

Καθορισμός στόχων

Καθορισμός στόχων

Οι στόχοι περιγράφουν όσα θέλει κανείς να επιτύχει, καθώς και ό,τι θα κάνει για να τους πέτυχει. Οι στόχοι στα σπορ δίνουν κίνητρα και ποιότητα στην προπόνηση, σαφείς προσδοκίες, βοηθώντας έτσι τα άτομα να ξεφεύγουν από τη ρουτίνα και να ενισχύουν την αποφασιστικότητα και την επιμονή.

Τι πρέπει να κάνουν οι αθλητές

- Να ορίζουν στόχους με έμφαση στην καλή απόδοση και όχι στο τελικό αποτέλεσμα. Να ορίζουν, επιπλέον, στόχους για τη διαδικασία μέσω της οποίας θα φτάσουν στην απόδοση αυτή, τι ακριβώς θα κάνουν για εξάσκηση και προετοιμασία, και ποιά σχέδια θα εφαρμόσουν.
- Να εστιάζονται σε στόχους συγκεκριμένους και μετρήσιμους, λίγο δύσκολους και ρεαλιστικούς.
- Να ορίζουν στόχους χρονικά καθορισμένους: Για παράδειγμα, τι θέλουν να πετύχουν σε ένα τετράμηνο, αλλά και τι πρέπει να κάνουν κάθε εβδομάδα.

Τι πρέπει να κάνουν οι αθλητές

- Να ορίζουν στόχους ατομικούς και προσωπικούς ώστε να δεσμεύονται για την επιτυχία τους.
- Ακόμα και σε ομαδικές δραστηριότητες, ο καθένας ξεχωριστά θα πρέπει να θέτει ατομικούς στόχους που θα συγκλίνουν σε συγκεκριμένο ομαδικό αποτέλεσμα.
- Τέλος, να ορίζουν στόχους που θα τους καταγράφουν διαρκώς, θα τους αξιολογούν, και θα τους επαναπροσδιορίζουν όταν αυτό χρειάζεται.

Στόχοι για καλή απόδοση

Η αρχή αυτή βασίζεται στο ότι οι αθλητές και οι αθλήτριες είναι απαραίτητο να θέτουν στόχους κυρίως για πράγματα που ελέγχουν οι ίδιοι. Η καλή απόδοση είναι κάτι που ελέγχεται από τους αθλητές ενώ αντίθετα, η νίκη είναι κάτι που δεν ελέγχεται απόλυτα από αυτούς. Το αποτέλεσμα ενός αγώνα ελέγχεται από τη δική τους απόδοση, αλλά ελέγχεται και από την απόδοση των άλλων, την τύχη, τη δαιμονισία, κλπ. Συνεπώς, οι καλοί αθλητές και προπονητές οφείλουν να θέτουν στόχους για καλή απόδοση.

Στόχοι συγκεκριμένοι, δύσκολοι, αλλά και ρεαλιστικοί

- Στόχοι συγκεκριμένοι και μετρήσιμοι.
- Προκλητικοί και ταυτόχρονα ρεαλιστικοί.
- Οι στόχοι δεν ενεργούν από μόνοι τους.
- Οι στόχοι είναι καλό να τίθενται για πράγματα που οι αθλητές δεν έχουν καταφέρει ακόμη.

Στόχοι χρονικά καθορισμένοι

Είναι σημαντικό να τίθενται στόχοι σε βάθος χρόνου, είναι ωστόσο εκείνοι που αποκαλούμε στόχους «όνειρα», οι οποίοι δεν βοηθάνε ουσιαστικά. Οι στόχοι σε βάθος χρόνου είναι πιθανό να μην βοηθούν ιδιαίτερα στην παρακίνηση των αθλητών, και πιθανώς να ξεχνιούνται γρήγορα. Έτσι, θεωρούμε ότι οι αθλητές πρέπει να θέτουν στόχους σε μηνιαία, ή σε εβδομαδιαία βάση και, ακόμα καλύτερα, σε ημερήσια βάση. Ο ιδανικός συνδυασμός καθορισμού στόχων είναι αυτός των μακροπρόθεσμων και βραχυπρόθεσμων στόχων. Στόχοι δηλαδή που συνδυάζουν την καθημερινή πρακτική, με την σταδιακή πρόοδο στην προπόνηση, καθώς και με τους μελλοντικούς αγώνες, ή τους στόχους της χρονιάς.

Η αξία των προσωπικών στόχων

Τόσο στα ομαδικά όσο και στα ατομικά αθλήματα είναι χρήσιμο να ορίζονται και να μετρώνται προσωπικοί στόχοι, δηλαδή να τους ορίζουν ή να τους επιλέγουν οι αθλητές και οι αθλήτριες μέσα από καθοδήγηση μόνοι τους. Όταν οι αθλητές ή οι αθλήτριες ορίζουν μόνοι τους τους στόχους, τότε δεσμεύονται σε μεγαλύτερο βαθμό για να τους πετύχουν, και συνεπώς τα αποτελέσματα είναι καλύτερα. Αυτό συμβαίνει διότι οι αθλητές αντιμετωπίζουν με μεγαλύτερη σοβαρότητα αυτό που οι ίδιοι προτείνουν, αυτό που υποσχέθηκαν, αυτό που αποφάσισαν και δεν θέλουν να διαψεύσουν τον εαυτό τους.

Καταγραφή των στόχων

Οι στόχοι είναι αναγκαίο να καταγράφονται διαρκώς σε πλάνα, σε ημερολόγια, ή σε πίνακες, με συνέπεια και σταθερότητα. Στην καταγραφή των στόχων, πρέπει να γίνονται σαφείς οι προηγούμενες επιδόσεις και οι επιτυχίες των αγώνων, τα στατιστικά στοιχεία των αγώνων, όπου αυτά υπάρχουν, οι επιδόσεις στα διάφορα τεστ, κλπ. Όταν οι στόχοι είναι σαφώς καταγεγραμμένοι, τότε το άτομο αποκτά μια ξεκάθαρη εικόνα για το που βρίσκεται και που θέλει να φτάσει, ενώ λαμβάνει διαρκώς μια ανατροφοδότηση της πραγματικής κατάστασης. Αυτή η διαδικασία, βοηθάει το άτομο να αξιολογεί διαρκώς τους στόχους του, να μελετάει τις στρατηγικές βελτίωσης, καθώς και να παρακινείται για περισσότερη προσπάθεια.

Στόχοι ατομικοί πάνω από τους ομαδικούς

Στα ομαδικά αθλήματα, το αποτέλεσμα τους εξαρτάται από πολλούς παίκτες ταυτόχρονα. Φανταστείτε ένα παίκτη που έπαιξε εξαιρετικά, αλλά η ομάδα του έχασε. Αν αυτός ο παίκτης αξιολογηθεί ατομικά πρέπει να επιβραβευτεί, ενώ αν αξιολογηθεί ομαδικά θα κριθεί άδικα. Βεβαίως, στα ομαδικά αθλήματα όπου οι στόχοι είναι ομαδικοί, για να επιτευχθούν απαιτείται να ανατίθενται επιμέρους ατομικοί στόχοι και ατομικοί ρόλοι σε κάθε έναν αθλητή ξεχωριστά. Τότε, η προσπάθεια είναι εντονότερη από τον κάθε αθλητή ξεχωριστά και οι ομαδικοί στόχοι έχουν περισσότερες πιθανότητες να ολοκληρωθούν.

Η στρατηγική των πολλαπλών στόχων

Η στρατηγική αυτή αφορά αθλητές υψηλού επιπέδου. Είναι η διαδικασία εκείνη κατά την οποία οι αθλητές σκέφτονται ταυτόχρονα και στόχους για καλή απόδοση, καθώς και στόχους για καλό αποτέλεσμα. Η στρατηγική αυτή πρέπει να σχεδιάζεται πολύ προσεκτικά, κυρίως για τους πολύ έμπειρους αθλητές και τους έμπειρους προπονητές. Γενικά, η συγκέντρωση των αθλητών σε πολλές μορφές στόχων δεν επιτυγχάνεται πάντοτε εύκολα και αποτελεσματικά, γιατί μπορεί να δημιουργήσει σύγχυση στους αθλητές.

Γενικά

Θα πρέπει να έχει εξασφαλίσει κανείς ότι έχει θέσει στόχους ελεγχόμενους και εφικτούς, να νιώθει σίγουρος και σίγουρη ότι μπορεί να διαχειριστεί αυτά που πρέπει να πετύχει. Εάν θέσει κάποιο στόχο που δεν πιστεύει ότι μπορεί να καταφέρει, το πιθανότερο είναι να αποτύχει. Το ίδιο ισχύει και στους ομαδικούς στόχους. Εάν κάποιο από τα μέλη μιας ομάδας δεν θεωρεί τον στόχο που έχει τεθεί εφικτό ή προκλητικό, το πιο πιθανό είναι να μην συνεργαστεί πλήρως για την επίτευξη του. Τέλος, αν θέσει χρονικά όρια για την ολοκλήρωση των στόχων του, αυτό θα τον βοηθήσει να εφαρμόσει ένα πρόγραμμα το οποίο θα πρέπει να τηρήσει. Γνωρίζοντας ότι πρέπει να έχει τελειώσει κάτι σε μια συγκεκριμένη ημερομηνία, ενεργοποιείται και προγραμματίζει καλύτερα την πορεία του

Οι στόχοι

- Χτίζουν την αυτοπεποίθηση των αθλητών, για τον αθλητισμό και τη ζωή.
- Παρακινούν και δημιουργούν δεσμεύσεις.
- Κάνουν τα άτομα υπεύθυνα και καλλιεργούν τον προσωπικό έλεγχο.
- Βοηθούν τους αθλητές να ξεφύγουν από τη ρουτίνα.
- Ενισχύουν τα εσωτερικά κίνητρα για επιτυχία.
- Βελτιώνουν την ποιότητα της προπόνησης.
- Καθιστούν σαφείς τις προσδοκίες.
- Βελτιώνουν την απόδοση

SMART

SPECIFIC.

- Οι στόχοι πρέπει να είναι συγκεκριμένοι.

MEASURABLE.

- Οι στόχοι πρέπει να είναι μετρήσιμοι και ποσοτικοί.

ACTION ORIENTED.

- Οι στόχοι πρέπει να δείχνουν αυτό που χρειάζεται να γίνει.

REALISTIC.

- Οι στόχοι πρέπει να είναι εφικτοί, συνυπολογιζόμενων των πιθανών εμποδίων.

TIMELY.

- Οι στόχοι πρέπει να σχεδιάζονται, ώστε να επιτευχθούν στον κατάλληλο χρόνο.

SELF-DETERMINED.

- Οι στόχοι πρέπει να είναι αυτοκαθοριζόμενοι, να τίθενται ή να επιλέγονται από τον αθλητή.

Οι στόχοι

- Με έμφαση στην καλή απόδοση και όχι στο τελικό αποτέλεσμα.
- Στη διαδικασία μέσω της οποίας θα φτάσουν στην απόδοση.
- Συγκεκριμένοι και μετρήσιμοι, λίγο δύσκολοι αλλά ρεαλιστικοί.
- Χρονικά καθορισμένοι, και βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα.
- Ατομικοί και προσωπικοί.
- Σε ομαδικές δραστηριότητες, επίσης ατομικοί που θα συγκλίνουν σε συγκεκριμένο ομαδικό αποτέλεσμα.
- Με συστηματική καταγραφή και αξιολόγηση, και επανακαθορισμό.

Οι επιδράσεις

- Χτίζουν την αυτοπεποίθηση, για τον αθλητισμό και τη ζωή.
- Παρακινούν και δημιουργούν δεσμεύσεις.
- Κάνουν τα άτομα υπεύθυνα και καλλιεργούν τον προσωπικό έλεγχο.
- Βοηθούν τους αθλητές να ξεφύγουν από τη ρουτίνα.
- Ενισχύουν τα εσωτερικά κίνητρα για επιτυχία.
- Βελτιώνουν την ποιότητα της προπόνησης.
- Καθιστούν σαφείς τις προσδοκίες.

Η απόδοση

- Ο ασφαλέστερος δρόμος για τη βελτίωση