

Ar mokate veiksmingai užsibrėžti sporto tikslus?



Pirmas žingsnis norint sėkmingai sportuoti yra užsibrėžti tinkamus tikslus. Užmojai turėtų būti ne per dideli, nes tokie mus demotyvuotų, ir ne per maži, nes taip ir neturėtume galimybės pasiekti savo potencialo.

Lengva kalbėti? Jei seksite toliau pateiktomis gairėmis, kelti tikslus nebebus tokia baugi užduotis.

Kas yra tikslai?

Pasaulyje nėra žmogaus, kuris ko nors nenorėtų. Vieni svajoja užkopti ant medalininkų pakylės olimpinėse žaidynėse, kiti norėtų neuždusti lipdami laiptais į biurą trečiame aukšte. Jei norime, kad svajonės išsipildytų, turime jas įsivaizduoti ir įgyvendinti. Siekdami svajonių, pirmiausia turime nusistatyti **pamatuojamus galutinius taškus, kuriuos vadiname tikslais**. Gerai suplanuoti tikslai tiksliai apibrėžia mūsų veiklos (pavyzdžiui, mankštos) prasmę, kreipdami, apibrėždami ir pagrįsdami pasirinktą veiklą.

Kuo tikslai tokie svarbūs?

Prieš imantis naujos veiklos, dažnai verta apsibrėžti, ką norime pasiekti.

Koks jūsų siekis? „FitBack“ komanda trokšta, kad reguliari mankšta taptų įpročiu, tačiau, ar mokysitės žaisti badmintoną, ar gerinsite kraujotakos ir kvėpavimo sistemos pajėgumą, ar tiesiog maloniai leisite laiką su draugais, kaip tai pasiekti, apsibrėšite tikslais. Tikslus užsibrėžiame pagal tai, ko siekdami imamės fizinės veiklos; nusistatome terminus ir susidarome planą, kaip tikslus pasieksime.

Tikslai yra pagrindinis dėmuo planuojant bet kokią mankštą. Sportuojant tikslai padeda mums koreguoti pratimus pagal

reguliarių treniruočių grįžtamąjį ryšį; jie veikia mūsų savijautą, padeda pastebėti fizinius pokyčius ir kitus veiksnius, galinčius paveikti mūsų gebėjimą veiksmingai sportuoti. Ši informacija padeda įsivertinti, ar mums pavyko pasiekti savo tikslų, ar tikslus derėtų pakoreguoti, o gal ir viena, ir kita. **Tikslai veikia mankštinimosi procesą** (treniruočių planavimą ir eigą) **ir rezultatus**, pavyzdžiui, fizinio pajėgumo, išvaizdos, motorinių gebėjimų, pratimų rezultatų, savijautos pokyčius.

Kas svarbu užsibrėžiant tikslus?

Užsibrėžiant tikslus svarbu **pagrįsti juos objektyviomis**, išorinėmis, apibrėžtomis priežastimis (tokiomis kaip esami poreikiai, gebėjimai, žinios ir aktualios galimybės) arba labai **asmeniniais ir subjektyviais** akstinais (pavyzdžiui, norais, motyvais, vertybėmis, noru rūpintis savo gerove, labiau tikėti savimi, tobulėti, socialiai įsitraukti, bendradarbiauti ir kt.). Svarbu, kad **kiekvienas užsibrėžtas tikslas turėtų pagrindimą**.

Užsibrėžkite tinkamus tikslus

1. Norėdami veiksmingai užsibrėžti tikslus, turime atsižvelgti į tai, ko iš esmės siekiame mankštinamiesi (pailsėti, varžytis, reabilituotis...), savo amžių, somatinius bruožus, motorinius ir funkcinus gebėjimus, žinias, patirtį, sveikatos būklę ir išgales (materialines, finansines, laiko). Taigi reikia kruopščiai išanalizuoti pradinę savo padėtį (diagnostika).
2. Užsibrėžiant tikslus, **geriausia juos sieti su ankstesniais tikslais** (jei jau esate sportavę) **ir ateities planais**, nes reguliari mankšta yra ilgalaikis procesas. Paprastaiariant, tikslai turėtų būti keliami logiška seka sudėtingyn.
3. Mankštinantis reikia **vis pasitikrinti**, ar **užsibrėžti tikslai tikrai atitinka** mūsų fizinį pajėgumą, motorinius įgūdžius, žinias ir interesus. Suvokus, kad užsibrėžti netinkami tikslai, atsiradus objektyviai (pavyzdžiui, trauma) arba subjektyviai (pavyzdžiui, motyvacijos lygis, perdegimas) priežastims, kodėl pasikeitė mūsų sporto rezultatai, geriausia iš naujo įsivertinti ir atitinkamai pakoreguoti tikslus ir terminus.
4. Svarbiausia siekiant tikslų, kad ir kokie jie būtų, yra **nuosekliai kasdien veikti**.

Tinkamas tikslų klasifikavimas

1. Keliant kelis tikslus vienu metu, pravartu juos išrikiuoti pagal svarbą, nes **ne visi galutiniai tikslai yra vienodai svarbūs** (pavyzdžiui, jei tik pradedame sportuoti arba grįžtame prie sporto po traumos, pirmenybę teikiame kitiems siekiams nei būdami geriausios formos). Profesionaliam sporte trumpalaikiai tikslai dažnai keičiasi pagal sportininkų varžybų ciklą.
2. Užsirašome tikslus ir išryškiname svarbiausius (užrašome juos didesnėmis raidėmis arba kita spalva).

Tikrovė ir pasiekiami tikslai

1. **Tikslai turi būti ir realistiški, ir sudėtingi** – turėtume galėti juos pasiekti, bet ne taip lengvai. Tikslai turėtų kelti mums iššūkį ir įkvėpti – taip neprarasime motyvacijos ir didžiuosimės savimi galiausiai tikslus pasiekę.
2. **Pernelyg dideli užmojai**, kurių niekada nepasiekiamo, mažina motyvaciją, kelia nuolatinį stresą, nerimą ir sudaro įspūdį, kad susimovėme – visi šie jausmai atbaido nuo mankštinimosi ir trukdo pasiekti savo potencialą.
3. Kita vertus, **per lengvai pasiekiami tikslai** taip pat mūsų nemotyvuoja, o pažanga dažnai būna beveik nepastebima, nes tikslams pasiekti nereikia įdėti daug pastangų. Įgyvendinę menkus tikslus nepasitenkiname ir galime pradėti bijoti kelti didesnius, daugiau pastangų reikalaujančius tikslus.
4. Nuolat stebėti savo pažangą siekiant tikslų reikia tam, kad laiku juos pakeistume.

Pamatuojami tikslai

1. Tikslai turėtų būti pamatuojami, kad būtų lengviau nustatyti, ar juos pasiekėme, ar ne. **Stebėsenos išvados** padeda pasitvirtinti, kad judame tinkame linkme ir kontroliuojame savo tikslus.
2. **Kad stebėti pažangą būtų lengviau**, galime rašyti treniruočių dienoraštį, naudoti specialius ženklelius (😊, ❤️, ✌️), užsirašyti padrąsinančius artimųjų žodžius arba naudotis įvairiomis programėlėmis, kurios padeda kelti ir pasiekti tikslų.

Terminas tikslams pasiekti

1. Visiems tikslams turėtume **nusistatyti terminą**, iki kada norime juos pasiekti.
2. Paprastai verta užsibrėžti **ilgalaikių tikslų** (metams ir ilgiau), kurie būtų tolimesni ir abstraktesni. Negalime žinoti, ar juos pasieksime, nes tai dažnai priklauso nuo kitų veiksnių mūsų gyvenime, kurių negalime visiškai kontroliuoti (pavyzdžiui, gyvensenos pokyčių, nuoseklios fizinės ir motorinės raidos, slidinėjimo ar teniso gebėjimų), tačiau ilgalaikiai tikslai padeda užtikrinti, kad, **planuodami kasdienes veiklas**, judėtume teisinga linkme.
3. **Trumpalaikiai tikslai** (trumpesniems, pavyzdžiui, šešių savaitių, laikotarpiais) svarbesni mums patiems patikrinti, kaip sekasi. Jie turėtų būti labai konkretūs, patikrinami ir lengvai koreguojami pagal gyvenimo aplinkybes.

Konkretūs tikslai

1. Užsibrėžiami trumpalaikiai tikslai turi būti **konkretūs ir aiškūs**; kuo konkrečiau juos apibrėšime, tuo lengviau bus patikrinti, ar judame jų link.
2. Jei sportuojame su treneriu, užbrėžti mūsų individualius gebėjimus atitinkančius, darbo patirtimi grįstus tikslus turėtume patikėti jam. Labai svarbu įsitikinti, kad **tikslai aiškūs tiek treneriui, tiek mums**, kad treniruotėse išvengtume nesusipratimų.
3. Jei esate labiau patyręs sportininkas, dažnai spręsite, kokių rezultatų norite pasiekti, kartu su treneriu.

Patrauklūs tikslai

1. Patrauklių tikslų **dažnai pasiekiamo greičiau**, nes turime daugiau motyvacijos.
2. Patraukia tokie tikslai, kurie yra apčiuopiami, tinkamai tolimi, pasiekiami ir asmeniškai sudėtingi (pavyzdžiui, pradedantiems bėgikams bėgti nesustojant pusę valandos lengva ristele yra geras tikslas, pažengusiems – dalyvauti maratone, o patyrę alpinistai gali užsimoti užkopti į 10 viršūnių daugiau nei 10 km aukštyje). Pasiekę tokius tikslus jaučiamės lyg devintame danguje ir **pasiruošę imtis naujo iššūkio**.

Dar patarimų

- Tikslų kėlimas – tai svarbus mokymosi procesas, kuris prasideda nuo gilaus apsvaistymo, ko norime pasiekti, ir tęsiasi įdedant daug sunkaus darbo.
- Užsibrėžiami tikslai turi atitikti mūsų norus. Įsitikinkime, ar jie mums vertingi ir svarbūs gerai savijautai. Užsibrėžkime konkrečius tikslus pirmuoju asmeniu, pavyzdžiui: „Noriu...“.
- Stenkimės neužsibrėžti per daug sudėtingų ar tolimų tikslų, nes tai mus demotyvuoja ir greičiausiai treniruotės mesime.
- Neužsibrėžkime per daug tikslų vienu ypu – tai gali būti painu ir trukdyti suvokti, ką būtent norime pasiekti.
- Migloti tikslai taip pat nepadės keistis, nes nėra aišku, kaip juos pasiekti ir ar galiausiai juos pasiekėme.
- Sėkmės paprastai sulaukiame veikdami nuosekliais žingsneliais. Turėtume užsibrėžti tarpinius tikslus, kuriuos galima greitai pasiekti. Užsirašykite juos ir sekite, kaip sekasi juos įgyvendinti. Visada pasitikėkite savimi ir savo gebėjimais!
- Turėtume būti atlaidūs ir pagirti save už visus mažyčius pasiekimus, po žingsnelį vedančius tikslų link.
- Kelyje į sėkmę reikia atkaklumo, atsidavimo ir savidisciplinos, bet, pasiekus tikslų, pasitenkinimo jausmas ir išaugęs pasitikėjimas savimi tikrai atperka įdėtas pastangas, įgyvendinant svajones!