PROGRAM POSTAVLJANJA CILJEV

Matej Tušak

Kaj je NAČRT POSTAVLJANJA CILJEV?

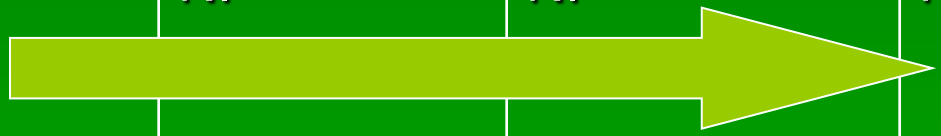
- Sestoji iz NAČRTNEGA IZBORA cilja in podciljev, ki morajo biti čim bolj specifični oz. konkretni, izzivalni in težavni, vendar realno dosegljivi

- Sodelovanje s TRENERJEM…
  - zavezanost cilju je večja
  - Ustrezne, učinkovite strategije za doseganje ciljev
  - Daje povratno informacijo
  - Išče boljše strategije
  - Nudi podporo in POZITIVNO OJAČEVANJE…NAGRAJEVANJE

- Omogoča ohranjanje visoke motivacije ČEZ CELO LETO (cilji, podcilji…alarm. Doseganje podciljev jača motiacijo, nedoseganje podciljev pa zmanjšuje negativni efekt upada motivacije, saj so podcilji manj pomembni….)

- VMESNI CILJI ne smejo biti postavljeni rezultatsko, pač pa trener lahko športno aktivnost razdeli na več faz in si postavi vmesne cilje za posamezne faze.

Tvoji cilji	Podcilj 1	Podcilj 2	Podcilj 3	GLAVNI CILJ
Doseganje podcilja	OK OK OK	OK NI NI DOSEŽEN	OK NI OK	OK NI DOSEŽEN OK





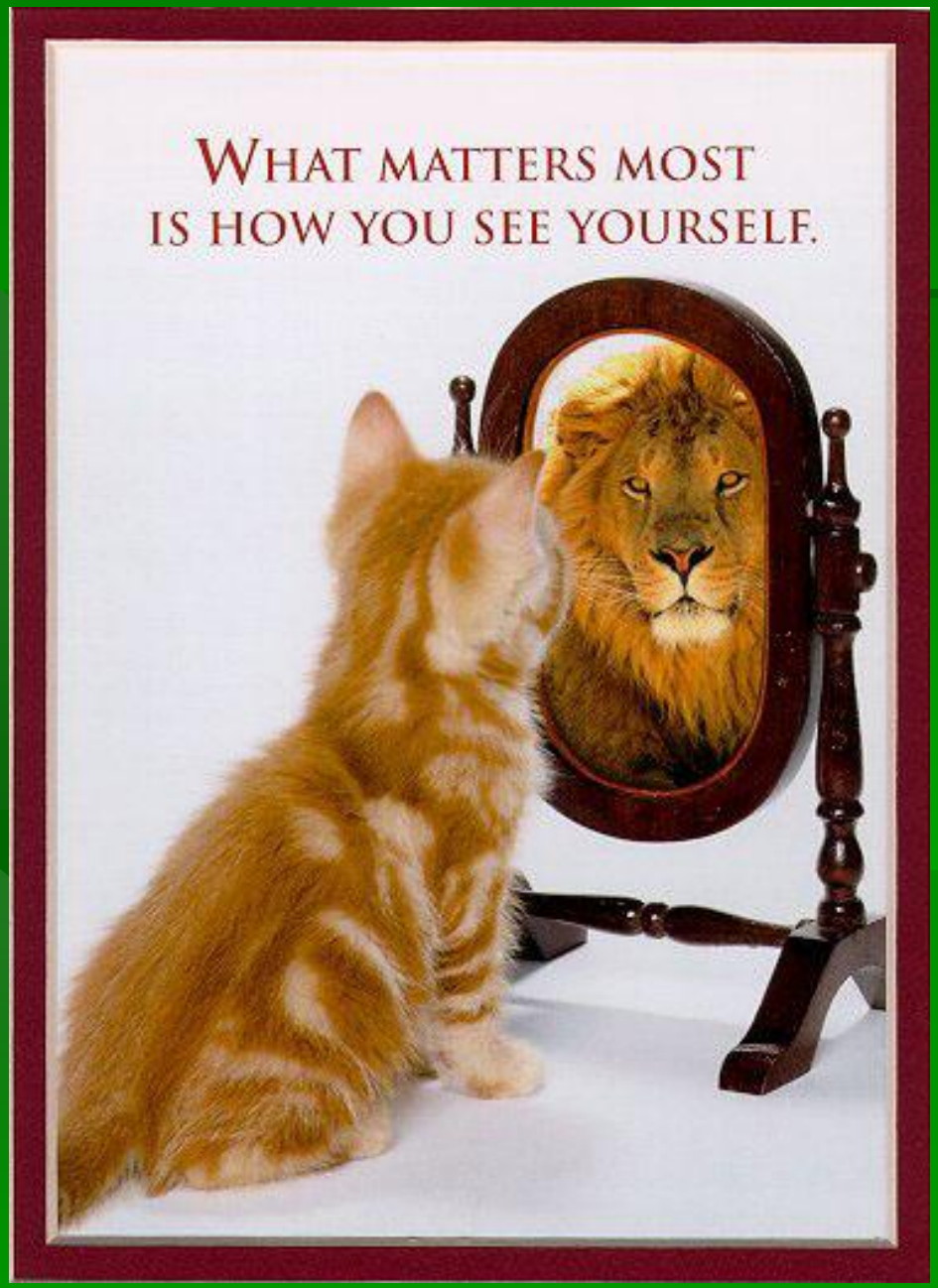
Sprememba strategije, korekcija

Kakšen je dober CILJ?

-čim večja specifičnost cilja,
-ustrezna težavnost cilja,
-učiteljeva podpora,
-povratna informacija o uspešnosti,
-nagrajevanje,
-sodelovanje v procesu postavljanja ciljev,
-čim manj stresa in konfliktov.

Ali je cilj REALEN?

- V zadnjih letih se omenjeni pristopi pogosto kombinirajo s samoučinkovitostjo, zato je del praktičnih pristopov usmerjen tudi na povečanje otrokovih pričakovanj samoučinkovitosti.
- Vsi ti pristopi predpostavljajo možnost optimalnega motiviranja otroka predvsem v srednjeročnem oz. dolgoročnem obdobju.
- Glavni poudarek za TRENERJA pa mora biti v tem, da sprejme predpostavko o specifičnih motivih posameznega športnika. To pa seveda zahteva tudi precej komunikacijskih veščin in trenerjevo sposobnost "poslušanja". Skupaj bosta lahko na ta način izdelala učinkovit motivacijski program, ki bo vodil do uspeha, ne pa do frustracij.



SAMOPODOBA KOT FILTER

selektivnost zaznavanja

Pomembno je, da ima športnik REALNO SLIKO O SEBI, ker si le tako lahko postavi REALNE CILJE

Kakšne pa so rešitve in ukrepi pred premajhno samozavestjo in samoučinkovitostjo?

Pri vzgoji moramo upoštevati sedeče:

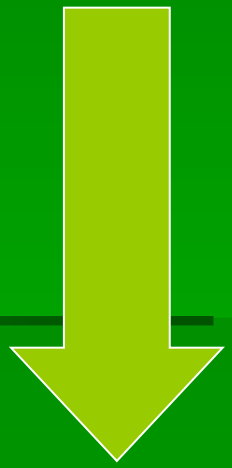
- **Trdo delo in potrpežljivost**.
- **Realno postavljanje ciljev**. Ko dosežemo neke rezultate, si lahko smiselno zastavi višje cilje, ki jih spet z delom uresniči, kar mu predstavlja pozitiven feedback.
- **Postopno večanje zahtevnosti ciljev in frustracij.** Bolj ko je športnik uspešen, višje in težje cilje si lahko postavlja. Paziti je treba, da mladih igralcev ne obremenimo naenkrat.
- Vzgojni pristop, ki temelji na **realnih pohvalah, podpori in pozitivnih izkušnjah.**
- Toleriranje spodrsljajev in napak.
- Vcepljanje pozitivne, zmagovalne miselnosti.
- Oblikovanje dobre tekmovalne klime v ekipi. V dobrem vzdušju tekmovalci v ekipi začutijo, da so lahko tudi oni tako uspešni, kot njihovi kolegi.

Naloga mentorja, tutorja

- Identificirati motivacijo, samopodbo in samoučinkovitost specifičnega športnika,
- Skupaj s študentom oblikovati ustrezne cilje in strategije reševanja teh ciljev
- Vplivati in kontrolirati študentov motivacijski proces

Naloga študenta

- ZELO PODROBNO RAZMISLITI O TEM, KAJ SI V ŠTUDIJU IN KARIERI ŽELIJO



PROGRAM POSTAVLJANJA CILJEV-PPC

PROGRAM POSTAVLJANJA CILJEV (PPC)

Ime in priimek:
Datum rojstva: ***7.9.1982***
Število let udeležbe v športu: ***9***

Moje prednosti oz. dobre strani:

* Na tekmah pokažem vse kar znam
* Uživam v gimnastiki, kadar delam dobro
* Sem poštena, spoštujem in imam dober odnos do drugih
* Znam biti dobra prijateljica
* Nisem ljubosumna

Moje slabosti oz. slabe strani:

* Ne znam se pripraviti do treninga (psihično)
* Prehitro obupam
* Kadar mi kaj ni prav, se zaprem v sebe in se nočem pogovarjati
* Ne znam uživati dovolj, kadar mi gre na treningu dobro
* Pogosto odlašam stvari na kasneje

Dolgoročni cilji:

1. Uvrstitev na Olimpijske igre v Sydney

* doseganje 35.95 točk na SP 99
* uvrstitev v finale mnogoboja na SP 99

2. Udeležba na Olimpijskih igrah

* doseganje 36.85 točk na OI 2000

Cilji za prihajajočo sezono:

1.obrniti trend uspešno opravljenih treningov navzgor

2.obrniti trend doseganja tekmovalnih rezultatov navzgor

3.doseganje 35.95 točk (po programu OI 2000)

Spretnosti in področja potrebna izboljšanja	*Konkretni cilji*	*Strategija za doseganje cilja*	*Datum evaluacij cilja*
ODNOS DO TRENINGA	1.dvigniti 20 –30 % zadovoljstvo s treningom 2.dvigniti 20 –30 % željo po treningu 3.dvigniti 20 –30 % samoaktivnost na treningu	1.želim razumeti nalogo 2.def vsakodnevnih ciljev in kontrola le the 3.nastop pred ostalimi tekmovalkami (one ocenijo) 1/3 dni 4.2 x tedensko vključitev igric in zabavnih vložkov 5.do 2x tedensko pogovor o ciljih (na koncu treninga)	1.do 25.10.1998 -10 % 2.do 25.11.1998 – 2 % 3.do 10.12.1998 – 3 %
TEHNIČNA PRIPRAVA	1.Šiška Internationals 35.20 točk 2.Marseil 35.60 točk 3.Srednjeevropski pokal 35.95 točk	1.Doseganje tega rezultata na (trening) tekmah 2.Doseganje tega rezultata na kontrolnih - uradnih tekmovanjih	1.Tri (trening) tekme od 28.10. Do 5.11. 2.7. In 8.11. ŠI 98 3.tri (trening) tekme od 15 Do 26.11. 4.28.11. Marseil 5.tri (trening) tekme od 4. Do 10.12. 6.12.12. Srednjeevropski pokal
PSIHIČNA PRIPRAVA	1.osnovno psihično pripravo obnoviti 2.postaviti predštartno proceduro za nastop	1.1/14 dni seansa pri psihologu 2.3 x teden (15 min) samosotojno delo po programu	1.Okoli 25.11.

DOSEGANJE CILJEV

Nekatere pomembne misli o dolgoročnih ciljih:

1. Možno jih je doseči, čeprav težko
2. Sydney -- lahko pomeni spremembo življenja

Nekatere pomembne misli o kratkoročnih ciljih:

1. Najvažnejša stvar je, da znam uživati v športu
2. Trend rezultatov obrniti navzgor
3. Pridobitev nekdanjega slovesa - bi mi pomenilo veliko

Kakšne bi bile koristi od doseženih ciljev:

*Sami sebi bi lahko dokazala, da lahko vse dosežem, če hočem

*Udeležba na OI, spoznavanje novih (slavnih) ljudi

*Štipendija

*Druge materialne koristi

Kakšne bi bile posledice, če ciljev ne dosežem:

*Bila bi zelo razočarana

*Preneham z vrhunskim športom

*Iskati navzven druge možnosti potrjevanja

*Iskati navzven nove ljudi in nove možnosti preživljanja časa

Kakšna je moja strategija za doseganje cilja? Kakšna pot vodi do njega?
*Samo DELO, tudi če ti ne gre

Možne težave na poti do cilja:
*Poškodbe
*Šola

Strategija za preprečevanje teh težav:
*POŠKODBE: na treningih biti zbran in biti pripravljen za delo, ki ga opravljaš
*ŠOLA: sprotno delanje obveznosti

Kakšne izgovore si običajno izmišljam, da opravičim neuspeh?
Rečem da me preveč boli (čeprav v sebi vem, da bi lahko potrpela to bolečino in kljub bolečini naredila to kar je potrebno)

Ali mislim, da je vredno časa, napora in energije, da dosežem cilj?
DA ***NE***
Zakaj:
ZARADI VSEGA:
*Prijetnih občutkov
*Priznanj
*“Slave”
*Drugi te spoštujejo za to, kar si naredil
*Veš, zakaj si tako garal

DNEVNIK TRENINGA –TEDENSKI

Tedenski cilji: ***Datum:***

Tedenski plan treninga – tehnična priprava:

	Preskok	Bradlja	Gred	Parter
Ponedeljek				
Torek				
Sreda				
Četrtek				
Petek				
Sobota				

DNEVNIK TRENINGA – DNEVNI

Datum:

Dnevni cilj(i):

Vrsta treninga:
*Glavni trening
*Dodatni trening

Čas treninga:

Dnevna izpolnitev treninga:

Preskok	20 %	40 %	60 %	80 %	100 %
Bradlja	20 %	40 %	60 %	80 %	100 %
Gred	20 %	40 %	60 %	80 %	100 %
Parter	20 %	40 %	60 %	80 %	100 %

Doseganje dnevnega cilja:
Kvalitativni komentar:

POGODBA O UDELEŽBI
V
PROGRAMU POSTAVLJANJA CILJEV

Jaz, xxxxxxxxxxxx, slovesno izjavljam in obljubljam, da sem odločen doseči cilj, ki sem si ga izbral in postavil. Cilj bom dosegel tako, da bom sledil načrtovanim strategijam, ki sem jih izbral s strokovnim teamom: trenerjem xxxxxxxxxxxx in psihologom _____. Popolnoma se zavezujem cilju in načinom za njegovo doseganje.

Podpis športnika:

Podpis trenerja:

Podpis psihologa:

Ljubljana, 30.3.2005

- HVALA za pozornost!