

POSTAVLJANJE CILJEV PRI TRENIRANJU MLADIH TENIŠKIH IGRALCEV

Cilji

- Razložiti pomen postavljanja ciljev v športu,
- Razumeti različne vrste ciljev,
- Poznati korake pri postavljanju ciljev,
- Poznati rezultate študij o postavljanju ciljev,
- Postaviti cilje za naprednejše mlade teniške igralce.

VIDEO

Postavljanje ciljev

Definicija:

- Postavljanje ciljev pomeni, da določimo smer in smisel aktivnosti,
- Vključuje odločitev o tem kam želimo in s katerimi koraki priti do cilja.



Pomembnost postavljanja ciljev

- Postavitev tarč,
- Zagotoviti smer in smisel aktivnosti,
- Stimulirati igralce, da dvigujejo dosežke,
- Specifični cilji dvigujejo športnikovo učinkovitost,
- Pomagajo določiti, kaj je pomembno.
- Zagotavlja in vzpostavlja motivacijo,
- Dviguje trud in vztrajnost,
- Določa usmeritev k pomembnim nalogam,
- Omogoča bolj racionalno izrabo časa,
- Dviguje samozaupanje.

Vrste ciljev

- Objektivni / Subjektivni
- Splošni / Specifični
- Rezultatski / Izvedba
- Kratko / Srednje / Dolgoročni
- S.M.A.R.T.E.R.

Principi postavljanja ciljev

- Specifični,
- Merljivi,
- Dogovorjeni,
- Realni,
- Časovno določeni,
- Preverljivi,
- Zapisani.



Kako postavljati cilje

- Intervju z igralcem in zastavljanje ustreznih vprašanj
- Na področjih, kjer ima igralec nadzor,
- Spremeniti ali prilagoditi, če je potrebno,
- Upoštevati psihološki vidik,
- Spremljati napredek in določati nove cilje,
- Spremljati in ocenjevati trenajne enote.

Povezovanje ciljev

- Kratkoročno (dnevni) z dolgoročnimi (tekmovalna sezona),
- Individualni (igralec) in skupinski (ekipa).
- Vrstni red:
 - Kateri cilji prvi?
 - Pomembni vs urgentni?
- Trenažni in tekmovalni cilji.

Najboljši cilji

PRIMERNI

- Kratkoročni,
- Izvedba/učinkovitost,
- Pozitivni,
- Smiselni,
- Usmerjeni k igralcu,
- Kakovostni.

NEPRIMERNI

- Samo dolgoročni,
- Rezultatski,
- Negativni,
- Splošni,
- Usmerjeni k drugim,
- Obseg.

Kako dosegati cilje

- Dnevno na treningih,
- Na tekmah,
- Sezonski načrt,
- Pod/cilji,
- Testiranja.



Problemi in ovire

- Preveč ciljev,
- Brez preverjanja,
- Nemerljivi in splošni,
- Brez ciljev in „daj vse od sebe“,
- Brez poti, kako priti do cilja,
- Brez prilagajanja,
- Pomanjkanje zaupanja,
- Šolske obveznosti,
- Izgovori,
- Nasprotujoči si cilji,
- Preveč teoretični cilji,
- Samo rezultatski cilji.

Kaj pravijo študije o postavljanju ciljev

- Postavljanje ciljev ne rešuje vseh težav,
- Učinkoviti v 70% do 90% situacijah,
- Rezultat postavljanje ciljev vpliva na splošno motivacijo igralcev,
- Napredek je običajno majhen (5%)
- Ne rešuje negativnega pristopa do tenisa.

Vprašanja?