

Памятка для тренера-преподавателя. Правильная постановка цели – залог Вашего успеха

Цель профессионального спорта – победа, занятие первого места. В спорте не может быть постоянного выигрыша и, если ваша единственная цель – победа, то, проиграв, вы теряете все, в том числе и веру в себя. Действительно, спортсмен, чья единственная цель – победа, не сможет долго и стабильно выступать. Если же у вас есть и другие цели, то в случае проигрыша, вы все же обеспечите себе достижение некоторых других своих целей и сможете продолжать развиваться, становясь при этом все лучшим и лучшим спортсменом.

Умение ставить цель – главная составляющая успеха в жизни. От правильности формулирования своих целей зависит вероятность их достижения и сила мотивации, которая будет двигать вас на пути к желаемому.

Значение правильно поставленной цели для спортивного успеха трудно переоценить:

1. Цели помогают поддерживать мотивацию на достаточно высоком уровне длительное время.
2. Цели помогают выделить действительные ценности.
3. Цели добавляют дополнительную энергию в усилие, которое мы выполняем.
4. Цели помогают поддерживать концентрацию внимания на должном уровне.
5. Цели дают возможность ощутить себя успешным спортсменом в тот момент, когда они достигаются.

Ставить цель необходимо не только на длительный срок, но и на каждую тренировку. Установка тренера-преподавателя перед соревнованием есть тоже не что иное, как постановка цели на выступление.

Правила постановки целей:

1. Цель должна быть конкретной и позитивной. В ее формулировке должно быть точно выражено то, чего вы хотите. Нельзя формулировать цель, обозначая в ней, чего вы не хотите, или опасаетесь, или хотите избежать. Например, плохо работает цель, сформулированная следующим образом: «Мы не хотим проиграть». В формулировке цели вы всегда четко и ясно отражайте то, что хотите получить. «Я выступаю с максимально возможным для меня результатом», «Я поддерживаю концентрацию внимания на своих действиях в течение всего выступления».

2. Цель должна быть реальна. Всегда оставляйте себе возможность почувствовать себя



успешным и учите этому ваших воспитанников. Реальность цели определяется трезвой оценкой ваших возможностей на данном этапе.

3. Сформулируйте цель таким образом, чтобы ее достижение **в максимальной степени зависело от ваших действий**, а не от действий других людей. Например, достижение цели, сформулированной как «выиграть» в полной мере зависит от вас только в ситуации, если вы соревнуетесь сами с собой, а цель «показать свой максимальный результат» зависит от ваших усилий в любой ситуации. энергии.

4. Подумайте о том, какие **критерии на пути достижения цели** покажут вам, что вы двигаетесь в нужном направлении.

Очень полезно записывать цели на бумаге. Запись помогает подробнее обдумать то, чего вы собираетесь достигнуть.



Различают цель-результат и цель-процесс. И та, и другая цели одинаково значимы, однако, многие в погоне за целью-результатом не видят цель-процесс. А ведь именно цель-процесс обеспечивает нам получение результата. Чем успешнее протекает процесс, тем больше шансов появляется получить хороший результат. Хороший спортсмен уделяет значительное внимание именно процессу, так как правильно организованный процесс сам по себе является гарантом хорошего результата.