

Правильная постановка целей – путь к успеху

Цель спорта – победа, занятие первого места. Но эта цель не может быть единственной. В спорте не может быть постоянно выигрыша и, если единственная цель – победа, то проиграв, теряется все, в том числе и вера в себя. Правильно сформированная цель поведет вперед, но если в формулировку цели вкралась ошибка, то такая цель может увести в сторону и помешать добиться успеха.

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

На начальном этапе спортивной карьеры цели тренировочной и соревновательной деятельности целиком планирует тренер. Больше половины начинающих спортсменов плохо представляют свои цели деятельности и полагаются целиком на тренера.

Правила постановки целей:

1. Цель должна быть конкретной и позитивной. В ее формулировке должно быть точно выражено то, чего вы хотите. Цель «улучшить показатели» не годится, потому что она не конкретна. В формулировке цели должны четко и ясно отражаться то, что хотите получить. «Я выступлю с максимально возможным для меня результатом».
 2. Цель должна быть реальна. Можно, конечно, сформулировать и нереальную цель, но то, что она не исполнится, приведет спортсмена в нерабочее состояние и снизит планку реальных достижений. Всегда оставляйте возможность почувствовать себя успешным. Реальность цели определяется трезвой оценкой возможностей на данном этапе.
 3. Выражайте свою цель точно, чтобы ее можно было мысленно увидеть, услышать и почувствовать.
 4. Разбейте большую цель на промежуточные, более мелкие, и определитесь со сроками достижения как главной, так и промежуточных целей.
 5. Необходимо провести инвентаризацию тех ресурсов, которые потребуются для достижения цели. Достижение поставленных целей обеспечивается наличием определенных ресурсов.
 6. Трезво оцените последствия достижения своей цели.
- Тщательная работа над грамотной и экологичной формулировкой цели – это уже половина победы.