

TWÓJ PRZEWODNIK PO WYZNACZANIU CEŁÓW

JAK TWORZYĆ I OSIĄGAĆ

SMART

CELE



Dlaczego wyznaczanie celów ma znaczenie

Kiedy mówimy o sporcie - i o życiu - posiadanie mapy drogowej do sukcesu ma znaczenie. Pomyśl o jeździe w nowe miejsce bez GPS: prawdopodobnie byś tam dotarł, ale najpierw mógłbyś się trochę zgubić, zboczyć z trasy i potencjalnie dotrzeć bardzo późno.

Jako sportowiec, niezależnie od tego, czy dopiero zaczynasz, czy jesteś weteranem w swojej dyscyplinie, stworzenie planu działania, aby:

a) określić, gdzie chcesz dotrzeć oraz

b) jak tam dotrzesz

jest kluczem do poruszania się w sposób celowy w wybranym kierunku.

Wyznaczanie celów pozwala nam stworzyć jasność wokół tego, co planujemy osiągnąć, jakie są kroki do osiągnięcia tego oraz - co być może najważniejsze - dlaczego ta rzecz w ogóle ma dla nas znaczenie. Wiele celów wymaga miesięcy lub lat, a często zmusza nas do sięgnięcia głęboko i wykonania pracy, nawet wtedy, gdy nie mamy na to ochoty: posiadanie jasno zdefiniowanego „dlaczego” pomaga nam pozostać na właściwej ścieżce.

Na szczęście tworzenie wykonalnych, realistycznych celów jest tak proste, jak podążanie za krokami pięcioliterowego akronimu:

SMART

Przy odrobinie przemyślenia i planowania Twoje cele szybko staną się czymś więcej niż odległymi aspiracjami - zmienią się w namacalne kroki, za którymi możesz podążać.

Zachęcam Cię do wykorzystania kolejnych stron, aby nakreślić własne cele SMART, a jeśli potrzebujesz wsparcia, skontaktuj się ze mną bezpośrednio. Specjalizuję się w pomaganiu sportowcom rozbijać ich sportowe i fitnessowe cele na konkretne działania i mogę zapewnić poziom spostrzeżeń i motywacji, który czasem trudno znaleźć samemu.

Milej pracy!

Czym jest cel SMART?

Cel SMART można podzielić na pięć części składowych: jest Sprecyzowany (Specific), Mierzalny (Measurable), Achievable (Osiągalny), Relevant (Istotny) i Time-Bound (Określony w czasie).

Oto, jak każda z tych części wygląda.

SPRECYZOWANY (SPECIFIC)

Konkretny cel pozwala Ci skupić się na szczegółach: kto, co, gdzie i dlaczego.

W odniesieniu do sportu i fitnessu warto rozważyć:

- Jakie są szczegóły tego celu: czy jest oparty na czasie, wydajności czy dystansie? A może czymś innym?
- Co zamierzasz osiągnąć?
- Gdzie będzie odbywać się ten cel – zarówno krótkoterminowo (tj. trening), jak i długoterminowo (realizacja celu, np. wyścig)?
- Czyjego wsparcia potrzebujesz, aby osiągnąć ten cel? Czy potrzebujesz zaangażowania ze strony rodziny i przyjaciół? A może profesjonalnych porad lub coachingu?
- Jakie przeszkody przewidujesz na drodze do celu i jak je złagodzisz?

Myśląc o celu i planując kroki działania, uwzględnij każdy z tych elementów. Nie bój się być zbyt szczegółowy.



MEASURABLE (MIERZALNY)

Cele SMART mają wyraźnie określone metryki: są stworzone w taki sposób, że możesz sprawdzić, czy jesteś na dobrej drodze, ocenić postęp i wiedzieć, kiedy dokładnie osiągnąłeś to, co zamierzałeś.

Te mierzalne aspekty mogą być zarówno ilościowe (twarde dane liczbowe), jak i jakościowe (subiektywne odczucia).

W sporcie i fitnessie możemy używać wielu wskaźników do oceny postępów i wyników, takich jak:

- RPE (Rate of Perceived Exertion) – czy wykonując to samo zadanie na tej samej intensywności, czujesz większą łatwość?
- Intensywność – czy możesz wykonać dane zadanie z większą intensywnością niż wcześniej?
- Prędkość – czy potrafisz poruszać się szybciej i efektywniej?
- Wytrzymałość – czy możesz trenować dłużej – np. biec dłużej, wykonać więcej powtórzeń – zanim nastąpi zmęczenie?

Ważne jest również, aby mieć narzędzia i plan śledzenia swoich danych. Rzeczy takie jak smartwatch, aplikacje, arkusze kalkulacyjne lub zwykły notatnik mogą pomóc w dokumentowaniu wyników (i wprowadzaniu zmian na podstawie tego, co dane ujawnią).

Praca z trenerem korzystającym z platformy treningowej to świetny sposób na połączenie zbierania danych z ich analizą: trener może wykorzystać różne metryki, aby pomóc Ci przesuwać się w kierunku celu.



ACHIEVABLE (OSIĄGALNY)

To nie ma Cię zniechęcać! Myśl o „osiągalnym” jako „realistycznym biorąc pod uwagę aktualne okoliczności i zasoby”.

Daj sobie szansę na sukces, tworząc cel, który wydaje się możliwy przynajmniej w 50% na ten moment: może nie jesteś w stanie przebiec teraz mili w sześć minut, ale trochę biegasz, masz buty do biegania i odpowiednią ilość czasu w tygodniu na trening.

Jeśli Twój cel wymaga zmiany perspektywy, okoliczności, zasobów lub czegoś podobnego – świetnie! To okazja, by określić, co możesz dostosować, aby się do niego zbliżyć.

Być może oznacza to podzielenie głównego celu na mniejsze, np.:
„Najpierw kupię buty do biegania i zaplanuję wieczorne treningi”,
potem:
„Przebiegnę milę w 6 minut do grudnia.”



RELEVANT (ISTOTNY)

Cele SMART odnoszą się do czegoś większego w Twoim życiu; dla wielu może to być poczucie celu, poczucie tożsamości lub przynależności, albo wyobrażenie o tym, jak chcą spędzać czas i pieniądze. Ostatecznie Twój cel powinien mieć dla Ciebie głębokie znaczenie.

Jeśli cel wydaje się przypadkowy albo, co gorsza, jakby był czyjś inny, utrzymanie zaangażowania może być bardzo trudne, gdy pojawi się przeszkoda lub praca stanie się ciężka.

Zadbaj o sukces, tworząc cele, które są naprawdę „Twoje”.



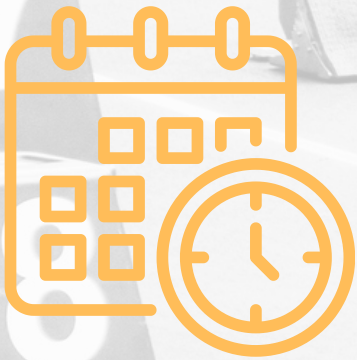
TIME - B O U N D (O K R E Ś L O N Y W C Z A S I E)

Możesz stworzyć większe poczucie pilności i zaangażowania, nadając swoim celom ramy czasowe: daty, do których osiągniesz określone etapy, oraz datę ostatecznej realizacji.

Kiedy mamy na horyzoncie konkretną datę, łatwiej nam wykonywać pracę, trzymać się harmonogramu i pozostać na właściwej ścieżce.

Ramy czasowe powinny być realistyczne; jeśli „w przyszłym tygodniu” jest mało prawdopodobne, wybierz termin, który daje szansę na osiągnięcie postępów w sensowny sposób.

W sporcie może to być data zawodów, ale może to też być miesiąc lub tydzień, do którego chcesz coś osiągnąć, wykonać lub poprawić.



Czego potrzebujesz, aby odnieść sukces?

Pracując nad kolejnymi stronami tego workbooka i rozpisując swoje cele, pomyśl o zasobach, ludziach, wsparciu i czasie, jakich będziesz potrzebować, aby je zrealizować.

Sukces tkwi w szczegółach.

Miłego planowania swojego następnego wielkiego osiągnięcia.

Moje cele SMART

CEL #1

Opisz swój cel.

SPECIFIC

Co sprawia, że ten cel jest konkretny?

MEASUREABLE

Jak zmierzysz swój postęp i rezultaty? Skąd będziesz wiedzieć, że jesteś na właściwej drodze?

ACHIEVABLE

Opisz, dlaczego ten cel jest realistyczny. Weź pod uwagę czynniki, które mogą utrudniać jego realizację.

RELEVANT

Jak ten cel łączy się z czymś większym w Twoim Życiu (ideały, tożsamość, cel)?

TIME-BOUND

Jaki jest harmonogram dla tego celu?
Wypisz kamienie milowe, o których należy pamiętać.

3 rzeczy, których potrzebuję, aby odnieść sukces w realizacji tego celu:

Bądź konkretny: kogo i czego będziesz potrzebować, aby osiągnąć ten cel, oraz jak i kiedy znajdziesz, poprosisz lub zorganizujesz te kluczowe elementy?



Moje cele SMART

CEL #2

Opisz swój cel.

SPECIFIC

Co sprawia, że ten cel jest konkretny?

MEASUREABLE

Jak zmierzysz swój postęp i rezultaty? Skąd będziesz wiedzieć, że jesteś na właściwej drodze?

ACHIEVABLE

Opisz, dlaczego ten cel jest realistyczny. Weź pod uwagę czynniki, które mogą utrudniać jego realizację.

RELEVANT

Jak ten cel łączy się z czymś większym w Twoim Życiu (ideały, tożsamość, cel)?

TIME-BOUND

Jaki jest harmonogram dla tego celu?
Wypisz kamienie milowe, o których należy pamiętać.

3 rzeczy, których potrzebuję, aby odnieść sukces w realizacji tego celu:

Bądź konkretny: kogo i czego będziesz potrzebować, aby osiągnąć ten cel, oraz jak i kiedy znajdziesz, poprosisz lub zorganizujesz te kluczowe elementy?



Moje cele SMART

CEL #3

Opisz swój cel.

SPECIFIC

Co sprawia, że ten cel jest konkretny?

MEASUREABLE

Jak zmierzysz swój postęp i rezultaty? Skąd będziesz wiedzieć, że jesteś na właściwej drodze?

ACHIEVABLE

Opisz, dlaczego ten cel jest realistyczny. Weź pod uwagę czynniki, które mogą utrudniać jego realizację.

RELEVANT

Jak ten cel łączy się z czymś większym w Twoim Życiu (ideały, tożsamość, cel)?

TIME-BOUND

Jaki jest harmonogram dla tego celu?
Wypisz kamienie milowe, o których należy pamiętać.

3 rzeczy, których potrzebuję, aby odnieść sukces w realizacji tego celu:

Bądź konkretny: kogo i czego będziesz potrzebować, aby osiągnąć ten cel, oraz jak i kiedy znajdziesz, poprosisz lub zorganizujesz te kluczowe elementy?

