

STANOVENÍ CÍLŮ I

Jedná se o dosažení konkrétní úrovně zvládnání určitého **úkol**u, obvykle v konkrétním **časovém limitu**.

- Stanovení cílů je důležitým aspektem všech úspěšných týmů, protože cíle řídí pozornost jednotlivce k úkolu a relevantním prvkům ve sportovním prostředí. Existují tři různé typy cílů, které musí mít kouč na paměti, když bude stanovovat směr pro svůj tým. Je důležité je rozdělit do kategorií, aby koučové věděli, kam zaměřit svůj čas a pozornost.

Výsledky

Žádoucí výsledky soutěžení.

Příklad: zvítězit v utkání, stát se oblastním mistrem, dostat se do play-off atd.

Cíle zaměřené na výsledky jsou samy o sobě prázdné. Každý chce vyhrát, to je sportovní danost. Proto těmto cílům nevěnujte příliš mnoho času ani se na ně nemusíte příliš soustředit.

Výkon

Aktuální výkon sportovce ve vztahu k jeho vlastním úrovním vynikajícího výkonu.

Příklady: v basketbalu 75 % trestné hodů, 50 % hodů z tříbodové čáry, doskočit více míčů než soupeř.

Tyto cíle nám mohou jen říct, na čem možná budete muset pracovat při tréninku. Nejedná se zde koučování.

Proces

Zaměřuje se na to, jak sportovci provádějí určité dovednosti nebo strategie v danou chvíli.

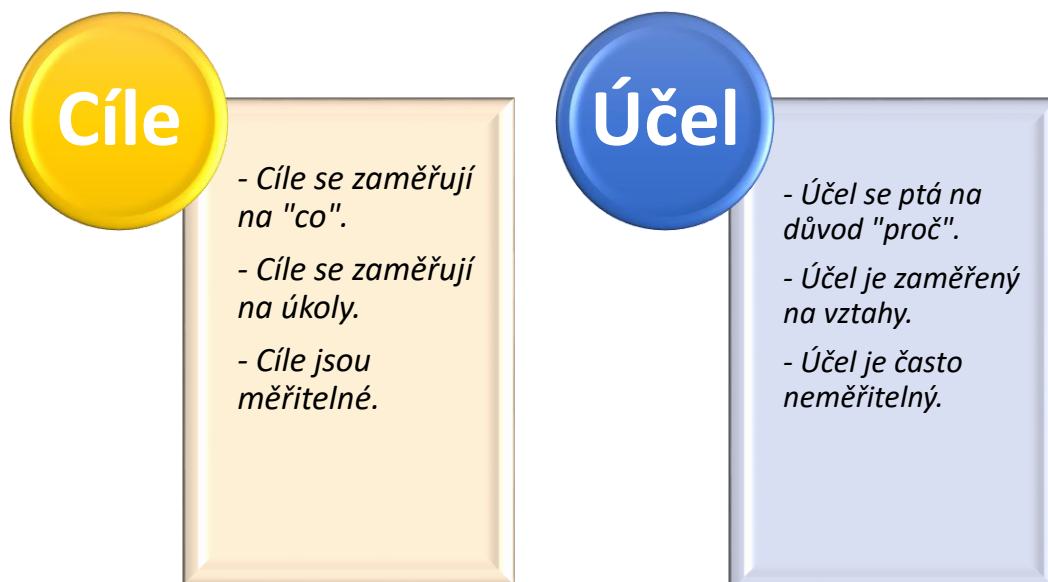
Příklady: v basketbalu, když vidíte, jak jeden z vašich svěřenců dělá chybu v pohybu při hodu, reagujete okamžitě a chybu opravíte (můžete to udělat během time outu, přechodu nebo v poločase). Při problémech s trestnými hody použijte strategii: rovnováha, oko na obruči, loket dovnitř, provést pohyb.

Všichni dobří koučové se zaměřují na proces. Výsledky a výkon se prostě "stanou", ale cíle zaměřené na proces jsou výsledkem koučování.

„Zamilujte se do procesu a výsledky přijdou samy.“
Eric Thomas

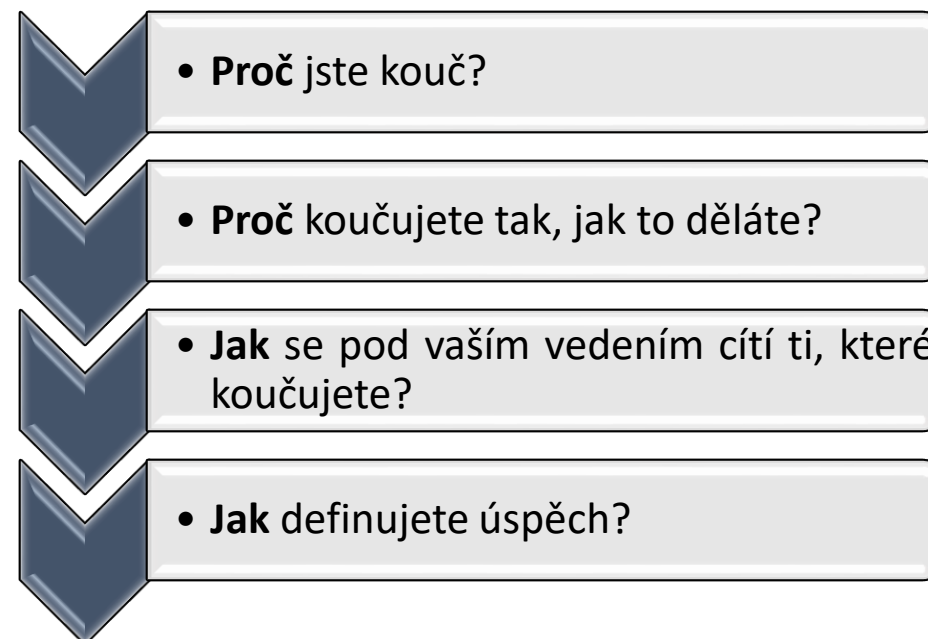
STANOVENÍ CÍLŮ II

CÍLE VS. ÚČEL: Cíle jsou sice důležité a mohou sloužit jako milníky na cestě, ale nejsou totožné s účelem. Každý rámec musí být vybudován na solidních základech. Základem 3D koučování je koučovo osobní prohlášení o účelu proměny. Ještě předtím se kouč musí naučit rozlišovat mezi cíli a účelem.



Cíle jsou události v čase, které se nakonec stanou historií. Když nebudeme věnovat pozornost účelu, cíle způsobí, že se nakonec budeme dívat nesprávným směrem. Cíle jsou důležité pro úspěch, ale nic, čeho dosáhneme, nikdy nenaplní naši nejhlubší touhu po smyslu.

POHLED MYSLI je pojem, který vytvořil dr. Dan Siegel, aby popsal naši lidskou schopnost vnímat vlastní mysl i mysl jiných. Dr. Duke klade 4 základní otázky spojené s pohledem myslí, které koučům pomohou dívat se za hranice cílů k účelu proměny v koučování.



„Vaše životní povolání je tam, kde se vaše největší radost setkává s největší potřebou světa.“ Frederick Buechner