

Tuto pravdu, která se týká i vašeho sportu, znáte. Stanovíte si cíle a jejich dosažení věnujete tisíce hodin. Kdybyste si cíle nestanovili, nedosáhli byste své úrovně. Jak se vám ale daří při stanovování cílů v mimosportovním životě?

Role a povinnosti

Zamyslete se nad všemi dalšími rolemi, které hrajete: syna, dcery, bratra, sestry, kamaráda, studenta, zaměstnance, manželského partnera atd. Zamyslete se nad různými povinnostmi, které máte kromě těch souvisejících se sportem: můžete třeba chodit do školy na přednášky a studovat, pomáhat s péčí o mladší sourozence nebo pracovat, abyste se uživil.

Jakým člověkem byste chtěli být za pět let? Jaký charakter a chování chcete projevat? Čeho chcete dosáhnout? Tyto vize vrhají světlo na to, k čemu míříte – k vašemu cíli. Jak se tam chcete dostat? Nemůžete si dovolit čekat, až ukončíte sportovní kariéru.

Nadšení

Jste mnohem víc než jen to, čím jste jako sportovec nebo trenér. Zamyslete se nad těmito otázkami*:

- Co vás ve světě nebo ohledně světa baví nejvíc?
- Co vás ve světě nebo ohledně světa nejvíc rozčiluje?
- Kdybyste mohli druhé naučit tři věci týkající se toho, co vás na světě nejvíc baví, co by to bylo?
- Kdybyste lidem dokázali vysvětlit tři věci, které vás ve světě nejvíce rozčilují, co by to bylo?
- Jak můžete použít to, co vás nejvíce baví, abyste ovlivnili nebo změnili to, co vás nejvíce rozčiluje?

Cíle

Velikost ve sportu ani v životě není výsledkem náhody. Vyžaduje si soustředěné úsilí, které začíná sepsanými cíli. Když si sepíšete cíle, ujasníte si, co opravdu chcete, bude vás to motivovat k praktickým krokům, pomůže vám to překonat odpor a umožní vám vidět pokrok a oslavit ho. **

KDYŽ SE ZAMYSLÍTE NAD SVÝMI ROLEMI, POVINNOSTMI A TÍM, CO VÁS, BAVÍ, STANOVTE SI CÍLE, KTERÉ VÁM POMOHOU JÍT SMĚREM K TOMU, KÝM SE CHCETE STÁT A ČEHO CHCETE DOSÁHNOUT. CÍLE MAJÍ BÝT:

Specifické: Jasné a jednoznačné, např. „jednu týdně jít na večeři s přáteli“ je lepší než „být lepším kamarádem“.

Měřitelné: Výsledky musí být možné nějakým způsobem změřit.

Dosažitelné: Realistické a možné.

Relevantní: Musí souviset s tím, kým jste a kam jdete.

Zakotvené v čase: Definujte si počáteční a konečný bod.

*Když nebudete
na nic mířit,
trefíte se pokaždé.*

*– Zig Ziglar,
autor zaměřený
na vůdcovství*

Mnoho sportovců se cítí úplně ztraceno, když ukončí sportovní kariéru. Když budete uvažovat o rolích, povinnostech a o tom, co vás baví, pomůže vám to nejen v současnosti, ale dá vám to také pocit směru a smyslu, který vám pomůže v mnohem hladším přechodu k životu po ukončení sportovní kariéry.

DALŠÍ ZDROJE INFORMACÍ (V ANGLIČTINĚ): www.globalsportsdevelopment.org/goal-setting-young-athletes

* převzato díla *The Path* Laurie Beth Jonesové

** zdroj: blog Michaela Hyatta; www.michaelhyatt.com/5-reasons-why-you-should-commit-your-goals-to-writing.html