

Rodzaje celów	Cele związane z WYNIKIEM	Cele związane z WYKONANIEM	Cele związane z PROCESEM Cele zadaniowe
W czym pomaga:	- Skupiony na wyniku imprezy sportowej - Skupione na tym **CO chcesz osiągnąć**	-Skupienie na osobistych standardach do osiągnięcia podczas zawodów/ meczu -Skupione na tym **JAK chcesz osiągnąć swoje cele**	-Skupiona na **konkretnych elementach gry/ startu** -Skupione na tym JAK chcesz osiągnąć swoje cele
Przykład:	- Wygrać wyścig, - Zdobyć Mistrzostwo Wygrać mecz	-Poprawa życiówki na swoim dystansie koronnym o 1 sek -Wzrost statystyki dokładnych podań z 50% na 60% w danym meczu	-Wybicie ze słupka startowego -Szybowanie pod wodą -Siła oraz kierunek uderzenia piłki przy rzucie karnym -Ustawienie ciała podczas zmyłki przy odebraniu piłki przeciwnikowi
Zalety:	- Działa motywująco oraz mobilizująco	-Elastycznie i zależne od zawodnika, -Zawodnik **ma na nie wpływ** -W celu oceny osiągnięcia celu - **Zawodnik porównuje się TYLKO ze swoimi poprzednimi wystąpieniami** -Minimalizują poziom stresu Motywują	-Zawodnik **ma na nie wpływ** -Minimalizują poziom stresu -Budują Pewność siebie -Sprzyja koncentracji -Minimalizują stres -Motywują -Wzmacniają poczucie własnej skuteczności
Wady:	- Osiągnięcie tego celu zależy również od czynników zewnętrznych(pogoda, decyzje sędziów, występ innych zawodników) - Na czynniki zewnętrzne zawodnik nie mamy wpływu.	-Nieodpowiednio sformułowane mogą wpływać na obniżenie poczucie własnej skuteczności	-Nieodpowiednio sformułowane mogą wpływać na obniżenie poczucie własnej skuteczności



Rodzaje celów	Cele DŁUGOTERMINOWE	Cele ŚREDNIOTERMINOWE	Cele KRÓTKOTERMINOWE
W czym pomaga:	Wyznaczone do osiągnięcie od 1 do 4 lat	Wyznaczone do osiągnięcia w ciągu 6-12 miesięcy	Wyznaczone do osiągnięcia w ciągu 1-6 miesięcy +na dany tydzień treningowy
Przykład:	Mistrzostwo Polski w 2020 Start w Igrzyskach Olimpijski Francja 2024	-W okresie 6 miesięcy do MP starty w 4/6 zawodach rangi krajowej lub międzynarodowej -Rozegranie wymaganej ilości spotkań na poziomie ligi w danym sezonie	-Skupienie na **konkretnych elementach** treningowych(**kondycja, technika, strategia, trening mentalny**) do wzmocnienia w wybranych okresie i sprawdzenia podczas startu/ meczu
Zalety:	- Inspirują i motywują	-Podtrzymują motywację -Zawodnik ma pod kontrolą swój postęp -Minimalizują poziom stresu -Możliwość wprowadzenia zmian -Możliwość analizy postępu i wykorzystania tej wiedzy w kolejnych sezonach	-Podtrzymują motywację -Budują poczucie pewności siebie i własnej skuteczności -Zawodnik ma na nie wpływ -Minimalizują poziom stresu -Pokazują faktyczną pracę wykonaną przez zawodnika
Wady:	- Mogą wiązać się z zmniejszeniem motywacji w trakcie przygotowań	-Nieodpowiednio sformułowane mogą wpływać na obniżenie poczucie własnej skuteczności	-Nieodpowiednio sformułowane mogą wpływać na obniżenie poczucie własnej skuteczności

Cel DŁUGOTERMINOWY

JAK GO OSIĄGNĄĆ = Zadanie+Wykonanie

.....

Cel ŚREDNIOTERMINOWY

JAK GO OSIĄGNĄĆ = Zadanie + Wykonanie

.....

-
-
-
-
-
-

Cel KRÓTKOTERMINOWY

JAK GO OSIĄGNĄĆ = Zadanie + Wykonanie

.....

-
-
-
-
-
-

CZY TE CELE SĄ SMART



"Cele sportowe i jak je skutecznie wyznaczać."