

W PROSTOCIE TKWI SIŁA



wydanie II

Psychologia sportu

dla
bysstrzaków



Przykłady
zastosowania psychologii
sportu w codziennym życiu

Fachowe rady
pomocne w panowaniu
nad podejmowanymi działaniami

Strategie pozwalające
cieszyć się sukcesami
sportowymi

dr Leif Smith
dr Todd Kays

Tytuł oryginału: Sports Psychology For Dummies, 2nd Edition

Tłumaczenie: Krzysztof Krzyżanowski

Korekta merytoryczna roz. 13 i 16: Aleksandra Kawa

ISBN: 978-83-289-0990-8

Original English language edition Copyright © 2022 by John Wiley & Sons, Inc.
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This translation published by arrangement with John Wiley & Sons, Inc.

Oryginalne angielskie wydanie © 2022 by John Wiley & Sons, Inc.
Wszelkie prawa, włączając prawo do reprodukcji całości lub części w jakiegokolwiek formie, zarezerwowane. Tłumaczenie opublikowane na mocy porozumienia z John Wiley & Sons, Inc.

Translation copyright © 2025 by Helion S.A.

Wiley, the Wiley Publishing Logo, For Dummies, Dla Bystrzaków, Dummies Man and related trade dress are trademarks or registered trademarks of John Wiley and Sons, Inc. and/or its affiliates in the United States and/or other countries. Used by permission.

Wiley, the Wiley Publishing Logo, For Dummies, Dla Bystrzaków, Dummies Man i związana z tym szata graficzna są markami handlowymi John Wiley and Sons, Inc. i/lub firm stowarzyszonych w Stanach Zjednoczonych i/lub innych krajach. Wykorzystywane na podstawie licencji.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://dlabystrzakow.pl/user/opinie/psspb2>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: dlabystrzakow@dlabystrzakow.pl

WWW: <https://dlabystrzakow.pl>

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

O autorach	13
Podziękowania od autorów	14
Wstęp	15

CZĘŚĆ 1: PODSTAWY PSYCHOLOGII SPORTU, CZYLI JAK ZAPEWNIĆ SOBIE PRZEWAGĘ	19
--	-----------

ROZDZIAŁ 1: Najważniejsze informacje na temat psychologii sportu i treningu mentalnego	21
Przygotuj najważniejszą broń, którą jest Twój umysł	22
W jaki sposób umysł wpływa na Twoje wyniki sportowe?	23
Jak przedstawia się idealne nastawienie pozwalające odnosić sukcesy sportowe?	23
Optymalne nastawienie można wykształcić dzięki świadomości i właściwym procesom	23
Zrozum swoją motywację	24
Jak zrozumieć i budować pewność siebie, która pomoże Ci osiągać lepsze wyniki sportowe?	24
Zbuduj, przygotuj i stosuj zestaw narzędzi, dzięki którym wykorzystasz potęgę Twojego umysłu	25
Psychologia sportu w praktyce	26
Najnowsze trendy w psychologii sportu	26
Jak zostać trenerem, który potrafi robić użytek z psychologii sportu?	27

ROZDZIAŁ 2: Zaczynaj, mając na względzie koniec: ustal, jak powinno wyglądać idealne nastawienie towarzyszące Ci podczas uprawiania sportu	29
Rób użytek z idealnego nastawienia	30
Spróbuj odkryć idealny sposób myślenia, który pomoże Ci osiągać świetne wyniki	31
Gdy już występujesz, spróbuj za dużo nie myśleć	33

Plan działania ułatwi konsekwentne podejmowanie wysiłków	34
Ustal, jak powinno wyglądać idealne nastawienie	35
Stosuj w praktyce właściwy sposób myślenia	35
Oceń swoje nastawienie i zmieniaj je na lepsze	36
Unikaj perfekcjonizmu	36
Jak osiągnąć stan przepływu?	37

ROZDZIAŁ 3: **Określanie celów: mierz wysoko i staraj się trafiać w dziesiątkę**

Sztuka wyznaczania skutecznych celów	41
Jak przedstawiają się Twoje cele?	41
Twoje cele powinny być konkretne	44
Cele, jakie przed sobą stawiasz, muszą być dla Ciebie wyzwaniem	45
Każdemu celowi powinien towarzyszyć termin realizacji	45
Jak pracować nad drobnymi celami?	46
Monitoruj to, jak radzisz sobie z realizowaniem swoich celów	47
Weź na siebie odpowiedzialność	47
Ciesz się ze swoich osiągnięć	48
Kwestia wymierności Twoich celów	49
Pozwól sobie na dopasowywanie swoich celów	50
Zrozum, że doskonałość nie istnieje	50

ROZDZIAŁ 4: **Podsycanie ognia tłącego się w Twoim umyśle: jak dbać o motywację?**

Popularne mity na temat motywacji	54
Źródłem Twojej motywacji mogą być inni ludzie	54
Sława i bogactwo są wspaniałymi czynnikami motywującymi	54
Sama motywacja wystarczy, by odnosić sukcesy	55
Definicja motywacji	55
Dwa rodzaje motywacji: wewnętrzna i zewnętrzna	56
Który rodzaj motywacji jest lepszy?	57
Spróbuj zrozumieć swoje indywidualne motywy	58
Oceń i zrozum poziom swojej motywacji	58
Jak mierzyć motywację?	58
Próby zrozumienia Twojej motywacji	59
Stwórz skuteczny plan pracy nad motywacją	61
Zadbaj o swoją motywację: niewielkie isierki mogą się zamienić w prawdziwe ogniska	61
Okazuj sobie całkowitą szczerość	61
Pomyśl o powodach, dla których uprawiasz sport	62
Okazuj ciekawość i unikaj ferowania sądów	62
Skupiaj się na zadaniach, a nie na ego	63
Szukaj różnych sposobów, które pozwolą Ci doświadczać sukcesu	63

Urozmaicaj swój trening	64
Otaczaj się zmotywowanymi ludźmi	64
Wykazuj się dyscypliną	65
Poszukaj wsparcia	65
Nie roztrząsaj swoich błędów	65
Myśl w pozytywny sposób	65
Jak przezwyciężać przeszkody, które utrudniają utrzymanie motywacji?	66
Co możesz zrobić, gdy musisz występować w zespole na innej pozycji niż dotychczas?	66
Jak radzić sobie z wypaleniem?	67
Co robić, gdy różne czynniki ciągną Cię w różnych kierunkach?	67
Gdy nie zgadzasz się z kadrą trenerską i resztą drużyny... ..	68
Jak radzić sobie ze zmianą priorytetów w swoim życiu?	69
ROZDZIAŁ 5: Sztuka budowania prawdziwej pewności siebie	71
Czym jest pewność siebie i dlaczego jest tak istotna?	72
Mity na temat pewności siebie: nie wierz we wszystko, co widzisz lub słyszysz	73
Cykl rozwoju pewności siebie	75
Pozytywne myślenie	76
Podejmowanie ryzyka	78
Doświadczenie sukcesu	79
Jak budować pewność siebie?	79
Skupiaj się na odnoszonych dzień po dniu sukcesach	80
Koncentruj się na procesie, a nie na wynikach	81
Przeszkody utrudniające okazywanie wiary w siebie	83
Nieudany występ	83
Sytuacja, w której nie bierzesz udziału w grze	85
Choroby lub kontuzje	85
Niewystarczające przygotowanie	87
Czarne myśli i negatywne nastawienie	88

CZĘŚĆ 2: NARZĘDZIA PSYCHOLOGICZNE UŁATWIAJĄCE ODNOSZENIE SUKCESÓW 91

ROZDZIAŁ 6: Narzędzie numer 1: Opanuj sztukę koncentracji	93
Zrozum, czym jest skupienie i dlaczego jest ważne	94
Twoja energia podąża tam, dokąd zmiierają Twoje myśli	94
Odetnij się od czynników dekoncentrujących i zadbaj o skupienie	95
Strefy skupienia	98
Skup się na tym, co się liczy	99
Użyteczne obiekty skupienia	100
Bezużyteczne obiekty skupienia	100

Odwołaj się do skupienia, by ograniczyć lub wyeliminować presję	104
Jak radzić sobie z przeszkodami, które utrudniają właściwą koncentrację? ...	106
Sytuacja, w której myślisz o wynikach	106
Paraliż analityczny	107
Nadmiar emocji	107
Sytuacja, w której Twoje myśli zaprzatają kwestie niezwiązane z rywalizacją sportową	109
Radzenie sobie z kibicami, sędziami i trenerami	110
Jak pracować nad narzędziami i nawykami pozwalającymi rozwijać skupienie?	111

ROZDZIAŁ 7: **Narzędzie numer 2: Zobaczyć to uwierzyć**

— naucz się korzystać z wyobrażeń 113

Podstawowe informacje na temat wyobrażeń	114
W jaki sposób wyobrażenia pozwalają budować lepsze nastawienie?	116
Wyobrażenia wewnętrzne: spojrzenie na sytuację z Twojego punktu widzenia	116
Wyobrażenia zewnętrzne: przyjrzyj się sobie z boku	117
Sprawdź, jaki rodzaj wyobrażeń najskuteczniej do Ciebie przemawia	117
Wyobrażenia wzrokowe: widzę coś, a potem to naśladuję	118
Wyobrażenia słuchowe: słyszę wszystko głośno i wyraźnie	118
Wyobrażenia kinestetyczne: czuję, o co chodzi	119
Najważniejsze cechy idealnych wyobrażeń	119
Kreowanie wyobrażeń obfitujących w wyraziste szczegóły	120
Tworzenie obrazów przedstawiających Twoje sukcesy	121
Pierwsze kroki związane ze stosowaniem wyobrażeń	123
Co masz sobie wyobrażać?	124
Kiedy używać wyobrażeń?	126
W jakich miejscach stosować wyobrażenia?	130
Tworzenie programu treningu wyobrażeniowego	131
Ocena skuteczności Twoich wyobrażeń	131

ROZDZIAŁ 8: **Narzędzie numer 3: Dialog wewnętrzny**

— nie wrzeszcz sobie do ucha 135

Twój wewnętrzny krytyk nie jest Tobą	136
Wpływ dialogu wewnętrznego	137
Dwa rodzaje dialogu wewnętrznego: pozytywny i negatywny	137
Wpływ dialogu wewnętrznego na Twoje wyniki, nastawienie i nastrój	139
Porzuć nieskuteczny dialog wewnętrzny	142
Zwracaj uwagę na komunikaty, które kierujesz pod swoim adresem	143
Powstrzymaj negatywne komunikaty	145
Zastąp nieskuteczny dialog wewnętrzny takim dialogiem, który okaże się efektywny	146

Wykorzystaj dialog wewnętrzny, by zadbać o swoje wyniki	149
Tworzenie zapisków w dzienniku oraz praca nad dialogiem wewnętrznym przed treningiem, w jego trakcie i po nim	149
Wymyślanie słów wskazówek, kotwic mentalnych i mantr	150
Stwórz rytuał pozwalający odzyskać równowagę mentalną	152
Skuteczne wyobrażenia jako metoda pozwalająca dbać o dialog wewnętrzny	153

**ROZDZIAŁ 9: Narzędzie numer 4: Zwycięskie nawyki
— rytuały, które pozwalają osiągać podczas
rywalizacji lepsze wyniki 155**

W jaki sposób rytuały poprawiają skupienie i pozytywnie wpływają na Twoje wyniki?	158
Różnica między rytuałami a zabobonami	159
Analiza rytuałów wyczynowych sportowców	161
Przykład numer 1: pierwszy na boisku	161
Przykład numer 2: spokój i rozluźnienie	162
Przykład numer 3: filmy i medytacja	163
Jak tworzyć skuteczne rytuały wykorzystywane podczas treningów i zawodów?	164
Rytuały towarzyszące treningom	165
Rytuały, które pomogą Ci się przygotować do meczu lub zawodów	169
Rytuały stosowane po meczu lub zawodach	171
Jak i kiedy zmieniać rytuały?	172
Jak możesz modyfikować swoje rytuały?	173
Podpatruj skuteczne rytuały stosowane przez innych (i włączaj je do swojego repertuaru)	174

**ROZDZIAŁ 10: Narzędzie numer 5: Radzenie sobie z presją
— jak igrać z ogniem, a zarazem nie poparzyć
sobie palców? 175**

Analiza presji: czym jest i dlaczego się pojawia?	176
Sygnały świadczące o obecności presji	177
Co jest źródłem presji w sporcie?	178
Dlaczego presja „zjada” niektórych sportowców?	180
Presja istnieje tylko w umyśle	181
Presja jest niewłaściwie ukierunkowaną energią	182
Różnica między pobudzeniem a presją	182
Jak rozwijać idealne nastawienie sprawdzające się podczas rywalizacji sportowej?	186
Stawiaj czoła presji niczym zawodowcy	187
Przygotuj umysł i serce do radzenia sobie z presją	187
Skup się na zadaniu, z którym właśnie się mierzysz	187

Dbaj o wszelkie aspekty przygotowania	188
Zapewnij sobie właściwą perspektywę	190
Zmień swój dialog wewnętrzny	191
Postaraj się zrozumieć, jakie kwestie możesz kontrolować	192
Rób użytek z dziennika treningowego	193
Oddychanie i rozciąganie	194
Stwórz indywidualny plan radzenia sobie z presją	196

ROZDZIAŁ 11: **Narzędzie numer 6: Stawianie czoła przeciwnościom — sztuka prężności** 197

Prężność psychiczna: jak odzyskać lepsze nastawienie, gdy mierzysz się z trudnościami?	198
Dostrzegaj w przeciwnościach i błędach sposobności	198
Zrozum, że perfekcja jest tylko mitem	199
Rozwijanie idealnego nastawienia umacnia prężność psychiczną	199
Spoglądanie z innej perspektywy na przegraną	200
Zrozum, że przegrana nie musi oznaczać porażki	201
Zrozum różnicę między przegraną a sytuacją, w której ktoś Cię pokonał ...	202
Jak radzić sobie ze spadkami formy?	202
Zrozum, z czego wynikają spadki formy	203
Skup się na podstawach	203
Wykazuj się uważnością	204
Jak odzyskać równowagę, gdy podczas rywalizacji zdarzy Ci się popęlić błąd?	207
Co się dzieje w Twojej głowie, gdy popełnisz błąd?	207
Jak stworzyć rytuał stosowany w razie popełnienia błędu?	209
Jak radzić sobie z kontuzjami?	211
Zapobieganie kontuzjom	212
Co zrobić, gdy przytrafi Ci się kontuzja?	215
Jak poradzić sobie ze strachem przed odnowieniem się kontuzji?	219

ROZDZIAŁ 12: **Narzędzie numer 7: Wykazywanie się większą świadomością — jak przejawiać uważność?** 221

Okazywanie uważności tu i teraz	222
Jak przy użyciu uważności możesz zmieniać swoje ciało, serce i umysł?	223
Zadbaj o swoje wyniki sportowe	224
Pohamuj swoje myśli i emocje	224
Jak praktykować uważność?	226
Stosowanie uważności w sytuacjach niezwiązanych z uprawianiem sportu	226
Stosowanie uważności podczas uprawiania sportu	229
Jak stworzyć plan działania związany z rozwijaniem uważności?	230

CZĘŚĆ 3: GORĄCE TEMATY W PSYCHOLOGII SPORTU 233

ROZDZIAŁ 13: **Problemy związane ze zdrowiem psychicznym 235**

Czas spojrzeć prawdzie w oczy: sportowcy mają dziś problemy ze zdrowiem psychicznym	236
Czas obalić mity prowadzące do piętnowania problemów ze zdrowiem psychicznym	237
Kłopoty ze zdrowiem psychicznym są oznaką słabości	237
Jeśli masz silną psychikę, nie musisz korzystać z pomocy terapeuty lub psychologa sportowego	237
Psycholodzy sportowi i terapeuci „namieszają Ci w głowie”, jeśli zaczniesz z nimi rozmawiać	238
Dyskusowanie na temat depresji i lęków sprawia, że człowiek staje się mniej wartościowy	238
Zaburzenia lękowe	238
Definicja zaburzeń lękowych	239
Opis popularnych schorzeń zaliczanych do grupy zaburzeń lękowych	239
Zaburzenia depresyjne	241
Definicja depresji	241
Opis popularnych schorzeń zaliczanych do grupy zaburzeń depresyjnych	242
Zaburzenia odżywiania	243
Opis popularnych schorzeń zaliczanych do grupy zaburzeń odżywiania	244
Wpływ zaburzeń odżywiania na sportowców	244
Kiedy należy skorzystać z pomocy specjalistów?	245
Inne problemy ze zdrowiem psychicznym, z jakimi borykają się dziś sportowcy	246
Rozstanie ze światem sportu i utrata tożsamości	246
Zmagania z kontuzjami	247
Korzystanie ze specyfików pozwalających osiągać lepsze wyniki	247
Przejście na sportową emeryturę	248
Gdzie szukać pomocy?	248

ROZDZIAŁ 14: **Skuteczniejsze metody radzenia sobie ze stresem ... 251**

Określanie priorytetów	252
Dążenie do równowagi	253
Znajdź w swoim terminarzu czas na medytację	253
Wykorzystaj wyobrażenia, by osłabić odczuwany stres	254
Jak radzić sobie z myślami i emocjami?	255
Aktywność fizyczna jako metoda rozładowywania stresu	257
Traktuj sen w priorytetowy sposób	258
Dbaj o sieć wsparcia	259
Korzystne oddziaływanie śmiechu	260
Okazuj wdzięczność	261

ROZDZIAŁ 15:	Wykorzystywanie w codziennym życiu umiejętności wywodzących się z psychologii sportu	263
	Przygotowanie do dnia pracy	263
	Stwórz własną definicję sukcesu zawodowego	265
	Równowaga między życiem zawodowym i osobistym	265
	Okazuj skupienie niezależnie od czynników odwracających Twoją uwagę	266
	Zadbaj o to, by uwolnić się od stresu	267
	Jak osiągać dobre wyniki, gdy zmagasz się z presją?	269
	Tworzenie skutecznych rytuałów związanych z pracą	270
	Skupiaj się na zadaniach, a nie na wynikach	271
	Jak radzić sobie w pracy z przeciwnościami i konfliktami?	272
	Dbaj o swój zespół wsparcia	274

ROZDZIAŁ 16:	Kariera psychologa sportowego	275
	Czym właściwie zajmuje się psycholog sportowy?	276
	Kim tak naprawdę jest psycholog sportowy?	276
	Gdzie pracują psycholodzy sportowi?	277
	Psycholog sportowy a trener mentalny	277
	Ścieżka pozwalająca zostać psychologiem sportowym	278
	Ścieżka pozwalająca zostać trenerem mentalnym	279
	Wybór właściwej ścieżki kariery	280
	Ścieżka psychologa sportowego: zalety i wady	281
	Ścieżka trenera mentalnego: zalety i wady	281
	Sposobności pozwalające odbyć staż	282
	Praca i kariera w świecie psychologii sportu	283
	Zastanów się, czy na pewno chcesz robić karierę w świecie psychologii sportu	283

CZĘŚĆ 4: PSYCHOLOGIA SPORTU DLA TRENERÓW 285

ROZDZIAŁ 17:	Wyzwania napotymane w dzisiejszych czasach przez trenerów	287
	Jak zadbać o skupienie Twoich podopiecznych?	288
	Przygotuj sportowców do treningu	288
	Zadbaj o to, by sportowcy zachowali skupienie	291
	Oceniaj i monitoruj skupienie swoich podopiecznych	292
	Naucz swoich podopiecznych osiągania dobrych wyników w obliczu presji	293
	Symulowana rywalizacja	293
	Stosowanie wyobrażeń przed treningiem, w jego trakcie i po nim	294
	Wymyślaj ćwiczenia, które pozwolą Twoim podopiecznym obcować z presją	296

Dbaj o motywację współpracujących z Tobą sportowców	297
Zaprezentuj sportowcom szerszy obraz sytuacji	299
Dbaj o różnorodność treningów	300
Szukaj inspiracji	302
Jak zadbać o to, by Twój podopieczni tworzyli prawdziwą drużynę?	304
Codzienne dyskusje na temat wspólnej misji	305
Pokaż, że „my” jest lepsze niż „ja”	306
Nie ograniczaj się do pustych deklaracji w pracy zespołowej	308

ROZDZIAŁ 18: Ćwiczenia pozwalające skupić się na sferze mentalnej podczas pracy ze sportowcami i z zespołami 311

Ćwiczenia pozwalające radzić sobie z presją	312
Wybór materiałów dotyczących radzenia sobie z presją	312
Zachęć swoich podopiecznych do tego, by pokierowali dalszymi działaniami związanymi z tą kwestią	312
Wymyślaj ćwiczenia ułatwiające radzenie sobie z presją	313
Dbaj o imitowanie warunków, w jakich rozgrywany będzie mecz	313
Stosuj podczas treningów ćwiczenia odwołujące się do wyobrażeń	314
Szukaj ćwiczeń pozwalających sportowcom uwolnić się od potrzeby myślenia	314
Ćwiczenia pozwalające zacieśnić więzi łączące zespół	314
Ćwiczenia służące poprawie komunikacji	317
Ćwiczenia poprawiające umiejętność rozwiązywania problemów	318
Ćwiczenia prowadzące do rozwoju przywództwa	319

CZĘŚĆ 5: DEKALOGI 323

ROZDZIAŁ 19: Dziesięć rozwiązań, dzięki którym staniesz się lepszym sportowcem 323

Oceń swoje aktualne położenie	323
Określ, co Cię motywuje	324
Zdefiniuj swoje cele	325
Stwórz plan działania	325
Dbaj o robienie stopniowych, ale konsekwentnych postępów	326
Codziennie angażuj się w trening mentalny	326
Rozwijaj swoje umiejętności sportowe	327
Udoskonalaj rozwiązania, z których korzystasz	328
Rozwijaj i podtrzymuj sprawność fizyczną	328
Szukaj okazji do mierzenia się z presją	329

ROZDZIAŁ 20:	Dziesięć rozwiązań, do których mogą się odwołać rodzice sportowców	331
	Rozważcie, czy warto się decydować na specjalizację	332
	Wybierzcie właściwą ligę	333
	Co należy powiedzieć po przegranej?	335
	Trzymaj się roli fana, a nie trenera	335
	Zagrzewaj do boju, ale unikaj wrzasku	336
	Rozmawiaj z osobami trenującymi Twoje pociechy	337
	Nagradzaj te rzeczy, które są naprawdę ważne	338
	Planuj, jak chcesz wykorzystać swój czas i zasoby finansowe	338
	Skupiaj się na tym, by Twoja pociecha przyswajała umiejętności, które będą jej potrzebne w życiu	340
	Żyj własnym życiem, a nie życiem swojego dziecka	341

ROZDZIAŁ 21:	Dziesięć rozwiązań, dzięki którym staniesz się lepszą liderką lub lepszym liderem swojego zespołu	343
	Zrozum, jak przedstawia się Twój styl przywództwa	344
	Poznaj innych sportowców z Twojej drużyny	344
	Wybieraj właściwe chwile	345
	Zrozum specyfikę motywacji	347
	Określ, jaką formę powinny przybrać Twoje działania przywódcze	347
	Dbaj o skuteczniejszą komunikację	348
	Wykazuj się odwagą	350
	Zrozum, kiedy należy pokierować innymi, a kiedy lepiej będzie się wycofać	350
	Weź na siebie winę	351
	Dziel się chwałą	351

- » Skuteczne określanie celów
- » Łączenie każdego celu z konkretnym terminem
- » Monitorowanie postępów

Rozdział 3

Określanie celów: mierz wysoko i staraj się trafiać w dziesiątkę

Większość ludzi nie radzi sobie z określaniem celów, czy to w kontekście rywalizacji sportowej, czy też w codziennym życiu. Dobra wiadomość sprawdza się do tego, że dzięki lekturze tej książki zdołasz się uporać z tym problemem! Trzeba jednak zapytać: dlaczego ludzie tak często nie radzą sobie z określaniem celów? Dlatego że nikt nie podzielił się z nimi nieskomplikowanymi tajemnicami sztuki urzeczywistniania marzeń (gdyż to właśnie ta kwestia kryje się w istocie za różnymi celami i dążeniami).

Lektura tego rozdziału pozwoli Ci zaznajomić się ze wspomnianą sztuką. Zaprezentujemy tutaj te same informacje, z jakimi zapoznali się już tysiące sportowców, którzy przychodzili do nas, by pracować nad określaniem i realizowaniem celów. Gdy zaczniesz wyznaczać cele w prawidłowy sposób, będziesz w stanie osiągnąć rzeczy, które jakiś czas temu mogły Ci się wydawać nieosiągalne.



ZAPAMIĘTAJ

OKREŚLANIE CELÓW I MOTYWACJA: JAK DWIE KROPLE WODY

Motywacja jest paliwem, dzięki któremu Twoje cele mogą się przerodzić w rzeczywistość. Jeśli Twoje cele nie są dla Ciebie źródłem motywacji i inspiracji, nie zdołasz zrealizować tych dążeń. Jeżeli z kolei nie posiadasz żadnych celów, zabraknie Ci motywacji pozwalającej robić postępy.

Prostą metodą umożliwiającą sprawdzenie Twojego poziomu motywacji jest coś, co nazywamy „testem wstawania z łóżka”. Czy Twoje cele sprawiają, że masz ochotę zerwać się z łóżka i szybko przejść do realizacji swoich dążeń? Czy nie pozwalają Ci się wieczorem położyć, gdyż odczuwasz ekscytację, a Twoją głowę zaprzątają myśli o tym, jak można byłoby urzeczywistnić owe dążenia? Jeśli tak, towarzyszy Ci silna motywacja. Jeżeli nie, musisz znaleźć lepsze, bardziej inspirujące cele. To nie oznacza, że *zawsze* będziesz się zrywać z łóżka z ogromnym zapasem energii, gdyż wszyscy jesteśmy ludźmi, a nasza motywacja w nieunikniony sposób przybiera na sile i słabnie. Chęć, by jak najszybciej rozpocząć dzień, powinna Ci jednak towarzyszyć przez większość czasu, jeżeli rzeczywiście dążysz do realizacji ważnych celów i prawidłowo określasz takie dążenia.

Sportowcy często opowiadają nam o tym, że od czasu do czasu brakuje im motywacji, by rywalizować w uprawianej przez siebie dyscyplinie. Skarżą się na to, że podejmowane działania nie sprawiają im już frajdy, oczekiwania trenerów są z ich perspektywy irytujące, a pasja, z jaką podchodzą do treningów, nie jest już taka, jak dawniej. Gdy pytamy tych sportowców, jak przedstawiają się ich obecne cele, zazwyczaj słyszymy, że nie bardzo potrafią odpowiedzieć na to pytanie i w ogóle się nad tym nie zastanawiali. Skupiają się na swojej niedoli, bólu i narzekaniu. Tak się również składa, że stracili z oczu swoje dążenia i powody skłaniające ich do rywalizacji z innymi zawodnikami, co doprowadziło potem do spadku motywacji.

Gdy wsiadasz do samochodu, zazwyczaj wiesz, dokąd zmierzasz. Kiedy ruszasz w drogę, skupiasz się na tym, by dotrzeć do celu — takie podejście pomaga Ci dopasować się do sytuacji, jeżeli napotkasz jakieś przeszkody, chociażby zamkniętą drogę, korek czy pociąg na przejeździe kolejowym. Zależy Ci na tym, by dotrzeć do celu, ale podczas realizacji tego dążenia wykazesz się najprawdopodobniej elastycznością, mając na względzie okoliczności i porę dnia. To samo dotyczy też celów związanych ze sportem. Musisz wiedzieć, dokąd zmierzasz. Gdy jednak znajdziesz już inspirujące cele, przyjdzie Ci okazać elastyczność w kwestii tego, w jaki sposób urzeczywistnisz te dążenia. Przeszkody będą przybierały rozmaite formy — pomyśl chociażby o kontuzjach, decyzjach sztabu szkoleniowego, chorobach i innych nieprzewidzianych komplikacjach. Twoje zadanie będzie polegało na utrzymaniu skupienia umysłu na Twoich celach, co od czasu do czasu wymusi na Tobie zmianę drogi prowadzącej do sukcesu.

Podczas określania celów trzeba się odwołać zarówno do wiedzy, jak i do intuicji. Kluczem jest znalezienie takich dążeń, które będą dla Ciebie źródłem inspiracji i motywacji. Powinny Cię one mobilizować do zrywania się rano z łóżka i pozostawania na nogach aż do późnego wieczora!

Sztuka wyznaczania skutecznych celów

Określanie celów sprowadza się w istocie do udzielenia odpowiedzi na kilka prostych pytań:

- » Co chcesz osiągnąć w swojej dyscyplinie sportu?
- » Jak będzie wyglądał sukces sportowy, gdy już zdołasz go sobie zapewnić?

Na kolejnych stronach zaprezentujemy kwestię określania celów długo- i średnio-terminowych. Pokażemy Ci również, jak dbać o to, by takie dążenia były precyzyjnie zdefiniowane i stanowiły dla Ciebie wyzwanie, a potem omówimy kwestię łączenia celów z konkretnymi terminami.

Jak przedstawiają się Twoje cele?

Cele można podzielić na następujące kategorie:

- » **długoterminowe:** do zrealizowania w ciągu 12 – 36 miesięcy,
- » **średnioterminowe:** do zrealizowania w ciągu 6 – 12 miesięcy,
- » **krótkoterminowe:** do zrealizowania w ciągu 1 – 6 miesięcy,
- » **bezpośrednie:** do zrealizowania w ciągu 1 – 7 dni.

Jeśli chcesz urzeczywistniać swoje dążenia, każdy cel musi wyrastać z poprzedniego. Można to również ująć inaczej: cele powinny tworzyć logiczny ciąg i muszą się kumulować. Jeśli chcesz dołączyć do kadry narodowej, wcześniej musisz się wyróżnić w swoim klubie. Żeby było to możliwe, przyjdzie Ci spędzać na boisku tak dużo czasu, by ktoś Cię zauważył. Jeszcze wcześniej musisz zapewnić sobie miejsce w drużynie. Gdy określasz swoje priorytety i cele związane z pogonią za sukcesami sportowymi, zacznij od ustalenia, dokąd zmierzasz.



WSKAZÓWKA

Podejmij współpracę z zaufanymi trenerami, którzy specjalizują się w określonych kwestiach i zapewnią Ci właściwą perspektywę oraz cenne informacje. Jeśli chodzi na przykład o cele związane z ogólną sprawnością, przyda Ci się wsparcie trenerów pracujących nad przygotowaniem fizycznym. Trener zajmujący się rozwojem umiejętności pomoże Ci, jeżeli rywalizujesz na korcie tenisowym i chcesz poprawić szybkość swojego serwisu. Praca z psychologiem sportowym ułatwi Ci zrozumienie i określenie celów powiązanych z emocjami oraz sferą mentalną. Realizacja celów długoterminowych wymaga czasu i doświadczenia — zapewnij sobie zatem pomoc osób, które mogą zapewnić Ci wsparcie.

Cele długoterminowe

Punktem wyjścia powinno być określenie Twojego celu długoterminowego — dążenia, które będzie dla Ciebie inspiracją i pomoże Ci się wznieść na wyżyny Twoich sportowych możliwości. Czas na realizację takiego celu to zazwyczaj od jednego do trzech lat. Ponieważ rzeczywistość zmienia się dziś w bardzo szybkim tempie, wybieganie w przyszłość dalej niż na trzy lata jest nierealistyczne.



SPRAWY
TECHNICZNE

RÓŻNICA MIĘDZY CELAMI A PRIORYTETAMI

Na czym polega różnica między celem a priorytetem? *Cel* jest wynikiem, na którym skupiasz swoją uwagę — Twoje wysiłki koncentrują się właśnie na realizacji takiego zamysłu. *Priorytet* jest z kolei celem, który jest dla Ciebie istotniejszy niż reszta Twoich dążeń. Priorytety to po prostu cele, które są kluczem do Twojego sukcesu. Wszystkie cele są ważne, ale sportowcy muszą określać priorytety, co pozwoli im kształtować własną przyszłość. Decyzja o tym, które cele potraktujesz priorytetowo, przełoży się na sukces, jaki odniesiesz w swojej dyscyplinie. Podczas określania swoich priorytetów wykazuj się rozsądkiem, gdyż te cele są niezwykle istotne z perspektywy Twoich przyszłych dokonań. Warto pamiętać, że priorytety będą czasem obejmowały wyznaczanie konkretnych celów dotyczących specyficznych aspektów Twojego rozwoju sportowego — wykształcenia jakiejś umiejętności, pracy nad różnymi elementami ogólnej sprawności fizycznej (choćby szybkością) czy dbałości o kwestie mentalne (np. nauczania się tego, jak skuteczniej radzić sobie z presją i zachowywać spokój).



WSKAZÓWKĄ

Dla większości sportowców idealnym horyzontem czasowym w kontekście celów długoterminowych jest jeden rok lub jeden sezon (sytuacja wygląda nieco inaczej, gdy mowa o olimpijczykach i osobach uprawiających sport zawodowo). Określanie celów wybiegających dalej w przyszłość zwiększa ryzyko utraty skupienia i motywacji.

Oto kilka przykładów celów długoterminowych:

- ▶▶ Zostać bramkarzem, który zaczyna spotkania w składzie wyjściowym.
- ▶▶ Zapewnić sobie rozpoznawalność wśród trenerów zespołów uniwersyteckich.
- ▶▶ Zagwarantować sobie czołową pozycję w lidze.
- ▶▶ Zostać tą osobą, która wyróżnia się na tle rywali odpornością psychiczną.



ZAPAMIĘTAJ

Popuść wodze fantazji i nie bój się ambitnych celów! Zastanów się, co chcesz osiągnąć w ciągu roku. Spróbuj się nie ograniczać. Jasne, warto zachować realistyczne podejście (nie zapewnisz sobie stypendium sportowego i miejsca w drużynie uniwersyteckiej, jeśli zaczniesz grać w futbol dopiero w klasie maturalnej, po siedmioletniej przerwie w uprawianiu tej dyscypliny), ale bardzo wiele osób narzuca sobie poważne ograniczenia, zanim jeszcze przejdzie do wyznaczania celów. To najprawdopodobniej najistotniejsze wyzwanie, z jakim wszyscy musimy się czasami mierzyć. Z tym problemem narzucania sobie ograniczeń powiązany jest strach — emocja zaliczana do najpoważniejszych przeszkód pojawiających się na naszej drodze.

Cele średnioterminowe

Kolejnym krokiem będzie określenie mniej więcej trzech celów średnioterminowych, które masz zamiar zrealizować w ciągu jakichś sześciu miesięcy (lub połowy sezonu). Te dążenia powinny być czymś, co chętnie określamy mianem *celów procesowych*. Są to cele związane z tym, jak masz zamiar coś zrobić. Jeśli Twoim celem długoterminowym jest dołączenie do grona czołowych zawodników ligi, Twoje cele średnioterminowe mogą obejmować następujące kwestie:

- » Wkładać w wysiłki na boisku więcej energii niż cała reszta zawodników.
- » Wyprzedzić pod względem przygotowania fizycznego innych sportowców.
- » Przejawiać bardziej ofensywny sposób myślenia.
- » Nie roztrząsać swoich błędów i nauczyć się szybko odzyskiwać równowagę po nieudanych występach.



Cele wynikowe różnią się od celów procesowych. Cele wynikowe są tym, *co* starasz się osiągnąć, natomiast cele procesowe dotyczą tego, *jak* masz zamiar tego dokonać. Cele wynikowe pozostają z reguły poza Twoją kontrolą, ale pozwalają Ci wznieść się na wyżyny Twoich możliwości sportowych, niejednokrotnie stanowiąc źródło motywacji. Cele procesowe to z kolei kwestie, nad którymi masz pełne panowanie. Takie dążenia pomagają zwiększyć prawdopodobieństwo zrealizowania celów wynikowych.

Cele krótkoterminowe

W przypadku tych celów horyzont czasowy mieści się w przedziale od jednego do sześciu miesięcy, a tego typu dążenia są bezpośrednio powiązane z celami średnioterminowymi. Urzeczywistnienie celów krótkoterminowych jest warunkiem osiągnięcia celów średnioterminowych. Jeżeli Twoim celem średnioterminowym jest wyprzedzić pod względem przygotowania fizycznego wszystkich innych zawodników na boisku, możesz postawić przed sobą następujące cele krótkoterminowe:

- » Przebiec dystans 2 mil w 12 minut.
- » Uzyskać w sprincie na dystansie 40 jardów czas poniżej 5 sekund.
- » Zwiększyć siłę mięśni nóg.
- » Każdego dnia stosować podczas treningów ćwiczenia pozwalające dbać o odporność psychiczną w obliczu popełnianych błędów.

Tego typu dążenia są czasem określane mianem celów dotyczących wyniku — w tej sytuacji łączysz dążenie z określoną wartością liczbową (przykładem może być wspomniany już sprint na dystansie 40 jardów i zejście poniżej granicy 5 sekund).

Cele bezpośrednie

Gdy już zdefiniujesz cele krótkoterminowe, przyjdzie Ci się skupić na celach bezpośrednich, czyli działaniach, jakie podejmujesz, by zwiększyć prawdopodobieństwo zrealizowania dążeń krótkoterminowych. Oto kilka przykładów celów bezpośrednich, gdyby Twoim celem krótkoterminowym było pokonanie dystansu 2 mil w mniej niż 12 minut:

- » Cotygodniowy trening ze specjalistą odpowiedzialnym za przygotowanie fizyczne.
- » Mierzenie pod koniec każdego tygodnia czasu uzyskiwanego podczas biegu na dystansie 2 mil.

- » Realizowanie cztery razy w tygodniu biegów tempowych (szczegóły takich treningów powinien określić trener).
- » Realizowanie treningu uzupełniającego cztery razy w tygodniu.

Twoje cele powinny być konkretne

Gdy idziesz do sklepu spożywczego, Twoja lista zakupów — czy to spisana na kartce, czy też istniejąca w Twojej głowie — jest konkretna. Nie ogranicza się do jednego słowa, „jedzenie”. Wiesz, że chcesz kupić mleko, chleb, płatki śniadaniowe, banany i inne rzeczy. Jeśli pójdziesz do sklepu bez listy zakupów, istnieje spore prawdopodobieństwo, że po powrocie do domu stwierdzisz, iż brakuje Ci jakiegoś produktu, który jest Ci naprawdę potrzebny.

Ta sama prawidłowość daje o sobie znać, gdy mowa o Twoich celach sportowych. Im precyzyjniej je zdefiniujesz, tym większe będą Twoje szanse na urzeczywistnienie tych dążeń. Klarowne i konkretne cele pozwalają Ci w pełni skupić się na próbach osiągnięcia czegoś wielkiego. Nie zdajesz się ani na przypadek, ani na wyobraźnię, dzięki czemu możesz optymalnie wykorzystać swoją energię.

Oto kilka przykładów konkretnych i mało konkretnych celów:

Cele niekonkretne	Cele konkretne
Zadbać o formę.	Pokonać dystans 2 mil w czasie poniżej 12 minut.
Dobrze serwować.	Wykonywać prawidłowo ponad 60 procent pierwszych serwisów.
Wykazywać się na boisku zaangażowaniem.	Wykonywać w każdym meczu trzy szarże.
Nie roztrząsać popełnianych błędów.	W przypadku popełnienia w trakcie meczu błędu stosować rytuały używane podczas treningów.

Co konkretnie masz na myśli, gdy zakładasz, że „chcesz się wykazywać na boisku zaangażowaniem”? Jak planujesz zmierzyć to, czy udało Ci się osiągnąć ten cel? To dążenie można przekształcić w specyficzny cel, ale samo w sobie jest ono ogólne, niejasne i pozbawione klarowności.



ZAPAMIĘTAJ

Konkretne cele są lepsze od tych mało precyzyjnych, ponieważ podsycają Twoją motywację i skupienie — wiesz dokładnie, do czego dążysz. Świadomość tego, nad czym pracujesz, ułatwi Twojemu umysłowi utrzymanie koncentracji na tym zagadnieniu. Istotną kwestią jest również określanie takich dążeń przed treningiem; najlepiej wyznaczać sobie tego typu cele na cały nadchodzący tydzień. Dzięki temu wiesz, co dokładnie Cię czeka. Jeżeli nie masz pojęcia, co jest Twoim celem podczas danego treningu, łatwo utracić skupienie i doprowadzić do sytuacji, w której nie wykorzystasz pełni swojego potencjału.

Cele, jakie przed sobą stawiasz, muszą być dla Ciebie wyzwaniem

Precyzyjne definiowanie celów to nie wszystko — takie dążenia muszą być również wyzwaniem. Powinny Cię zmuszać do opuszczenia strefy komfortu i znajdować się tuż poza Twoim zasięgiem. Obieranie za cel czegoś, co nieznacznie wykracza poza Twoje możliwości (lub stawianie przed sobą dążeń, które są odrobinę ambitniejsze niż to, co przyszło Ci początkowo na myśl), daje gwarancję, że nie stracisz motywacji, a na dodatek zadbasz o swój rozwój.

Jeśli Twoje cele będą zbyt łatwe do osiągnięcia, szybko się znudzisz, zaczniesz się zmagać z brakiem motywacji i przestaniesz robić postępy. Przez chwilę możesz odczuwać zadowolenie — być może stwierdzisz, że świetnie sobie radzisz i realizujesz mnóstwo postawionych sobie celów — ale te wrażenia szybko znikną.

Czy zdarzyło Ci się kiedyś zastanowić nad tym, o ile lepsze są *Twoje* występy, gdy rywalizujesz z lepszymi od siebie zawodnikami? Owszem, takie spotkania nie są łatwe i mogą być bolesne dla Twojego ego, ale pomyśl, jak bardzo się przy okazji rozwijasz.



OSTRZEŻENIE

Patrząc z nieco innej strony, dbaj o to, by nie stawiać przed sobą nieosiągalnych celów. Dążenie do tego, by wygrać regionalne zawody lub trafić do reprezentacji kraju, może być dla niektórych zawodników ambitnym, acz realnym celem, natomiast dla kogoś innego okaże się całkowicie nierealistyczne. Jeśli postawisz przed sobą taki cel i zbyt wcześnie zaczniesz oczekiwać tego, że zamieni się on w rzeczywistość, rezultatami mogą być frustracja i utrata motywacji. Nawet jeżeli będziesz robić postępy — może nawet *bardzo duże* — nie zdołasz tego dostrzec, gdyż Twoja uwaga skoncentrowana będzie na celu, który znajduje się poza Twoim zasięgiem.



ZAPAMIĘTAJ

Twoje cele powinny być na tyle poważnym wyzwaniem, żeby stanowić dla Ciebie źródło motywacji; jednocześnie nie mogą być tak nierealne, by wzbudzić w Tobie zniechęcenie. Obaj prosimy na przykład wszystkich współpracujących z nami sportowców o stawianie przed sobą celów przewyższających nieznacznie to, co nasi podopieczni są we własnym mniemaniu zdolni osiągnąć. Wszystko to sprowadza się do odwagi, dzięki której będziesz mierzyć wysoko i dasz się ponieść marzeniom. Nie ograniczaj się tylko do tego, by znaleźć się w grupie zgłoszonej na dany mecz — postaraj się dołączyć do wyjściowego składu. Zamiast skupiać się na osiągnięciu dobrych wyników, spróbuj dołączyć do ligowej czołówki. Ambitniejsze cele zapewnią Ci zastrzyk pewności siebie, a do tego pozwolą snuć ambitniejsze marzenia związane z dążeniem do tego, by stać się lepszym sportowcem.

Każdemu celowi powinien towarzyszyć termin realizacji

Gdy stawiasz przed sobą konkretne cele stanowiące z Twojej perspektywy wyzwanie, warto również powiązać je z określonym terminem realizacji. Dzięki temu te dążenia utracą teoretyczny charakter i staną się czymś praktycznym. Innymi słowy,

wyznaczenie terminu, w jakim chcesz osiągnąć jakiś cel, zwiększa prawdopodobieństwo jego urzeczywistnienia. Takie terminy pomagają Ci utrzymać skupienie na celach, dzięki czemu przestają one być wyłącznie marzeniami i stają się czymś realnym. Jednym z przykładów może być dążenie do tego, by w ciągu 30 dni wycisnąć nogami na suwnicy określony ciężar. Tenisistka lub tenisista może z kolei założyć, że w trakcie nadchodzących dwóch tygodni chce wykonać 200 pierwszych serwisów, zachowując przy tym skuteczność na poziomie minimum 50 procent.



WSKAZÓWKA

Łączenie celów z terminami realizacji jest jednym z kluczowych czynników, które odróżniają dobrych sportowców od najwybitniejszych zawodników. Jeżeli zrezygnujesz z określania takich terminów, najprawdopodobniej dopuścisz do tego, by różne rzeczy przeszkodziły Ci w urzeczywistnieniu Twoich zamierzeń. Zanim się w ogóle obejrzysz, minie dzień, tydzień, miesiąc lub nawet rok, a cel pozostanie niezrealizowany.



WSKAZÓWKA

Zapisz terminy realizacji swoich celów w kalendarzu, a potem regularnie do niego zaglądaj. Każdego dnia powinna Ci towarzyszyć świadomość związana z tym, co robisz, by urzeczywistnić swoje cele bezpośrednie, krótkoterminowe, średnioterminowe i długoterminowe.

Jak pracować nad drobnymi celami?

Drobne cele są mniejsze od reszty dążeń i łatwiejsze do osiągnięcia. Stanowią istotny element procesu określania celów, ponieważ pomagają Ci nabrać rozpędu i podbudowują Twoją pewność siebie, gdy zmierzasz ku większym celom, które masz nadzieję osiągnąć. Gdyby na przykład Twoim ostatecznym celem było dołączenie do licealnej drużyny piłkarskiej, całą tę kwestię należałoby podzielić na mnóstwo mniejszych, drobnych celów:

- ▶▶ Zadbać o to, by trener poznał Twoje imię i nazwisko.
- ▶▶ Poznać resztę drużyny.
- ▶▶ Codziennie przeznaczać 5 minut na żonglowanie piłką.
- ▶▶ Dzień po dniu jadać bardziej pożywne śniadania.
- ▶▶ Każdego wieczoru chodzić spać przed północą.
- ▶▶ Częściej się rozciągać.
- ▶▶ Pić więcej wody.
- ▶▶ Kupić nową piłkę.
- ▶▶ Obejrzeć motywujący film sportowy (może to być chociażby *Rocky*).

Natura tych drobnych celów jest zwodnicza, gdyż początkowo wydają się one zbyt proste i zbyt łatwe do osiągnięcia. Na tym polega jednak ich użyteczność: ponieważ Twój mózg nie traktuje ich w kategoriach zagrożenia (a warto pamiętać, że nasze umysły są skonstruowane w taki sposób, by unikać rzeczy, które sprawiają

wrażenie nieprzyjemnych), rośnie prawdopodobieństwo tego, że zaangażujesz się w ich urzeczywistnianie. To oznacza większe szanse na realizację tych celów, co przełoży się z kolei na wzrost Twojej pewności siebie.

Drobne cele są niedocenianą metodą, która dzięki wspomnianej właśnie prawidłowości może Ci pomóc w nabraniu i utrzymaniu rozpędu związanego z realizacją Twoich dążeń. Stopniowe podsyćanie Twojej pewności siebie w trakcie pracy nad realizacją poważniejszych celów zwiększa prawdopodobieństwo odniesienia przez Ciebie sukcesu.



Dzięki niewielkim, łatwym do osiągnięcia celom możesz nabrać rozpędu, który wykorzystasz potem, by zadbać o swoją motywację podczas wysiłków pozwalających urzeczywistnić ambitniejsze dążenia!

Monitoruj to, jak radzisz sobie z realizowaniem swoich celów

Nie zapominaj o śledzeniu na bieżąco tego, jak idzie Ci realizacja Twoich celów związanych ze sportem. Dzięki temu unikniesz zastanawiania się nad tym, co było przyczyną Twojego sukcesu; zamiast tego dowiesz się, które strategie zadziałały, a które się nie sprawdziły. W takiej sytuacji z łatwością ocenisz, które działania zakończyły się sukcesem i były efektywne. Ustalisz też, co Ci się nie udało i które pomysły były nieskuteczne.

Musisz monitorować swoje umiejętności sportowe, poziom sprawności fizycznej i siły, a także odporność psychiczną i umiejętności związane ze sferą mentalną. Jeśli zrezygnujesz ze śledzenia tych kwestii, to skąd masz wiedzieć, czy Twoje cele zostały już zrealizowane i czy w ogóle zmierzasz we właściwym kierunku? A co, jeżeli okaże się, że musisz skorygować obrany kurs? Jeśli nie śledzisz ani nie monitorujesz swoich sukcesów, nie będziesz w stanie odpowiedzieć na powyższe pytania.

Na kolejnych stronach pokażemy Ci, jak możesz brać na siebie odpowiedzialność za realizację własnych celów i mierzyć postępy. Przedstawimy również koncepcję dopasowywania celów i pokażemy, że jest to w pełni akceptowalny sposób postępowania.

Weź na siebie odpowiedzialność

Jedną z cech charakterystycznych wybitnych sportowców jest ich zdolność do brania na siebie odpowiedzialności za swoje postępy i realizację celów. Tacy zawodnicy nie potrzebują, by o ich dążeniach przypominał im ktoś z ich drużyny albo trener. Najlepsi sportowcy sami biorą na swoje barki odpowiedzialność za własne cele, treningi i wyniki. Tobie też powinno zależeć na przejawianiu takiego podejścia. Branie na siebie odpowiedzialności jest kluczem do sukcesu, a jednym ze sposobów, by tego dokonać, jest monitorowanie własnych postępów (o którym napiszemy już za moment).

Możesz też wziąć na siebie taką odpowiedzialność, informując o swoich celach, oczekiwaniach i planowanych działaniach ludzi, którym ufasz — trenerów, rodziców lub koleżanki czy kolegów z drużyny, a więc Twoją sieć wsparcia. Wszystkie te osoby będą potem mogły Cię wspierać, dopytując o Twoje postępy. Więcej informacji na temat sieci wsparcia znajdziesz w ramce „Jak stworzyć sieć wsparcia?”.



ZAPAMIĘTAJ

JAK STWORZYĆ SIEĆ WSPARCIA?

Skutecznie działająca sieć wsparcia jest niesłychanie wartościowa. Oto niektóre spośród zapewnianych przez nią korzyści:

- » Sprzyja braniu na siebie odpowiedzialności.
- » Pomaga zapanować nad Twoim ego.
- » Sprawia, że w sytuacji, w której wydarzenia nie układają się po Twojej myśli, otaczają Cię przyjaciele.
- » Zapewnia Ci dostęp do zróżnicowanych opinii.

Zadbaj o stworzenie sieci wsparcia, która pomoże Ci dążyć do realizacji Twoich celów. Taka grupa powinna być zróżnicowana i składać się z 4 – 5 osób. Możesz do niej włączyć chociażby przyjaciół, członków rodziny, obecnych i byłych trenerów, swoją lepszą połówkę, lekarzy, kręgarzy, dietetyków, psychologów sportu lub nauczycieli. Twoją sieć wsparcia powinni tworzyć ludzie, którzy wyznają podobne wartości jak Ty, a pomoc tych osób będzie Ci potrzebna, gdy będziesz dążyć do realizacji swoich celów. Nie zapomnij o włączeniu do tego grona co najmniej jednej osoby, która nie ma problemów z wygłaszaniem kontrowersyjnych stwierdzeń i sprzeciwianiem się ogółowi — będziesz potrzebować kogoś, kto od czasu do czasu zakwestionuje Twoje pomysły.

Pamiętaj, że nikt nie realizuje swoich celów (ani nie osiąga zawrotnych sukcesów), działając w pojedynkę.

Ciesz się ze swoich osiągnięć

Kolejną ważną kwestią jest świętowanie tego, że udało Ci się osiągnąć jakiś cel — choćby nawet był on bardzo drobny. B.J. Fogg w swojej książce *Mikronawyki* wspomina o tym, że w okresie, gdy miał problemy z motywacją, cieszył się nawet z wyczyszczenia nitką jednego zęba. Opisuje, że po zrealizowaniu tego celu tańczył i śpiewał. Jesteśmy nauczeni surowo krytykować własne poczynania, gdy nie udaje się nam urzeczywistnić naszych planów. Takie postępowanie nie jest jednak zbyt pomocne. Mnóstwo korzyści przynosi nam coś zupełnie innego: stworzenie nawyku świętowania drobnych sukcesów. Przekłada się on potem na niezwykle pozytywne i motywujące nastawienie.

Kwestia wymierności Twoich celów

Skąd masz wiedzieć, czy udało Ci się zrealizować Twoje cele? Może się wydawać, że to całkiem prosta kwestia, ale pozory czasem mylą. Twoje cele muszą być wymierne. Jeśli stwierdzisz na przykład, że chcesz być w swoim zespole tą osobą, która wykona w danym sezonie najwięcej szarż, masz do czynienia z dążeniem, które łatwo zmierzyć. Gdyby jednak Twoim celem było wykazywanie się większą pewnością siebie, okazałoby się, że to dążenie jest dużo mniej wymierne.

Każdemu z obranych przez Ciebie celów musi towarzyszyć odpowiednia metoda pomiarowa. Dzięki temu gdy ktoś Cię zapyta, czy udało Ci się zrealizować Twoje cele na ten sezon (lub gdy *samodzielnie* zadasz sobie to pytanie, co będzie jeszcze cenniejsze), bez trudu udzielisz odpowiedzi twierdzącej albo przeczącej, a potem poprzeseż ją konkretnymi danymi.

Gdy rezygnujesz z mierzenia tego, jak radzisz sobie z urzeczywistnianiem swoich dążeń, zaczynasz dryfować bez celu. Jeśli z kolei monitorujesz swoje postępy, możesz zobaczyć i poczuć własne sukcesy, wprowadzać niezbędne korekty kursu i zadbać o bardziej efektywną realizację swoich zamierzeń.



ZAPAMIĘTAJ

Nie ograniczaj się do takich dążeń, które można bez trudu mierzyć. Możesz też stawiać przed sobą cele dotyczące sfery mentalnej, a potem monitorować postępy związane z ich realizacją. Rozwiązaniem, które proponujemy w tej książce, jest dokonywanie samooceny i używanie skali od 1 do 5, a także monitorowanie przez cały sezon postępów odnotowywanych w dzienniku treningowym. Więcej informacji na ten temat znajdziesz w drugiej i trzeciej części tej książki.



ANEGDOTA

W pracy ze sportowcami często odwołujemy się do „statystyk związanych z kwestiami mentalnymi i emocjonalnymi”. Nasi podopieczni mogą na przykład oceniać podczas każdego treningu lub występu poziom swojej pewności siebie, motywacji, wysiłku, pozytywnego nastawienia i umiejętności radzenia sobie z presją. Ci sportowcy, którzy regularnie monitorują swoje postępy w sferze mentalnej, po prostu szybciej się rozwijają!

Todd stworzył dwa różne wzory dziennika i wielokrotnie dopasowywał je do napotykaných sytuacji, gdy pracował z różnymi zespołami i pomagał trenerom oraz sportowcom w tworzeniu własnych kart „oceny kwestii mentalnych” stosowanych po treningach i występach. Gdy podopieczni Todda uzupełniają takie dzienniki i indywidualne karty, stosują skalę od 1 do 5 i oceniają różne kwestie emocjonalne, takie jak chociażby „pewność siebie”, „opanowanie”, „nastawienie” czy „wysiłek”. Te formularze zawierają też dodatkowe pole, które służy do zapisywania dodatkowych informacji, ale wszystko to zajmuje co najwyżej jedną stronę, a ponieważ ma ona format karty z dziennika treningowego, bez problemu mieści się w torbie sportowej zawodnika. Uzupełnienie takiego formularza jest łatwe i pochłania zaledwie kilka minut, a dbałość o prostotę pomaga zawodnikom i trenerom ocenić ważne kwestie mentalne, w wielu sytuacjach także bardziej specyficzne zagadnienia dotyczące danego sportowca lub całego zespołu.

Ci sportowcy, którzy prowadzą dziennik treningowy, szybciej się rozwijają, a co za tym idzie, wcześniej odnotowują lepsze wyniki. Dzięki temu narzędziu będziesz czerpać ze swoich postępów więcej frajdy i zyskasz możliwość rywalizowania na wyższym poziomie (o ile tylko jest to coś, na czym Ci zależy).

Pozwól sobie na dopasowywanie swoich celów

Traktuj swoje cele niczym żywe, oddychające organizmy: w razie potrzeby mogą się one zmieniać. Od czasu do czasu postawisz przed sobą jakiś cel, a potem zrealizujesz go przed upływem wyznaczonego terminu; kiedy indziej napotkasz przeszkody (choćby kontuzje czy kiepską pogodę), które zmuszą Cię do zmodyfikowania Twoich dążeń.

Odnoszący sukcesy zawodnicy dopasowują w razie potrzeby swoje cele i wcale nie czują, że powinni kogoś za to przepraszać. Zdają sobie sprawę z tego, że nie są doskonali, a życie i sezon (lub przerwa między sezonami) bywają nieprzewidywalne. Musisz się wykazywać elastycznością i unikać przesadnie rygorystycznego podejścia. Ci sportowcy, którzy mają sztywne mięśnie, nie osiągają dobrych wyników; na podobnej zasadzie zawodnicy przejawiający nieelastyczny sposób myślenia nie realizują swoich celów tak szybko lub często jak reszta sportowców.



Dopasowywanie celów nie jest jednoznaczne z porażką — oznacza tylko, że nieznacznie zmieniasz kurs lub modyfikujesz przyjęty wcześniej harmonogram. Chociaż konieczność wprowadzania takich zmian bywa frustrująca, jest naturalnym elementem odnoszenia sukcesów zarówno w świecie sportu, jak i w codziennym życiu.

Zrozum, że doskonałość nie istnieje

Podczas przemierzania ścieżki wiodącej ku realizacji celów, które przed sobą stawiasz, musisz pamiętać o tym, że nie powinno Ci zależeć na osiągnięciu perfekcji. Mało tego: taka doskonałość nie istnieje i nigdy nie uda Ci się jej osiągnąć! Ludzie są niedoskonałymi istotami — dzień po dniu popełniają błędy, dokonują niewłaściwych wyborów i ponoszą porażki związane z osiąganiem stawianych przed sobą celów. Nawet nie myśl o tym, że osiągniesz perfekcję, gdy mowa o określaniu i realizowaniu dążeń. Jak już wspominaliśmy, przyjdzie Ci na bieżąco korygować plany i jest to coś, czego musisz się spodziewać! Zaakceptuj to, że na drodze prowadzącej do Twoich najważniejszych marzeń i celów czekają Cię zarówno wzloty, jak i upadki. Dokładaj wszelkich starań, by wyrzucić z umysłu koncepcję doskonałości, gdyż i tak nie zdołasz jej urzeczywistnić.

Sportowcy, którzy akceptują pojawiające się od czasu do czasu porażki i błędy (a nawet ich oczekują), utrzymują na dłuższą metę wyższy poziom motywacji. Jak często zdarza się, że ludzie poddają się, gdy tylko coś im nie wyjdzie? Możesz pomyśleć w tym kontekście o postanowieniach noworocznych. Wiele osób stawia sobie za cel dbałość o formę lub zrzucenie zbędnych kilogramów. Gdy tylko zdarzy im się kilka razy złamać reguły diety lub opuścić zaplanowany trening, po prostu się

poddają. Przestają trenować lub zaczynają się objadać słodyczami i innymi niezdrowymi produktami. Dokładnie z tego powodu w styczniu i lutym na siłowniach panuje tłok, ale zanim nadejdzie kwiecień, tego rodzaju przybytki pustoszeją: ludzie rezygnują, ponieważ w dążeniu do realizacji swoich celów próbowali za bardzo zbliżyć się do doskonałości.

METODY UNIKANIA POPULARNYCH BŁĘDÓW ZWIĄZANYCH Z OKREŚLANIEM CELÓW

Określanie celów nie jest wcale proste. Tak naprawdę mamy okazję obserwować podobne błędy popełniane w odniesieniu do tej kwestii przez wielu sportowców. Oto spis najczęściej spotykanych uchybień — spróbuj ich unikać podczas definiowania swoich dążeń:

- » **Stawianie przed sobą zbyt dużej liczby celów:** Sportowcy i trenerzy mają w zwyczaju tworzyć zbyt wiele celów, co prowadzi ostatecznie do tego, że nie udaje im się urzeczywistnić żadnego z takich dążeń. Wszystkie obrane przez Ciebie cele mogą być motywujące i logiczne, ale jeśli będzie ich za dużo, zaczniesz się zmagać z dezorientacją i marnować energię. Wybieraj więc te cele, które są z Twojej perspektywy najważniejsze lub najważniejsze, a potem realizuj je jeden po drugim. Postaraj się urzeczywistnić jedno dążenie, a potem zajmij się następnym — nie zakładaj natomiast, że masz osiągnąć w tym samym czasie cztery lub pięć różnych rzeczy.
- » **Rezygnacja z określenia celów procesowych:** Tworzenie celów wynikowych zapewnia człowiekowi sporo frajdy. Chcesz sięgnąć po tytuł mistrzowski w swojej lidze, uzyskać określoną średnią uderzeń, odnotować jakąś liczbę asyst lub goli albo zapewnić sobie stypendium sportowe. Cele wynikowe przemawiają do naszych serc i budzą w nas ekscytację! Kolejnym wyzwaniem jest zastanowienie się nad *procesem*, który pozwoli Ci urzeczywistnić te dążenia. Co musisz zrobić, by zapewnić sobie jak największe szanse na osiągnięcie tych celów wynikowych? Większość sportowców rezygnuje z definiowania celów procesowych, gdyż to zadanie wydaje im się zbyt przytłaczające lub dezorientujące. Pamiętaj jednak, że jeśli nie skupisz się głównie na celach procesowych, nie zrealizujesz upragnionych celów wynikowych.
- » **Odkładanie celów na półkę:** Nie brakuje sportowców, którzy przed rozpoczęciem sezonu przeznaczają sporo czasu na określenie swoich celów wynikowych i procesowych. Niektóre zespoły organizują nawet jedno- lub dwudniowe zgrupowania poświęcone wyłącznie kwestii wyznaczania celów. Zdarza się jednak, że wraz z upływem dni i tygodni tworzących dany sezon wspomniane cele schodzą gdzieś na dalszy plan. Gdy zawodnicy i trenerzy koncentrują się na codziennej harówce, tracą z oczu swoje dążenia i powody, dla których chcieli je urzeczywistnić. Cele muszą być żywymi elementami misji Twojego zespołu. Musisz o nie dbać, monitorować postępy na drodze ku ich realizacji, a także modyfikować je w miarę rozwoju sezonu. Pamiętaj o tym, by zastanowić się nad nimi co najmniej raz w tygodniu — dzięki temu nie zapomnisz o powodach, dla których tak ciężko pracujesz. Możesz też rozważyć umieszczenie tych celów w jakimś miejscu, gdzie każdego dnia będą Ci się rzucały w oczy, na przykład na tablicy korkowej, na ścianie przed Twoim biurkiem, w Twojej szafce lub w jakimś innym, podobnym miejscu.

» **Skupianie się na ego, a nie na dążeniu do biegłego opanowania jakiejś umiejętności:**

Gdy omawiamy kwestię *celów związanych z ego*, odwołujemy się do końcowego rezultatu, jakim jest odniesienie zwycięstwa (głównie w celu uniknięcia krytyki i uzyskania pochwał — kierujemy się więc ego). Sednem *celów związanych z rozwijaniem biegłości* jest z kolei rozwijanie umiejętności i odnotowywanie coraz lepszych występów bez względu na osiągnięty wynik (wygraną lub przegraną). Łatwo doprowadzić do sytuacji, w której zaczniesz poświęcać zbyt wiele uwagi rozmyśleniom nad celami związanymi z ego, ignorując zarazem kwestię dążenia do biegłości. Skupianie się na szlifowaniu umiejętności i stopniowym rozwoju zawsze przyniesie Ci więcej korzyści — nawet wtedy, gdy nie zapewni Ci za każdym razem zwycięstwa. Pamiętaj, że w takiej sytuacji wciąż odnotowujesz wymierne postępy i odnosisz sukcesy. Gdy zaś święcisz takie sukcesy, w ślad za nimi pojawiają się zwycięstwa!

» **Oczekiwanie tego, że osiągniesz doskonałość:** Jak już wspominaliśmy, sportowcy często spodziewają się tego, że zrealizują obrane cele w perfekcyjny sposób. Gdy nie są w stanie osiągnąć takiej doskonałości (która pozostaje czymś nierealnym), rezygnują i zaczynają spoglądać na własne poczynania w przesadnie krytyczny sposób. Wszystko to przekłada się na spadek motywacji. Musisz zaakceptować to, że będziesz popełniać błędy; kolejnym Twoim posunięciem powinno być podjęcie decyzji o tym, iż w obliczu takich potknięć nie wywieszisz białej flagi. Tego rodzaju zdarzenia są częścią bardziej rozbudowanego procesu. Porażki sprawiają, że dowiadujesz się czegoś więcej o sobie i o sukcesie; pomagają Ci również rozwijać odporność psychiczną i prężność — dwa ważne przymioty, które będziemy jeszcze omawiać na łamach tej książki.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

Zapewnij sobie przewagę dzięki skupieniu i determinacji

Jeśli rozglądasz się za zbiorem niezbędnych informacji na temat dbania w świecie sportu o pewność siebie, wyniki i motywację, masz w rękach właściwą książkę. Prezentowane w niej rozwiązania pomogą Ci w osiągnięciu większego skupienia, wykazywaniu się większą uwagą, zachowaniu spokoju w obliczu presji i okazywaniu sobie cierpliwości — i nie ma znaczenia, jaką konkretnie dyscyplinę sportu uprawiasz. To książka skierowana do sportowców, ale też rodziców i trenerów, którzy chcą zapewnić sobie przewagę wynikającą z wykazywania się odpornością psychiczną.



W książce:

- Wskazówki dotyczące budowania pewności siebie
- Metody opanowania sztuki koncentracji
- Instrukcje pozwalające osiągać optymalne wyniki dzięki wyobrażeniom i uważności
- Porady związane z trenowaniem i wychowywaniem młodych sportowców

dr Leif Smith

Dyrektor firmy zajmującej się coachingiem i udzielaniem porad z zakresu psychologii sportu. Jego publikacje były cytowane między innymi na łamach „New York Timesa”.

dr Todd Kays

Kieruje Athletic Mind Institute, firmą wspierającą sportowców i oferującą usługi coachingowe. Jest certyfikowanym psychologiem, a jego wsparcie i wskazówki pomogły tysiącom sportowców.