

## ۷ گام جهت هدف گذاری موثر

الیزابت آثانا

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۱۱/۳)

تعیین اهداف یکی از رایج ترین ابزارهای آموزش است. هدف می تواند تمرکز بازیکن و تلاش او برای دستیابی به یک کار خاص را سازمان دهی، و همچنین پایداری و انگیزه آموزش بلند مدت را افزایش می دهد. داشتن یک هدف می تواند به یک ورزشکار کمک کند تا استراتژی های جدید یادگیری را پیدا کند. اما متأسفانه اغلب اهداف افراد اشتباه تنظیم می شوند.

اگر شما به هدف گذاری علاقه مند هستید و یا حتی دوست دارید اهداف فعلی خود را دوباره ارزیابی کنید، این هفت گامی که برای تنظیم هدف مناسب است، دنبال کنید.



تصور کنید در راه برگشت پس از فتح قله اورست از سر ادموند هیلاری پرسیده شود، "چطور توانستید این کار را بکنید؟" فکر می کنید پاسخ او این باشد! "نمی دانم، من برای پیاده روی بیرون رفته بودم و حالا هم اینجا هستم!" اتفاقات به خودی خود رخ نمی دهند. اگر می خواهید کاری به وقوع بپیوندد، شما باید یک هدف داشته باشید، برای آن برنامه ای تنظیم کنید، و برای نائل شدن به آن باید سخت کار کنید. آنگاه می توانید انتظار داشته باشید که اتفاق های خوبی بیفتند. (نقل قول از لو هولتز سرمربی تیم فوتبال نتردام ۱۹۸۷)

## گام ۱: هدف خود را تعریف کنید

این سوال ها را از خود بپرسید:

- دقیقا به چه چیزی می خواهید دست یابید؟
- چه دستاوردی می تواند ارزش تلاش شما را داشته باشد؟
- اگر شما می دانستید که شکست خوردن غیرممکن است دنبال چه کار می رفتید؟
- اگر می دانستید که این آخرین فرصت شما بود، چه کار می کردید؟

اطمینان حاصل کنید که چشم انداز شما آنچنان روشن و قدرتمند باشد که علی رغم شکست و ناکامی های طول راه، بتوانید از آن پیروی کنید. هدف باید بسیار مشخص باشد (مانند، "هدف من قرار گرفتن در رده بالای ۳۲ رده بندی کشوری است!"). و نه مبهم و نه کلی باشد (مانند، "من می خواهم به خوبی بازی کنم!"). تا اینکه بتوانید بگویید که آیا واقعا به آن رسیدید یا خیر.



لازم نیست یک قهرمان فوق العاده خاص باشید. شما می توانید یک قهرمان معمولی باشید که به اندازه کافی انگیزه برای رسیدن به اهداف چالشی خود، داشته باشد. (نقل قول از سر ادموند هیلاری، اولین کوه نوردی که موفق به فتح اورست شد).

## گام ۲: الان دقیقا کجا هستید؟

با توجه به اهداف خود، دقیقا مشخص کنید الان کجا هستید. آیا شما به آن "نزدیک" هستید و برای رسیدن به سطح بعدی نیاز به تمرین دارید؟ آیا شما در حال حاضر مشغول کارهایی هستید که برای رسیدن به هدف نمی خواهید آنها را انجام دهید؟ مشخص کنید که در چه زمانی شما بهترین بازی خود را ارائه کرده اید و عوامل ایجاد کننده آن را شناسایی کنید.

## گام ۳: در مورد آنچه باید انجام دهید صادق باشید

برای رسیدن به جایی که می خواهید برسید، شما باید بدانید که چگونه می توانید به آنجا بروید. نقاط قوت و ضعف شما چیست؟ چه شرایطی باعث رشد شما خواهد شد و چه شرایطی شما را بدتر می کند؟ حداقل یک جنبه از هر کدام از گروه های مهارتی زیر که نیاز به بهبود آن هستید، را شناسایی کنید: فیزیکی (مانند، افزایش سرعت)، تاکتیکی (مانند، توسعه یک حرکت تمام کننده بازی)، تکنیکی (مانند، کنترل دقیق تر پوینت) و ذهنی (مانند، اعتماد به نفس بالاتر).

## گام ۴: یک برنامه بهبود روزانه را تهیه کنید

این مهم ترین گام فرایند تنظیم هدف است. از خودتان بپرسید: "روزانه چه کاری برای رسیدن به هدفم می توانم بکنم؟" برای هر کدام از جنبه هایی که در مرحله ۳ شناسایی شده است، حداقل سه یا چهار حرکت خاصی که می توانید انجام دهید، را بنویسید. جمله ها را با "من" شروع کنید و آنها را در زمان حال بنویسید. به عنوان مثال، اگر شما نیاز به افزایش سرعت خود دارید، می توانید این گونه لیست کنید: "من تمرینات پلیومتریک را به مدت پانزده دقیقه، سه بار در هفته انجام می دهم." با این روش شما به احتمال زیاد بهتر عمل خواهید کرد، تا این که بنویسید، "من سعی می کنم سرعت پای خود را افزایش بدهم."

## گام ۵: کار خود را بر روی اهداف کوتاه مدت متمرکز کنید

رسیدن به هدفی که در مرحله ۱ تنظیم کرده اید، ممکن است چندین ماه طول یا حتی چند سال طول بکشد. اهداف کوتاه مدت تری را برنامه ریزی کنید تا انگیزه شما را در طول این مدت حفظ کند. دستیابی به این اهداف، بازخورد لازم در مورد پیشرفت شما به سوی هدف نهایی به شما می دهد. آنها باید دارای جهت گیری باشند و منعکس کننده این باشد که هدف شما دستیابی به یک فرآیند ادامه دار است.



## گام ۶: شما باید نسبت به کارتان متعهد شوید!

گفتن اینکه قصد دارید کاری را انجام دهید، آسان است، و در حقیقت انجام آن کار داستان دیگری است. این مشابه افرادی است که تصمیم می گیرند که از ابتدای سال نو وزن خود را کم کنند، اما در واقع به ندرت جهت آغاز این کار تلاش می کنند. تصور انجام دادن کاری، از دست دادن فرصت ها و تردید در اجرای برنامه، موفقیت شما را به تاخیر می اندازد. همیشه به خودتان یاد آوری کنید تا در طول راه از این سفر لذت ببرید!

## گام ۷: پیشرفت خود را به طور مداوم کنترل کنید

هر روز از خود بپرسید، "آیا به هدفم نزدیکتر هستم؟" آیا برنامه هدف شما در واقع درست کار می کند یا نیاز به تعدیل دارد؟ اگر پاسخ شما "من مطمئن نیستم!" باشد، بنابراین شما واقعا پیشرفتی ندارید. موفقیت ها و درس های کوچکی که در طول راه یاد گرفته اید را بنویسید، یا یک چک لیست که پیشرفت شما را نشان می دهد را، بنویسید. هرگاه احساس کردید که از هدف خیلی دور شده اید، می توانید به لیست پیشرفت های خود نگاه کنید و ببینید که تا چه حدی از هدف دور شده اید، و یا چقدر به آن نزدیک هستید.