

Pomocnik realizacji celów

Sezon treningowy 2024/25



Poniższy arkusz ma za zadanie pomóc Ci wyznaczyć i osiągnąć Twoje cele sportowe. Poświęć kilka minut na jego wypełnienie, zachowaj dla "samokontroli" lub pokaż swojemu trenerowi, by omówić w jaki sposób może Ci pomóc, lub co możesz zrobić dla zwiększenia szansu na sukces.

Cel główny

Kiedy chcesz go osiągnąć?

Co musisz zrobić, by go osiągnąć?

Które nawyki mogą Ci przeszkodzić w jego realizacji?

Jakie obecne działania sprzyjają jego realizacji?.....

Uwagi:

Cel poboczny 1:

Kiedy chcesz go osiągnąć?

W jaki sposób pomaga osiągnąć cel główny?.....

Co musisz zrobić, by go osiągnąć?

Które nawyki mogą Ci przeszkodzić w jego realizacji?

Jakie obecne działania sprzyjają jego realizacji?.....

Cel poboczny 2:

Kiedy chcesz go osiągnąć?

W jaki sposób pomaga osiągnąć cel główny?.....

Co musisz zrobić, by go osiągnąć?

Które nawyki mogą Ci przeszkodzić w jego realizacji?

Jakie obecne działania sprzyjają jego realizacji?.....

Uwagi: Wyznaczane cele powinny być konkretne, mierzalne, osiągalne, osadzone w czasie i zgodne z Twoimi celami długoterminowymi. Cel główny definiuje kierunek, i takich celów w sezonie przygotowawczym mogą być 1-2. Cele poboczne mają Cię prowadzić do realizacji celu głównego.

Przykładem dobrze zaplanowanej ścieżki jest: Cel główny: Redukcja wagi o 10 kg do 1 czerwca 2025; Cele poboczne: 1) Wykonanie 50 treningów siłowych i przejechanie na trenażerze 1000 km do 1 lutego 2025, 2) Stopniowa eliminacja Fast Foodów z diety: max 2 wyjścia w listopadzie, 1 w grudniu, 1 styczniu, 0 od lutego do czerwca