

המדריך המלא להצבת

מטרות

להצלחה



ROSE VALLEY



ROSE VALLEY CROSSFIT

Ha-Izmel St.4, Ness Ziyona, Israel

הקדמה

במדריך הקצר הזה אנחנו נעבור על תהליך הצבת מטרות. אחד הגורמים החשובים בהצלחה, בכל תחום, הוא הצבת מטרות חכמה ונכונה ובעוד התהליך נראה לנו פשוט ישנן לא מעט טעויות שאנשים עושים כאשר הם מציבים לעצמם מטרות. במדריך הזה אנחנו נעבור על כל הטעויות הנפוצות ונראה לכם את הדרך היעילה ביותר לעבר המטרות שלכם.

מצורפים דפי עבודה שאתם יכולים להדפיס, למלא ולהשתמש בהם ולאורך הדרך. שמרו את דפי העבודה שלכם! אחרי שתשיגו את המטרות שלכם, יהיה נחמד להסתכל אחורה ולראות איפה התחלתם. תעשו את התרגילים לפי הסדר - התרגילים מתבססים אחד על השני.

ממולץ למצוא פינה שקטה וקצת זמן לעצמכם, על מנת שתוכלו להתמקד במה שאתם רוצים להשיג. כך תוכלו להפיק את המירב מהמדריך הזה.

ברוז וואלי קרוספיט אנחנו מאמינים בתוצאות אמיתיות, כאלה שתוכלו להתגאות בהן. אנחנו משתדלים ליצור קרקע פוריה ולעזור לכם להגשים את המטרות שלכם.

אבל בשביל שנוכל לעשות את זה, קודם כל תצטרכו להגדיר, מהן המטרות שאתם רוצים להשיג.

מוכנים? בואו נצא לדרך

איך להציב מטרות בצורה חכמה

אם תכתבו את המטרה בצורה נכונה, אתם נמצאים כבר בחצי הדרך להשגתה

חלק חשוב מאוד בהצבת מטרות, הוא לדעת איך לכתוב אותן בצורה יעילה. מטרות כלליות מדי ורחבות מדי, יהיו פחות יעילות. משפטים כמו "אני רוצה להכנס לכושר", "אני רוצה לרדת במשקל" "אני רוצה לשפר את התזונה שלי", הם דוגמאות למטרות כלליות מדי, ולא ישימות.

מטרה טובה עומדת בחמישה תנאים הכרחיים: ספציפית, מדידה, ברת השגה, רלוונטית ותלויה בזמן. בחלק הזה, נלמד איך להציב מטרות שעומדות בתנאים האלה, ונקבל עוד מספר כלים שיכוונו אותנו.

1. הציבו חמש מטרות

חשוב מאוד להיות ממוקדים, ולכן, מומלץ לדבוק בחמש מטרות בלבד. לרובנו, 2-3 מטרות זה בהחלט מספיק. אל תכתבו עשרות מטרות בשביל לעקוף את החוק הזה, ואל תבלבלו מטלות יום יומיות עם מטרות ארוכות טווח. מיקוד גבוה ופחות מטרות, יספק לכם תוצאה טובה יותר.

2. הקפידו על חמשת התנאים!

מטרה ספציפית - אתם יודעים בדיוק מה אתה רוצים. תיהיו ברורים מאוד לגבי מה שאתם מנסים להשיג, הימנעו משפה כללית. דוגמה למטרה רחבה מדי - רוצה להתחזק דוגמה למטרה ספציפית - רוצה להעלות את המשקל בסקוואט שלי ב-10 ק"ג.

מטרה מדידה - המטרה שלכם צריכה להיות מדידה, אחרת, איך תדעו שהשגתם אותה, או שאתם מתקדמים בכיוון הנכון? "להיות בריא", "להיות בכושר" ו"להשתפר בג'ימנסטיקס", הן לא מטרות מדידות. וודאו שיש משהו כמותי שאתם יכולים לצרף למטרות שלכם, מה שיאפשר לכם למדוד את ההתקדמות לעבר המטרה. דוגמה למטרה לא מדידה - רוצה להשתפר במתח. דוגמה למטרה מדידה - רוצה להוסיף 5 חזרות למתח שלי.

מטרה ברת השגה - המטרות שלכם צריכות לאתגר ולהוציא אתכם מאזור הנוחות שלכם.

עם זאת, הן חייבות להיות דברים שאתם מסוגלים להשיג. אל תציבו מטרות שאתם לא מאמינים שאתם יכולים להשיג. השתמשו באנשי מקצוע (מאמן, דיאטנית) בשביל להבין אם המטרה שלכם ריאלית.

מטרה רלוונטית - המטרות שלכם צריכות לשקף את איך שאתם רואים את עצמכם בעתיד (תרגיל מס' 1). בזמן שאתם כותבים את המטרות שלכם, חזרו לתרגיל מס' 1, ונסו לבחון האם המטרה שהצבתם, תקדם אתכם לעבר החזון שלכם. לדוגמה, אם רוב הדברים שכתבתם בתרגיל מספר אחד, סובבים סביב הרצון שלכם לשפר את התוצאה שלכם ב- OPEN, מטרות הקשורות לרצון שלכם לעשות מרתון, הן פחות רלוונטיות, ממטרות הקשורות לתזונה ולתוכנית האימונים שלכם. חזון ← מטרות

מטרות התלויות בזמן - לכל המטרות שלכם, צריך להיות דד ליין. לא בעוד שנה או בעוד חודש, אלא תאריך מדוייק שבו אתם הולכים להשיג את המטרה שלכם.

דוגמה למטרה שאינה תלויה זמן - אני רוצה להוריד 2 דק' מריצת ה-5000 מטר שלי.

דוגמה למטרה התלוי בזמן - אני רוצה להוריד 2 דק' מריצת ה-5000 מטר שלי, עד ה-1 למאי.

3. פרקו מטרות גדולות למשימות קטנות

אף מטרה לא תהיה גדולה מידי עבורכם, אם תוכלו לפרק אותה למטרות קטנות ויישימות. לדוגמה, האם קל יותר להוסיף 50 קילו למשקל הסקוואט בשנה? או להוסיף ק"ג 1 בשבוע? אם תוסיפו קילוגרם אחד בשבוע, אתם תגיעו ל-52 קילו בסוף השנה. חלוקה של מטרות גדולות למשימות קטנות יותר, מאפשרת לכם להתמקד בהשגים שלכם ועוזרת לכם לבנות את הבטחון העצמי הנדרש, להשגת המטרה הגדולה.

4. המנעו מכתובת מטרות על דרך השלילה

טעות נפוצה היא לכתוב את המטרות שלכם על דרך השלילה. "להפסיק לאכול שטויות" או "להפסיק להבריז מאימונים" הן דוגמאות למטרות שכתובות בצורה שלילית. הבעיה בכתיבה כזאת, היא שהמיקוד שלנו הוא סביב דברים שליליים. כשאומרים לנו "תחשבו על כל צבע חוץ מכחול" אנחנו לרוב נחשוב על כחול וגם כשאמר לעצמנו, "תפסיק להבריז מאימונים", המיקוד עדיין יישאר על - להבריז מאימונים. הפתרון הוא להפסיק לחשוב על מה אתם לא רוצים, ולהתחיל לחשוב על מה אתם כן רוצים. "אני אגיע לאימונים בעקביות שלוש פעמים בשבוע" היא דרך טובה יותר, לנסח את אותה המטרה, בצורה חיובית.

5. כתבו את המטרות שלכם!

כתבו את המטרות שלכם (כן, עם דף ועט) והשאירו אותן במקום גלוי לעין. כך תוכלו להישאר ממוקדים בכל יום. לנוחיותכם צירפנו דפי עבודה בהם תוכלו לכתוב את המטרות שלכם.

6. תתלו את המטרות שלכם במקום שאתם רואים כל הזמן

”רחוק מהעין רחוק מהלב“ עובד לשני הכיוונים. תוודאו שהמטרות שלכם, ותוכניות הפעולה להשגתן, נמצאות מולכם כל הזמן. מטרות קצרות טווח, צריכות להיבחן בכל יום או בכל שבוע. מטרות ביניים, צריכות להיבחן בכל חודש, ומטרות ארוכות טווח, צריכות להיבחן בכל 3-4 חודשים. לפעמים מטרות (או תוכניות פעולה) צריכות עדכונים. בדיקה תכופה שלהן, תדאג שאתם מתקדמים בכיוון הנכון.

7. שתפו את המטרות שלכם (לא עם כולם)

נפוץ מאוד לשתף את המטרות שלנו עם כולם. אנחנו מצפים מהאנשים הקרובים אלינו, לדאוג שנמשיך להתמיד ונתקדם לעבר המטרות שלנו. אבל לעיתים קורה תהליך הפוך. שיתוף היעדים שלנו עם אנשים, עלול לתת לנו את הסיפוק שבהשגת היעד. ייתכן שנקבל הרבה עידוד ומחמאות עוד לפני שעשינו אפילו צעד אחד בכיוון, וזה עלול לגרום לנו להיות אדישים.

שתפו את המטרות שלכם עם אנשים שאתם יודעים שיתמכו בכם לאורך הדרך, ויעזרו לכם להשיג אותן.

לדוגמה - אם המטרות שלכם קשורות להישגים ספורטיביים, שתפו את המאמן שלכם. הוא ידע לתת לנתב אתכם בדרך הנכונה ולתת לכם כלים להגשים את המטרות ביעילות.

תרגיל מס 3

בואו נציב מטרות!

בשלב הזה, קחו את תרגיל מס' 1 ועבדו ממנו אחורה. הציבו מטרות לשנה, שלושה חודשים וחודש מהיום. המטרות הקרובות יותר, צריכות לשמש כיעדים בדרך למטרות הגדולות יותר. המטרות צריכות להיכתב בזמן הווה וצריכות להכיל בתוכן, את חמשת התנאים (ספציפי, מדיד, רלוונטי, בר השגה, תלוי זמן) דוגמה:

- אני רוצה להתחזק (לא כולל בתוכו אף תנאי)
אני מוסיף 10 קילו לסקוואט עד ה-22 למרץ

צ'קליט מטרות:

- המטרה נכתבת בצורה חיובית
- המטרה נכתבת בזמן הווה
- המטרה ספציפית
- המטרה מדידה
- המטרה רלוונטית
- המטרה ברת השגה
- המטרה תלויה בזמן

המטרות שלי

מומלץ לתלות דף זה במקום גלוי

בעוד שנה

בעוד שלושה חודשים

בעוד חודש



תרגיל מס' 4

בואו נכתוב תוכנית

בשלב זה, כבר צריכות להיות לכם מטרות ברורות, כל הכבוד! בשביל להשיג את המטרות שלנו, צריך לעשות מעשה. אי אפשר לשבת בחיבוק ידיים ולחכות. בתרגיל האחרון אנחנו ניצור את תוכנית הפעולה שתשיג את המטרות שלכם.

איך יוצרים תוכנית פעולה?

- כתבו את אחת המטרות שכתבתם בתרגיל מס' 3
 - מלאו אתה ה - "למה" שלכם מתרגיל מס' 2
 - כתבו את כל הפעולות והמטלות שיש לבצע על מנת להגיע למטרה שלכם
 - מצאו את אנשי המקצוע (מאמנים, דיאטנים, פיזיותרפיסטים) שיעזרו לכם בדרך
 - תחליטו מה יהיה הדבר הראשון שאתם הולכים לעשות מרשימת המטלות
 - תתחילו לעבוד!
- צרו תוכנית פעולה למטרה שנתית אחת, למטרה תלת חודשית אחת, ולמטרה חודשית אחת. נקטו בפעולה מיידית, בשביל ליצור מומנטום. לדוגמה, בדקו מי המאמן שאתם רוצים שיעזור לכם להשיג את המטרה שלכם. בכל שבוע, בדקו את המטרות שלכם וחפשו מה עליכם לעשות על מנת להתקדם לעברן. דאגו למאמן או חבר שיעזור לכם להתמיד במידת הצורך.

תוכנית הפעולה שלי

מטרה או תוצאה שאני רוצה:

למה אני רוצה את זה?

פעולות שאעשה:

ממי אקבל עזרה?



תוכנית הפעולה שלי

מטרה או תוצאה שאני רוצה:

למה אני רוצה את זה?

פעולות שאעשה:

ממי אקבל עזרה?



תוכנית הפעולה שלי

מטרה או תוצאה שאני רוצה:

למה אני רוצה את זה?

פעולות שאעשה:

ממי אקבל עזרה?

