Handout – Metoda stanovování cílů u sportovců v individuálním sportu

Autoři: Jakub Nezdoba, Filip Kratochvíl, Eliška Lexová Prezentace: 16.10.2018

Metoda stanovování cílů (anglicky Goal-setting), je jedním z nástrojů psychologie práce i psychologie sportu. Účelem této metody je samotné sportovce více vtáhnout do tréninkového procesu a zároveň zajistit, aby v každém okamžiku své přípravy věděli, kam směřují a proč danou činnost dělají. Ústředním mechanismem této metody je postupné a opakující se stanovování konkrétních, náročných a časově ohraničených cílů (Horn, 2008). Tato metoda má velmi blízko ke stanovování cílů v koučinku, anebo metodě SMART.

* Článek č. 1:

Goal setting in sport and exercise: A Research Synthesis to Resolve the Controversy.

Jedná se o první a také poslední meta-analýzu, která byla v oblasti metody stanování cílů ve sportu provedena. Výzkumníci analyzovali veškeré výzkumné studie, které byly na tomto poli provedeny mezi lety 1965 a 1993. Dále se muselo jednat o studie s experimentálním designem, zahrnujícím kontrolní podmínky. Těchto studií bylo nalezeno celkem 36, poskytujících celkem 136 ESs (Effec Sizes). Výsledkem byl průměrný ES = 0,34 se standardní odchylkou 0,026. Zjednodušeně řečeno, průměrný efekt použití metody stanovování cílů vedlo k o 0,34 standardní odchylky lepším výkonům.

* Již tedy před více než 20 lety se mělo „za prokázané“, že metoda stanovování cílů signifikantně zvyšuje výkonnost sportovců. Došlo tedy ke stejnému závěru, jako v oblasti psychologie práce o zhruba 20 let dříve (Locke & Latham, 1990).
* Článek č. 2:

Effect of goal difficulty, goal specificity and duration of practice time intervals on muscular endurance performance.

Jedná se o jednu ze studií, která byla provedena již za účelem zjišťování, jaké podmínky jsou při stanovování cílů nejefektivnější pro zvýšení výkonu. Totiž, metoda stanovování cílů operuje s aplikací určitých pravidel, jako je specifičnost zvoleného cíle, náročnost dosažení cíle, vzdálenost cíle atd. Těchto pravidel lze identifikovat celkem deset (Burton & Weiss, 2008).

Do studie bylo zahrnuto celkem 346 účastníků (mužských studentů ve věku 14-16 let) z 15ti škol. Použito bylo celkem 15 rozdílných experimentálních podmínek (pro každou skupinu/školu) a sledovanou dovedností byl 2 minutový test sed-lehů. Opět, experimentální podmínky vedly v porovnání s podmínkami kontrolními k signifikantně vyššímu zlepšení v dosaženém výkonu. Bylo navíc zjištěno, že cíle, které můžeme označit za snadné, vedly k menšímu zlepšení než cíle, které byly těžké, avšak stále realistické. Nerealistické, příliš obtížné cíle také vedly k nižšímu výkonu, než obtížné/realistické cíle.

Tato výzkumná studie je vzhledem ke svému velkému výzkumnému vzorku (n = 346) a zároveň „metodologické čistotě“ považována za ukázku toho, jak studie s tímto výzkumným zaměřením provádět (Hemmings & Holder, 2009).

Bar-Eli, M., Tenenbaum, G., Pie, J. S., Btesh, Y., & Almog, A. (1997). Effect of goal difficulty, goal specificity and duration of practice time intervals on muscular endurance performance. *Journal Of Sports Sciences*, *15*(2), 125-135.

Burton, D., & Weiss, C. (2008). The fundamental goal concept: The path to process and performance success. In T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (3rd ed., pp. 339-375). Champaign, IL: Human Kinetics.

Hemmings, B. and Holder, T. (2009). *Applied sport psychology*. Chichester, UK: Wiley-Blackwell.

Horn, T. S. (2008). *Advances in sport psychology*. Champaign, IL.: Human Kinetics.

Kyllo, L. B., & Landers, D. M. (1995). Goal setting in sport and exercise. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *17*(2), 117–137.

Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). A theory of goal setting & task performance. Englewood Cliffs, NJ, US: Prentice-Hall, Inc.