

運動員目標設定

這個計畫設定表請搭配運動員目標設定文章一起做喔([上篇](#)、[下篇](#))。

目標設定有很多好處，目標設定將目標分解並一步一步設定計畫，規劃出一條明確的道路通往目標；知道要做什麼才會通往目標，就不會花時間在沒有效益的事情上，自己也會感覺比較踏實。

請先將下列步驟一至步驟六看仔細，並思考它的邏輯，若這個邏輯對你來說很合理並清楚之後，請繼續往下看，會有更詳細的說明並引導完成步驟 1-6。

註：

1. 以下訓練關於生理的菜單為舉例用，**沒有經過專業體能訓練教練過目**。此文件的重點是**慢慢分解目標**並制定達成目標計畫。
2. 此次的舉例說明著重在**個人運動**項目，或是團體運動項目中的**個人目標與達成目標計畫**。團體運動的團體目標與計劃在設計上會有不同的考慮，之後有機會再詳細說明。

步驟一	步驟二	步驟三	步驟四	步驟五	步驟六
長期目標/階段最終目標/復健目標	短期目標/階段短期目標	達到短期目標要 做到哪些事 (要盡量 具體!)	步驟三列出的 事情要怎麼練習	步驟四列出 的練習項目 排入日常訓練	依據實際執行 狀況修改
(例) 三年後的大專盃得前三 成為先發 獲選最佳五人	(要達到長期 目標所會經過的小目標) (例) 第二年：大專盃四強 第一年：大專盃進複賽	(根據自己的運動 項目設定) (例) 不管是達到 第一年 的目標、成為先 發，或是最佳五 人： 1. 2 分球命中率 要到 40%	(與教練、訓練師、運動心理工作者等討論) (例) 1. 練投 2. 練跑 3. 發展儀式動作	(依自己的訓練表或是生活時間排) (例) 週一：練跑 週二：練投 週四：練跑	(依自己實際狀況修改) (例) 某動作經測量後無法達到效

	<p>(跳過步驟二，接著看步驟三)</p> <p>(跳過步驟二，接著看步驟三)</p>	<p>2. 心肺耐力提升 (beep test 要到 level 7)</p> <p>3. 罰球容易太緊張，學習調適緊張</p> <p>4. 足夠的身體與心理休息</p>	<p>4. 練習自我對話</p> <p>5. 伸展與按摩</p> <p>6. 一段屬於自己的時間(例如休息、放空、做自己喜歡的事)</p>	<p>週五：練習自我對話+練投</p> <p>週六：有一段伸展與按摩的時間</p> <p>週日：有一段屬於自己的時間</p>	<p>果---更換</p> <p>受傷必須將訓練強度調低—更換</p>
--	---	---	---	--	-------------------------------------

步驟一

想一想並列出自己的**長期目標**或是**階段最終目標(例如復健期)**，並寫上該目標預計達成的時間

<p>步驟一</p>	<p>長期目標/階段最終目標(例如復健目標)</p>	<p>(例)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 三年後的大專盃得前三 2. 成為先發 3. 獲選最佳五人
------------	----------------------------	--

長期目標：

達到目標時間/期限：

步驟二

想一想並列出自己的**短期目標**或是**階段短期目標**，並寫上該目標預計達成的時間

<p>步驟二</p>	<p>短期目標/階段短期目標</p>	<p>(要達到長期目標所會經過的小目標)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 第二年：大專盃四強 2. 第一年：大專盃進複賽
------------	--------------------	--

短期目標：

達到目標時間/期限：

步驟三

想一想或跟教練、訓練師、運動心理工作者討論要達到短期目標需要執行或注意哪些事。若不太確定哪些面向要加強或是要注意，可以用**運動表現分析**幫助自己找到要加強與注意的部分。(運動表現分析在我們的網站上有)

<p>步驟三</p>	<p>達到短期目標要做哪些事(要盡量具體!)</p>	<p>(根據自己的運動項目設定)</p> <p>(例)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2 分球命中率要到 40% 2. 心肺耐力提升(beep test 要到 level 7) 3. 罰球容易太緊張，學習調適緊張 4. 足夠的身體與心理休息
------------	----------------------------	---

達到短期目標要做的事：

步驟四

想一想或跟教練、訓練師、運動心理工作者討論步驟三找出的能力要怎麼練習。

<p>步驟四</p>	<p>步驟三列出的事情要怎麼練習</p>	<p>(與教練、訓練師等討論)</p> <p>(例)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 練投 2. 練跑 3. 發展儀式動作 4. 練習自我對話 5. 伸展與按摩 6. 一段屬於自己的時間(例如休息、放空、做自己喜歡的事)
------------	----------------------	--

步驟三列出的事情要怎麼練習：

步驟五

將步驟四列出的練習項目排入日常訓練，並確實寫出訓練課表，請使用**要做什麼**表格填寫。

<p>步驟五</p>	<p>步驟四列出的練習項目排入日常訓練</p>	<p>(依自己的訓練表或是生活時間排)</p> <p>(例)</p> <p>週一：練跑</p> <p>週二：練投</p> <p>週四：練跑</p> <p>週五：練習自我對話+練投</p> <p>週六：有一段伸展與按摩的時間</p> <p>週日：有一段屬於自己的時間</p>
------------	-------------------------	--

<p>要做什麼</p>		
<p>項目 (步驟四)</p>	<p>內容 (步驟五)</p>	<p>時間 (步驟五)</p>
<p>(例)</p> <p>練罰球</p> <p>練跑</p> <p>發展儀式動作</p> <p>練習自我對話</p> <p>有一段伸展與按摩的時間</p> <p>有一段屬於自己的時間</p>	<p>(例)</p> <p>除專項訓練時間外</p> <p>練跑：用循環訓練比較符合比賽節奏需求。Burpee, 閃電滑步, 直線衝刺, 投球動作。30 秒做, 30 秒休息, 3 組, 組間休息 1 分鐘。</p> <p>練罰球：一次投 100 顆</p> <p>自我對話：使用目標導向自我對話與觀察自己習慣的投球前動作，練罰球時一起做。</p> <p>伸展與按摩：做全身的伸展與按摩，保養身體。</p> <p>自己的時間：有一個下午+晚上做自己喜歡與享受的事</p>	<p>(例)</p> <p>練跑：每週兩次，週一週四。</p> <p>練投：每週二次，週二週五。</p> <p>自我對話+儀式動作：每週一次，與其中一次練投一起。</p> <p>伸展與按摩：週六下午或是晚上。</p> <p>一段自己的時間：週日下午跟晚上。</p>

要做什麼

要做什麼		
項目 (步驟四)	內容 (步驟五)	時間 (步驟五)

步驟六

將練習與回饋記錄下來，以便追蹤自己的進度、做調整與未來訓練參考(可以訂個時間點來檢視計畫的成效喔，例如一個月後測驗一下)。

步驟六	依據實際執行狀況修改	(依自己實際狀況修改) (例) 1. 某動作經測量後無法達到效果---更換 2. 受傷必須將訓練強度調低—更換
-----	------------	--

這樣我們就設計完一個階段目標的計畫拉，記得這個目標完成之後要再設定下一個目標的計畫，也記得保持彈性，需要修改時將目標與計畫做修改喔。

紀錄		回饋	
日期	內容	日期	內容

