

MÅLSÄTTNING OCH FLOW

De olika typerna av mål fyller alla sin funktion. Resultatmål är vanliga och enkla att sätta medan prestationsmål kan vara lite lurigare att sätta i vissa idrotter. Processmål är till för utförande och fokus. Det är bra om du använder de olika typerna av mål på rätt sätt och vid rätt tillfällen. Du "breddar plankan" genom att sätta acceptans, realistiskt och barriärbrytande mål inför din tävling. Resultatmål sätter du bara om det känns bra och inspirerande för dig, eller om du behöver jobba med att förhålla dig till den typen av mål och bli trygg i det.

Resultatmål

Resultatmål är något du kanske drömmer om att uppnå, det skapar motivation och inspiration. Det handlar om att nå en viss placering eller att besegra någon. Nackdelen är att det inte är under din egen kontroll. Du kan prestera på toppen av din förmåga men ändå inte nå upp till resultatmålet. Någon annan kanske var bättre, just den här tävlingen...

Prestationsmål

Prestationsmål kan du själv styra över, och ha under egen kontroll. Det är ett mål du skall använda dig av för att se din egen förbättring, och utvärdera din egen prestation. I en lagidrott, kan du ha ett mål att slå ett visst antal riktigt bra passningar, eller att verkligen gå för avslut när du får tillfälle. I individuella idrotter som inte är så mätbara som exempelvis orientering kan du ha målet att ta 90% av kontrollerna *helt* utan missar eller mäta missar i relation till total tid. I mätbara idrotter som friidrott är det enkelt, du kan mäta din prestation i tid och längd.

Processmål

Processmålet finns för att du skall ha lättare att hålla fast vid en viss plan för att nå ditt mål. Det kan på tävling vara tre tekniska detaljer du har tränat på och som du behöver fokusera på för att göra en bra prestation. Eller mentala fokusmål, där du kan jobba med mod att genomföra eller att till exempel, släppa misstag och gå för nästa aktion.

Att skapa nyfikenhet och trygghet

Självförtroende och trygghet är bra att ha i en tävlingssituation. Genom att arbeta med tre olika nivåer på din målsättning har du möjlighet att skapa både trygghet och nyfikenhet kring hur bra det kan gå det jag kallar att "bredda plankan".

Acceptansmål

Det mål du känner dig ganska säker på att kunna nå om du bara gör en okej insats. Det känns godkänt men inte helt bra.

Realistiskt mål

Målet är helt inom vad du vet att du kan klara men det vill fortfarande till att du gör det bästa av det du vet att du kan.

Barriärbrytande mål

Ett mål som skall ge dig nyfikenhet kring hur bra du kan göra om allting verkligen sitter helt hundra och lite till!
Ett mål som utmanar dig på ett positivt sätt – kan det vara möjligt för dig att klara?

Uppgift: Fyll i formuläret nedan inför din nästa tävling eller en viktig tävling som kommer under säsongen.

MINA MÅL INFÖR TÄVLINGEN

Tävling: _____ Datum: _____

Resultatmål:

Acceptans: _____

Realistiskt: _____

Barriärbrytande: _____

Prestationsmål:

Acceptans: _____

Realistiskt: _____

Barriärbrytande: _____

Processmål: 1. _____ 2. _____ 3. _____

