

SWEDEN TRIATHLON

Att sätta mål

Målsättning

Först en kort förklaring på målsättningar, resultat-, prestations- och processmål:

Att sätta mål på kort och lång sikt är viktigt för alla människor. Ett mål är "en mental föreställning om vad man konkret vill uppnå inom en given tidsram". Ett mål ger riktning för en verksamhet och ett mått på den kvalitet som eftersträvas. Mål behöver inte tvunget vara relaterade till idrottsprestationer, utan kan även vara relaterade till relationer, studier, yrkeskarriär eller personlig utveckling. Att ha en målsättning skapar en beteendeförändring där målen riktar uppmärksamhet åt viktiga aspekter i utförandet, ökar och förlänger ansträngningen och bidrar till en utveckling i att lära sig nya strategier för att sätta upp mål. Gemensamt för de som tränar och tävlar i en prestationsidrott är att de strävar mot ett mål, och det som skiljer sig åt är nivån på prestationen, kraften och riktningen. Mer specifikt anses mål påverka prestationen positivt genom att: 1) riktning och intensitet klargörs 2) den investerade energin ökar och fokuseras 3) utövarens uthållighet påverkas positivt, och 4) det uppmanar till nytänkande och problemlösningstrategier. Mål kan vara både objektiva och subjektiva. De objektiva handlar om att uppnå ett specifikt mål inom en bestämd tid, medan de subjektiva kan handla om att "jag vill ha roligt" eller "uppleva gemenskap". Det finns tre olika typer av objektiva mål: resultatmål, prestationsmål och processmål.

Resultatmål

Resultatmål är lätta att definiera. Det handlar om mål som kan mätas och jämföras med andras idrottares prestationer, som t.ex. att vinna SM-guld. Kortfattat innebär det att du vill vinna över någon annan eller uppnå ett tävlingsresultat i jämförelse med andra medtävlade. Resultatmålet ökar ofta motivationen när idrottaren ska försöka kvala in till en specifik tävling, men kan även ge ökad stress eller press ju närmare den viktiga tävlingen idrottaren kommer.

Dina processmål och prestationsmål fokuserar på själva genomförandet och inte bara på att vinna och är oberoende av om du kan tävla eller hur du presterar i förhållande till andra.

Prestationsmål

Prestationsmålen fokuserar på att göra en god prestation utifrån egen förmåga och egna tidigare prestationer. Målet är att slå tidigare personliga rekord, vilket innebär ett fokus på att tävla mot sig själv snarare än mot andra. Kortfattat innebär det att du vill vinna över din egen prestation, att du vill uppnå ett tävlingsresultat som är oberoende av andra medtävlade.

Processmål

Processmål omnämns ofta som känslomål och fokuserar på processen, rörelsen och de mått och steg som idrottaren bör ta för att, över tid, uppnå prestationen. Kortfattat innebär det att du fokuserar på hur du utför en prestation, alltså vad som behövs göras för att lyckas med en prestation. Inför en tävling eller ett test kan du som idrottare välja ut en fokuspunkt kopplad till teknik, taktik, hur du lägger upp ditt lopp eller hur du ska hantera situationen mentalt. I träning kan du ha ett processmål eller en fokuspunkt som du arbetar med långsiktigt för att nå dina prestationsmål.

SWEDEN TRIATHLON

För att nå en hög nivå inom prestationsidrott krävs det att du som idrottare jobbar med samtliga mål. Då resultatmålet kan ge en stor press för många idrottare är det bättre att fokusera på prestations- och processmål, där det är lättare att göra mindre justeringar än vid resultatmål, som endast handlar om att ha möjlighet att tävla, vinna eller placera sig. Att sätta upp realistiska mål och nå dem kräver övning och erfarenhet. Tillsammans med din tränare kan du som idrottare jobba med samtliga mål för att uppnå maximal prestation. Tillsammans kan ni sätta mål utifrån din personlighet och förmåga som motivera dig som idrottare.

Vad bör man ta hänsyn till vid en målsättningsplanering?

Att formulera en optimal målsättning är inte helt enkelt. Det viktigaste är dock att sätta realistiska mål med utgångspunkt från personlighet och motivation, målen bör varken vara för lätta eller för svåra. Det är viktigt att vara flexibel och kunna uppgradera ett för lågt satt mål, eller omdefiniera eller ändra slutdatum på ett för högt satt mål.

De flesta idrottare har resultatmål men det är viktigt att även ha processmål och prestationsmål, då de mer fokuserar på själva genomförandet och inte bara på att vinna. Efter genomförd målsättningsplanering är det viktigt att göra en uppföljning och utvärdering av målet. En tränare eller ledare har en viktig uppgift vad gäller stöd och återkoppling men även i att hjälpa till med målsättningen. Vad gjorde vi som var bra eller mindre bra? Att lära av erfarenheter är bästa sättet att lyckas med nästa målsättningsplanering. En målsättning ska alltid skrivas ner och ett bra verktyg är att använda sig av en målsättningstrappa. En målsättningstrappa kan innehålla valfritt antal trappsteg, där det översta sätter ditt slutmål medan övriga trappsteg innehåller det du behöver för att uppnå ditt slutmål. Det viktigaste är att inte ge upp och att vara flexibel. Ett målsättningsarbete tar aldrig slut, det pågår hela livet. När du nått ett mål tar du sikte på nästa. Välj lämpliga delmål utmed trappan, gärna lättare i början, så känns inte ditt slutmål så långt borta.

För att optimera effekten av att sätta upp mål bör målen vara:

1. *Specifika och mätbara*
2. *Relativt höga men ändå realistiska*
3. *Både långsiktiga och kortsiktiga*
4. *Av typen resultatmål, prestationsmål och processmål*
5. *Både träningsmål och mål för tävling*
6. *Positivt formulerade, t.ex. att överträffa en tidigare prestation snarare än att inte bli sist*

Att sätta upp mål och målsättningar är en process där varje steg påverkas av tidigare erfarenheter. En bra målsättning resulterar oftast i ökad ansträngning, förlängt deltagande och ökad motivation. Det är viktigt att sätta upp olika typer av mål som styr den individuella förmågan, gruppen/laget, personligheten eller gemenskapen. Målen ska sträcka sig både på kort- och lång sikt. Ett drömmål ska vara ett barriärbrytande mål och det kan vara bra att sätta upp ett på lång och ett på kort sikt. Det långsiktiga ska gå att uppnå inom tre till fyra år, medan det kortsiktiga sträcker sig över det närmsta året. Det är även viktigt att sätta upp ett realistiskt prestationsmål som du kan uppnå under året, utifrån din prestationsnivå, din potential och din motivationsnivå. Anledningen till att det är viktigt att ha både ett barriärbrytande och realistiska mål är att många tenderar att ge upp så fort de uppnår sitt realistiska mål. Det realistiska målet blir då en spärr, där tankar och prestationer över det blockeras. Motivationen sjunker, trots att det finns kapacitet till betydligt mer. Barriärbrytande mål ska fungera som isbrytare: det ska tränga igenom omedvetna spärrmekanismer och blockeringar – det som vi trott är omöjligt. Till barriärbrytande mål ska man knyta känslor av frihet, glädje och möjligheter. Om du inte når ett barriärbrytande mål ska du aldrig känna det som ett nederlag eller reagera med besvikelse. Huvudfunktionen med ett barriärbrytande mål är att

SWEDEN TRIATHLON

förbereda det omedvetna att man vill nå så långt som man överhuvudtaget har fysiska resurser att göra. Den fysiska gränsen ligger alltid mycket längre bort än den psykiska och givetvis vore det mycket enklare att sätta upp mål om man exakt visste var den fysiska gränsen går.

För att hålla motivationen uppe under tunga träningsperioder kan det vara bra att specificera ett mål som du vill fokusera extra på och uppnå under den kommande månaden eller perioden. För att utveckla en styrka eller ny teknik brukar man räkna att det tar ungefär sex till åtta veckor. Tester eller testserier bör därför utföras med minst 6 veckors mellanrum för att kunna se en förändring. Det kan vara bra att starta upp ett träningsår med ett test eller en testserie, då det ger svar på den individuella förmågan i dagsläget och vilka behov som finns, vilka är de viktigaste faktorerna inför en målsättningsplanering.

Inför ett mästerskap eller årets viktigaste tävling kan det vara bra att sätta upp personliga prestationsmål, där man delar upp målet i tre nivåer, ett trygghetsmål, ett realistiskt mål och ett barriärbrytande mål. Ett trygghetsmål ska vara enkelt att uppnå, något den aktiva säkert uppnår, vilket ger trygghet och säkerhet. Det realistiska målet ska vara ett mål som den aktiva ännu inte uppnått men som kan uppnås med rätt inställning, motivation och träning. Det barriärbrytande ska vara ett mål som kan uppnås om varje liten detalj sitter och allt flyter på långt över förväntan just den dagen.

Kortfattat kan man summera att en bra prestationsutveckling kräver högt satta mål som är tydliga.

LYCKA TILL!