

Övningsblad

Lär dig mer om mål

Det finns tre olika typer av mål: resultatmål, prestationsmål och processmål. Alla typer av mål har olika syfte.

Resultatmål innebär att du sätter ett visst resultat som mål, till exempel att komma topp 3 eller vinna en tävling. Den typen av mål kan kännas motiverande och hjälpa dig att gå igenom en tuff träningsperiod. Nackdelen med ett resultatmål är dock att du inte har full kontroll över det – det finns ju motståndare som vill uppnå samma sak – och att du aldrig kan påverka vad motståndarna kan och hur de tränar. Därför rekommenderas den typen av mål främst i ett långsiktigt perspektiv och inte för tävlingsomgångar.

Prestationsmål innebär att du försöker uppnå en viss prestation, till exempel en viss längd i en kastgren, en viss räddningsprocent som målvakt eller en viss poäng i skytte. Den typen av mål har du viss kontroll över, då det bara är din egen prestation som påverkar. Det kan däremot vara svårt att specificera prestationsmål i idrotter som inte handlar om tydligt mätbara saker som centimeter, sekunder eller poäng. I vissa idrotter kan ett prestationsmål innebära olika former av statistik, eller subjektivt bedömd prestation, vilket antingen kan vara en självskattning eller en bedömning av en tränare. I bollidrotter kan ett prestationsmål till exempel definieras genom att beräkna hur många procent av alla passningar som har kommit rätt. I alpin skidåkning kan åkaren utvärdera hur många procent av alla portar hen har haft ideallinjen på. Även om det kan kännas lite svårt och komplicerat är det att rekommendera att bryta ner ett resultatmål till ett specifikt prestationsmål.

Processmål handlar om specifika beteenden. Det innebär att du noggrant beskriver ett önskat beteende. Ett processmål för en sprinter kan till exempel handla om att i varje steg trycka av från marken, för en passare i volleyboll att kommunicera innan varje poäng vilket anfall som ska spelas till medspelarna, och för en ishockeyspelare kan det vara att lyfta blicken varje gång innan passning. Att definiera processmål kan vara ytterst effektivt i både tränings- och tävlingsituationer då det får dig att förstå vad du vill utföra och därmed hjälper dig att ha uppmärksamheten på rätt sak.

Sammanfattningsvis kan alltså resultatmål hjälpa dig långsiktigt med motivationen, men när du närmar dig tävlingen rekommenderas att bryta ner ditt mål (t.ex. att vinna SM-guld i simning) i prestationsmål (t.ex. simma på en viss tid) och även till mer konkreta beteenden och ett processmål (t.ex. att inleda vändningen vid rätt avstånd innan kanten).

Om du vill höja din motivation med hjälp av mål är det bra att formulera dem efter modellen **SMART**:

Sätt **S**pecifika mål genom att tydligt definiera och avgränsa vad du vill åstadkomma. Gör målet **M**ätbart så att du lätt kan utvärdera det. Målet ska gärna vara **A**ktionsinriktat, alltså direkt inriktat på genomförandet. Att sikta på **R**ealistiska mål är att föredra, då du skapar möjlighet att faktiskt uppnå målet utan att göra det för lätt eller för svårt. Och till sist, se till att målet är **T**idsspecifikt, det vill säga att du bestämmer när du vill ha uppnått det.

