

# Övningsblad

## Sätt upp mål för tävlingen

Här följer en beskrivning av hur du kan göra för att sätta mål för en specifik tävling. Det rekommenderas att du har läst igenom övningsbladet *Lär dig mer om mål* innan du gör denna uppgift.

### Steg 1:

Beskriv vilken tävling det handlar om. Om du tävlar i olika discipliner så genomför denna process för varje disciplin:

---

---

### Steg 2 – resultatmål:

Vilket är ditt resultatmål för tävlingen? Skriv ner:

(OBS: Om du inte vill ha ett resultatmål, så hoppar du över detta steg.)

---

---

### Steg 3 – prestationsmål:

Försök nu att bryta ner ditt resultatmål, genom att fråga dig själv: "Hur ska *jag* prestera för att nå det resultat som jag önskar?" Om du till exempel vill komma på pallen på en simtävling kan detta betyda att du funderar över på vilken tid du då ska simma för att kunna lyckas med det. Svaret kanske blir "jag vill simma 100 meter på 1:02". Fundera nu över vilken prestation du vill åstadkomma i din tävling, och skriv ner:

---

---

### Steg 4 – processmål:

Försök nu bryta ner ditt prestationsmål ytterligare genom att fråga dig själv: "Hur kan jag se till att uppnå det? Vad måste jag göra för att simma så pass fort?" Svaret kan exempelvis vara att simma med en specifik frekvens och att göra vändningen med den teknik som du tränat på. Utifrån detta, skriv ner några konkreta beteenden som du kan ha som mål under tävlingen:

---

---

När du går in i tävlingen rekommenderas att du fokuserar mest på dina processmål. Detta hjälper dig att hålla kvar uppmärksamheten på det som faktiskt gör skillnad i din prestation, nämligen dina beteenden, och minskar fokus på utfallet av tävlingen. Att fokusera för mycket på utfallet av en tävling har visat sig vara relaterat till mer nervositet.



Det kan hjälpa att skriva ner dina processmål, alltså de konkreta beteendena, och att ha dem med på en lapp nära till hands på tävlingsplatsen.

Efter tävlingen kan du utvärdera dina mål. Även här rekommenderas att främst analysera dina beteenden och om du lyckats genomföra det du ville.

**Tips:** Om du vill utöka din målsättning ytterligare rekommenderar vi att du utforskar vilka värden som du har inom idrotten. Målsättningen ska gärna vara nära knuten till värden. Du kan läsa mer om värden på webbplatsen, under avsnittet *Psykisk hälsa* och underavsnittet *Lev i värderad riktning*.

