

## Mall SMARTS Mål

Tillhöra kapitlet Idrottens Psykologi s. 126 i boken Specialidrott – Tränings- och tävlingslära

UTKAST TILL MÅL:	
<b>S</b>	Specifikt:
<b>M</b>	Mätbart:
<b>A</b>	Attraktivt:
<b>R</b>	Realistiskt:
<b>T</b>	Tidsbestämt:
<b>S</b>	Självbestämt:
SLUTGILTIGT MÅL:	