

SMAART MÅLFÖRMULERING

Specifikt

Målet ska vara så tydligt och avgränsat som möjligt. Det underlättar för att hålla fokus och kunna utvärdera och justera handlingsplanen med tiden.

Fråga dig: Vad är det som ska uppnås?

Tips: Det är bra att försöka formulera beteenden/tekniker, t ex snabbare på 100 meter genom att förbättra löptechniken med höga knän.

Mätbart

Om möjligt, formulera mål och delmål som kan mätas: tid, längd, höjd eller grader. Detta underlättar för att kunna utvärdera hur processen framskrider och fastställa när målet/delmål uppnås.

Fråga dig: Hur vet vi att målet är uppnått?

Exempel: 0,5 sekunder snabbare om 3 månader.

Aktionsinriktat

Målet ska vara formulerat utifrån vad som ska genomföras, något som utövaren själv kan påverka oavsett hur omvärlden presterar.

Fråga dig: Vad är det idrottaren ska genomföra? Hur ska idrottaren agera?

Exempel: 15 minuter extraträning om dagen, specifikt för höga knän. Skriv ner vad den träningen ska innehålla.

Angeläget

Målet ska vara självvalt och bestämt utifrån vad idrottaren upplever som angeläget. Idrottaren ska formulera/ välja målet baserat på sina önskningar, värderingar och skäl.

Fråga dig: Vad talar för att idrottaren vill uppnå detta?

Tips: Genom att använda samtalstekniker som B Ö R S ökar sannolikheten att det blir idrottarens mål och vilja som formuleras.

Realistiskt

Målet ska vara anpassat utifrån idrottarens förutsättningar, förmåga och potential liksom omständigheterna.

Fråga dig: Vad är rimligt att uppnå utifrån nuläget?

Tips: Vet man inte själv om det är ett realistiskt mål kan man kolla av det med andra kunniga på området.

Tidsbegränsat

Målförmuleringen ska visa när målet ska vara uppnått. Detta underlättar för att sätta tidseffektiva delmål.

Fråga dig: När är det möjligt att uppnå?

Exempel: Om 3 månader, ett datum, innan säsongen är slut etc.