

At sætte mål

Først en kort forklaring af mål, resultater, performance og procesmål:

At sætte mål på kort- og lang sigt er vigtigt for alle mennesker. Et mål er *"en mental idé om, hvad du konkret ønsker at opnå inden for en given tidsramme"*. Et mål giver retning og sætter barren for den kvalitet der efterstræbes. Mål behøver ikke nødvendigvis være relateret til sportspræstationer, men kan også være relateret til relationer, studier, professionel karriere eller personlig udvikling.

Mål medvirker til at skabe den ønskede forandring, og viser retningen for hvor indsatsen skal gøres. Derudover bidrager mål og opnåelsen af disse at man lærer nye strategier for målsætning.

Fælles for dem, der træner og konkurrerer i en præstationssport, er, at de stræber mod et mål, og det, der adskiller dem, er niveauet af ydeevne, magt og retning.

Mere specifikt anses mål for at påvirke præstationen positivt, idet:

1. retning og intensitet afklares
2. den investerede energi øges og fokuseres
3. udøverens udholdenhed påvirkes positivt
4. det tilskynder til nytænkning og problemløsningsstrategier.

Mål kan være både objektive og subjektive. De objektive handler om at nå et specifikt mål inden for en bestemt tid, mens de subjektive kan handle om *"at have det sjovt"* eller *"opleve fællesskab"*. Der er tre forskellige typer objektive mål: resultatmål, præstationsmål og procesmål.

Resultatmål

Resultatmål er nemme at definere. Det er mål, der kan måles og sammenlignes med andre atleters resultater, f.eks. at vinde guld ved danske mesterskaber. Kort sagt betyder det, at du vil vinde over en anden eller opnå et bedre resultat end dine konkurrenter. Resultatmålet øger ofte motivationen, når atleten forsøger at kvalificere sig til en bestemt konkurrence, men kan også forårsage øget stress eller pres, jo tættere atleten kommer på den vigtige konkurrence.

Præstationsmål

Præstationsmål fokuserer på at lave en god præstation ud fra egen formåen og tidligere præstationer. Målet er f.eks. at slå tidligere personlige rekorder, hvilket betyder fokus på at konkurrere mod dig selv frem for mod andre. Kort fortalt betyder det, at du *"vil vinde"* over din egen præstation, at du vil opnå et konkurrenceresultat, der er uafhængigt af andre konkurrenter.

Procesmål

Procesmål kaldes ofte følelsesmæssige mål og fokuserer på processen, bevægelsen mod målet og de trin, som atleten skal tage for over tid at opnå den ønskede præstation. Kort sagt betyder procesmål, at man fokuserer på, hvordan du udfører en præstation, dvs. hvad der skal gøres for at lykkes med en præstation.

Før en konkurrence eller test kan du som atlet vælge et fokuspunkt f.eks. et teknisk, et taktisk, hvordan du vil sætte dit løb op, eller hvordan du håndterer konkurrencesituationen mentalt. I træningen kan du have et procesmål eller et fokuspunkt, som du arbejder med på langsiget for at nå dine præstationsmål.

Dine procesmål og præstationsmål fokuserer på selve implementeringen og ikke kun på at vinde og er uafhængige af, om du kan konkurrere, eller hvordan du præsterer i forhold til andre.

For at nå et højt niveau inden for elitesport kræves det, at du som atlet arbejder med alle mål. Da præstationsmålet kan give et stort pres for mange atleter, er det vigtigt at man i den daglige træning fokuserer på især procesmål, hvor det er lettere at foretage mindre justeringer end i tilfælde af præstationsmål og resultatmål, som handler om at have mulighed for at konkurrere, vinde eller placere. At sætte realistiske mål og nå dem kræver øvelse og erfaring. Sammen med din træner kan (og bør) du arbejde med alle mål for at opnå den maksimale præstation. Sammen kan I sætte mål baseret på jeres personlighed og evner, der motiverer dig som atlet.

Hvad skal der tages med i betragtning ved planlægning af mål?

Det er ikke let at formulere et optimalt mål. Det vigtigste er dog at sætte realistiske mål ud fra personlighed og motivation, og målene bør hverken være for lette eller for vanskelige at opnå.

Det er vigtigt at være fleksibel og være i stand til at opgradere et mål, der er for lavt, eller omdefinere eller ændre slutdatoen til et mål, der er for højt. De fleste atleter har præstationsmål, men det er vigtigt også at have procesmål og præstationsmål, da de især fokuserer på selve implementeringen og ikke kun på at vinde.

Efter afslutningen af målplanlægningen er det vigtigt at følge op og evaluere målet. En træner eller leder har en vigtig opgave i forhold til støtte og feedback, men også i forhold til at hjælpe med evaluering af målet. Hvad gjorde vi godt/mindre godt?

At lære af erfaring er den bedste måde at få succes med din næste målplanlægning. Et mål skal altid skrives ned, og et godt værktøj er at bruge en målsætningstrappe. En målsætningstrappe kan indeholde et vilkårligt antal trin, hvor det øverste trin er dit endelige mål, mens de andre trin indeholder alt det du har brug for if. til nå dit endelige mål. Det vigtigste er ikke at give op og være fleksibel. Målsættende arbejde slutter aldrig, det fortsætter for livet.

Når et trin på målsætningstrappen er opfyldt, går du til næste trin. Sæt gerne nogle delmål på trappen, helst lettere i starten, så dit slutmål ikke føles så langt væk.

For at optimere effekten af at sætte mål skal målene være:

1. specifikke og målbare
2. relativt høje, men realistiske
3. både langsigtede og kortsigtede
4. udarbejdet som præstationsmål, præstationsmål og procesmål
5. både træningsmål og mål for konkurrence
6. positivt formuleret, f.eks. at overgå en tidligere præstation i stedet for ikke at være sidst.

Fastsættelse af mål og målsætninger er en proces, hvor hvert trin påvirkes af tidligere erfaringer. Et godt mål resulterer normalt i øget indsats, udvidet deltagelse og øget motivation.

Det er vigtigt at sætte forskellige typer mål, der styrer den enkelte evne, gruppe/team, personlighed eller samfund.

Det langsigtede mål bør kunne opnås inden for tre til fire år, mens det kortsigtede mål strækker sig over en kortere periode f.eks. det næste år. Det er også vigtigt at sætte et realistisk præstationsmål, som du kan nå i løbet af året, baseret på dit præstationsniveau, dit potentiale og dit motivationsniveau. Grunden til, at det er vigtigt at have både et ambitiøst drømmemål og et realistisk mål, er, at mange mennesker har en tendens til at give op, så snart de når deres realistiske mål.

Sker det, bliver det realistiske mål en barriere, hvor tanker og resultater blokeres. Motivationen falder, på trods af at der er kapacitet til betydeligt mere. Barrierebrydende mål skal fungere som isbrydere. De skal trænge ind i ubevidste barrieremekanismer og blokeringer – hvad vi har troet er umuligt. Barrierebrydende mål bør være knyttet til følelser af frihed, glæde og muligheder. Hvis du ikke når et barrierebrydende mål, skal du aldrig føle det som et nederlag eller reagere med skuffelse.

For at holde motivationen oppe i tunge træningsperioder, kan det være godt at angive et mål, som du vil fokusere ekstra på og opnå i den kommende måned eller periode.

For at udvikle en styrke eller ny teknik anslås det normalt, at det tager cirka seks til otte uger. Test eller testserier skal derfor udføres med mindst 6 ugers mellemrum for bedst at kunne vise en forandring. Det kan være godt at starte et træningsår op med en test eller en testserie, da det giver svar på den enkeltes formåen på daværende tidspunkt, og hvilke behov der er, som er de vigtigste faktorer før en målplanlægning.

Inden et mesterskab eller årets vigtigste konkurrence kan det være godt at sætte personlige præstationsmål, hvor man deler målet op i tre niveauer:

1. et minimumsmål
2. et realistisk mål
3. et ambitiøst drømmemål.

Et minimumsmål skal være let at nå, og noget den aktive person helt sikkert opnår, hvilket giver sikkerhed.

Det realistiske mål bør være et mål, som den aktive person endnu ikke har nået, men som kan opnås med den rigtige holdning, motivation og træning.

Et ambitiøst drømmemål bør være et mål, der kan nås, hvis hver eneste lille detalje sidder "lige i skabet", og alt flyder langt over forventning den pågældende dag.

Kort sagt kan det opsummeres, at en god præstationsudvikling kræver høje fastsatte mål, der er klare.

HELD OG LYKKE!