



MOTIVATION & PRESTATION 2

MÅL SOM MOTIVERAR LAGET TILL PRESTATION

1. Samla laget i en stor grupp och ställ frågan till samtliga om vad en målsättning är. När de fått snacka lite kring det ställer du frågan om vilka typer av målsättningar de känner till.
2. Förklara att ni idag ska prata om målsättningar och olika sätt att sätta mål. I slutet ska laget få sätta mål kring både sin egen och lagets närmsta år.
Gå igenom tre typer av målsättningar med dem enligt följande:

Resultatmål

Precis som det låter är det inriktat på ett resultat.

Varning utfärdas här för att det är lätt att glömma bort att det inte bara är personen själv som har mål med sitt utan även en hel drös motståndare.

Om du som individ då är för hårt inställd på sitt mål kan du prestera bättre än någonsin tidigare, men ändå se det som ett misslyckande. Något som absolut inte är gynnsamt för utvecklingen.

Resultatmål är viktigt, speciellt på högre nivå, men glöm absolut inte att utvärdera prestationen också.

Prestationsmål

Inriktad på att nå en önskad prestation, exempelvis att ta sig i mål på en specifik tid under ett specifikt lopp.

Skillnaden mot resultatmål är att här spelar inte dem andra deltagarna eller lagen in. Det är din eller ditt lags prestation som är avgörande.

Går med fördel att använda under enskilda träningar.

Processmål

Vägen till ditt slutgiltiga mål är oftast lång. Processmål är tänkt att vara som riktlinjer på vägen mot det större målet.

Om ditt mål till exempel är att vinna serien, kan du sätta upp kortsiktiga mål som: "Få bättre kondition", "Lära känna varandra bättre", "Vinna minst fyra av dem fem första matcherna", osv.

Processmål kan vara utformade både som resultatmål och prestationsmål.

3. Låt alla ställa sig på ett led och testa om dem har förstått genom att läsa upp målen nedan. Om de tycker att det är ett resultatmål går dem till vänster, om de tror att det är ett prestationsmål går de åt höger. Ställ någon fråga om hur de tänker.

1. "Vi ska vinna varje match" (resultatmål)
2. "Jag ska höja mitt personbästa i marklyft till 120 kg" (prestationsmål)
3. "Alla mina skott under träningen ska gå på mål" (prestationsmål)
4. "Alla mina skott under träningen ska gå i mål" (resultatmål)
5. "I vårt lag ska alla känna sig välkomna" (resultatmål)

Nyckeln är att tänka på om det är något som du eller ditt lag enbart kan påverka det själva, eller om någon annans reaktion eller prestation också spelar in i måluppfyllnaden.

4. Fråga vad de tror är viktigt när ni sätter mål i laget.
När de kommit med förslag går du igenom de tre stegen:
 - a. Val av mål – Realistiska, motiverande, långsiktiga & kortsiktiga och både för träning och tävling.
 - b. Förtydliga målen – skriv ner målen, se till så alla berörda är överens om målen.
 - c. Utvärdering av målen – se till så målen är tidsatta och mätbara så att ni vet hur och när ni ska utvärdera dem.

5. Dela ut papper och penna till samtliga spelare. Alla ska nu skriva ner tre stycken mål för det närmsta året. Det kan både vara för sig själv eller för laget. Minst ett mål ska vara för laget. De personliga målen behåller spelarna, lagmålen lämnas in till ledarna.

Efter att de skrivit sina tre mål kan ni låta spelarna gå.

6. Ledarna går igenom målen tillsammans och utser några mål som ni tycker att laget bör enas om. Vid ett senare tillfälle presenterar ni resultatet och låter spelarna tycka till om målen.