

Hvor skal vi hen ???

Vil du ikke nok fortælle mig, hvilken vej jeg skal gå, sagde Alice.

Det afhænger stort set af, hvor du vil hen, sagde katten.

Jeg er nærmest ligeglad, sagde Alice.

Så er det fuldstændig ligegyldigt, hvad vej du vælger, sagde katten.

(Fra Alice i Eventyrland)

Mål og delmål

VM i Helsinki 2008

Landsholds-
samlinger

Træning af
indsatsområder

Stævne-
deltagelse

Udtagelse til
VM truppen

Deltage i VM

Mål og målsætninger

- **Resultatmål**
- **Præstationsmål**
- **Procesmål**

Mål og målsætninger

- **Resultatmål**

Jeg vil vinde klasse 3.

- **Præstationsmål**

Jeg vil løbe et fejlfrit løb inden for banetiden.

- **Procesmål**

Feltforhindringerne skal passeres med et tydeligt stop, hvor forpoterne er på underlaget – det fortsatte løb først ved min frigivelseskommando.

Mål og målsætninger

- **Overliggeren**

Drømmemålet, barrieredbryderen

- **Den realistiske**

"Den der styrer træningen"

- **Underliggeren**

"Tryghedsskaber", det acceptable

Mål og målsætninger

- **Overliggeren**

Drømmemålet, barrierebryderen
Resultatmål eller præstationsmål

- **Den realistiske**

"Den der styrer træningen"

Præstationsmål – understøttet af
procesmål

- **Underliggeren**

"Tryghedsskaber", det acceptable

Sat i forhold til "Den realistiske"

En god målsætning

Der stilles tre krav for, at en målsætning skal kunne fungere godt som grundlag for en bedre præstation:

- Målet skal være bevidst.
- Det bevidste mål bør accepteres af det ubevidste.
- Ens selvtillid bør ligge på samme niveau som målet.

Eksempel på målsætning

- **Overliggeren**

Jeg vil vinde AG 3 og CERT'et.

- **Den realistiske**

Jeg vil løbe et fejlfrit løb med sikre felter, små buer og max. pres når muligt.

- **Underliggeren**

Max. 5 fejl ??? Disk ???

SMART-modellen

Er en hjælp til at formulere mål:

Et mål skal være:

- **S**pecifikt/konkret/tydeligt og positivt formuleret
- **M**ålbart (Hvornår er målet nået ?)
- **A**ccepteret (især følelsesmæssigt)
- **R**ealistisk, men udfordrende
- **T**idsbestemt (indeholde afslutning)

Forventninger til bruttotruppen mellem træningssamlingerne

- Reflekterer over træningssamlingens briefinger, træning og konkurrencer.
- Identificerer på baggrund heraf egne hhv. ekvipagens indsatsområder.
- Træner målrettet med indsatsområderne.
- Arbejde aktivt med mål og målsætninger.
- Evaluerer og om nødvendigt forbedrer egen træning.

Den positive "Jantelov"

1. Jeg vil lykkes med min præstation.
2. Det er en herlig følelse at vide, at jeg gør mit bedste.
3. Det bliver sjovt og stimulerende at træne det næste pas.
4. Jeg lærer af mine fremskridt og gør hele tiden nye fremskridt.
5. Jeg lærer hurtigt og får hele tiden nye udfordringer.
6. Jeg har en positiv holdning til min præstation, uanset hvad der sker.
7. Jeg er tålmodig, fordi jeg ved, at jeg har mulighed for at det skal lykkes for mig.
8. Jeg føler mig stærkere psykisk for hver dag, hvor jeg træner.
9. Det føles fantastisk godt at blive bedre for hver dag, der går.
10. Jeg er en vindertype.