



**NORGES
SVØMMEFORBUND**
Norwegian Swimming Federation



Å sette seg mål

Målsettingsprosess for utøvere

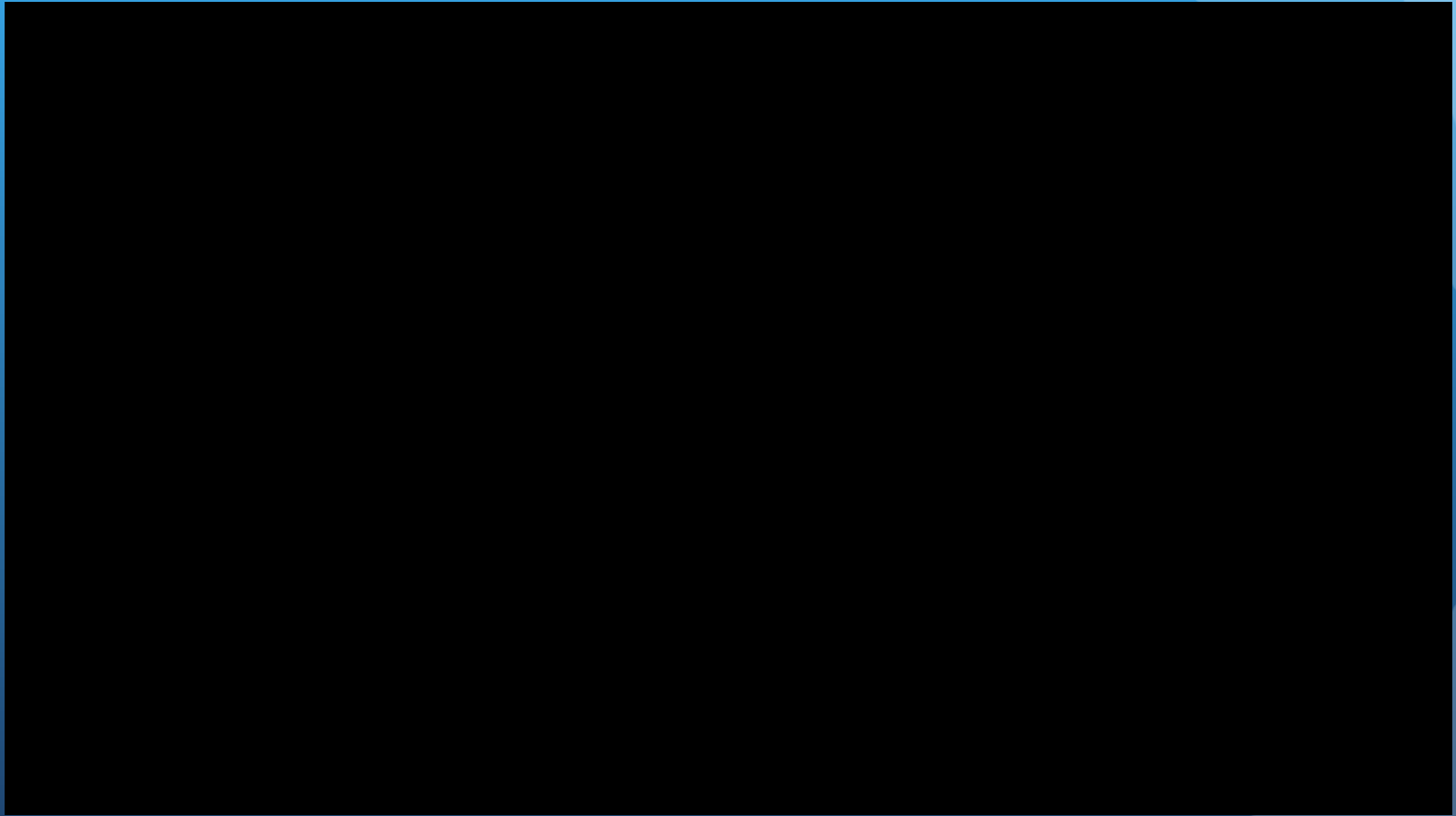
Tore de Faveri
tore@svomming.no



**NORGES
SVØMMEFORBUND**
Norwegian Swimming Federation



Rise & shine





**NORGES
SVØMMEFORBUND**
Norwegian Swimming Federation



I've missed more than 9000 shots in my career. I've lost almost 300 games. 26 times, I've been trusted to take the game winning shot and missed. I've failed over and over and over again in my life. And that is why I succeed.

- Michael Jordan

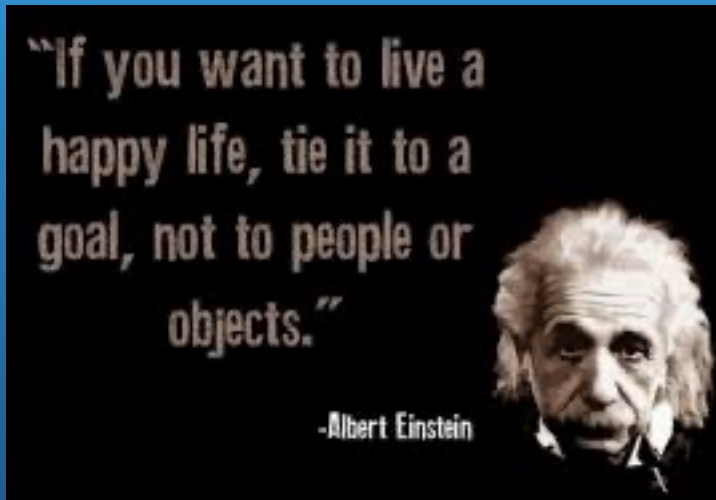


NORGES
SVØMMEFORBUND
Norwegian Swimming Federation



Motivasjon

- Det som gir energi til våre handlinger. Gir styrke, retning og opprettholdelse av aktivitet.
- Ønsket om å utvikle seg.
- Ønsket om å ikke dumme seg ut.
- Ytre: det en gjør for å få noe annet (positivt) eller unngå noe ubehagelig (negativt).
- Indre: selve aktiviteten er motiverende. Gir større mulighet for at utøveren fortsetter.



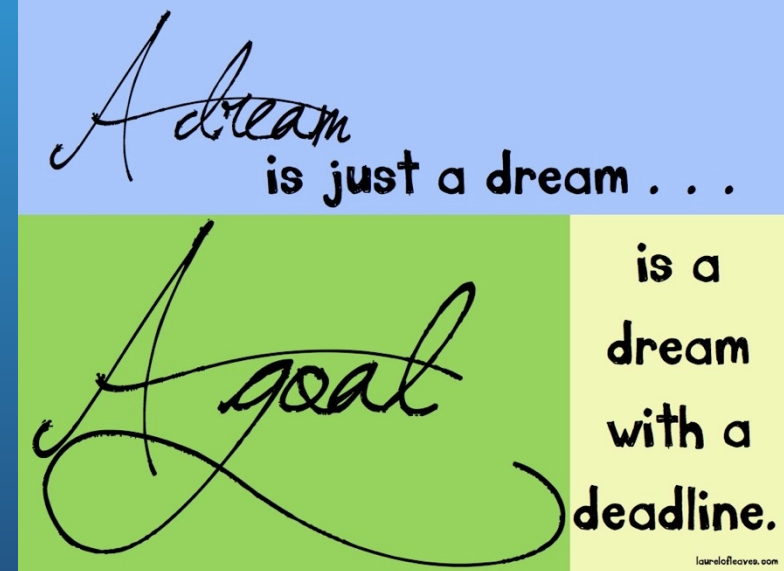


NORGES
SVØMMEFORBUND
Norwegian Swimming Federation



Hva er mål?

- En klart formulert ide, tanke eller intensjon om en ønsket framtidig tilstand eller slutt punkt et individ planlegger å oppnå (Jakobsen/Torsvik, 2007)
- Et bilde som viser oss hvordan det ser ut når vi oppnår målet (Gitsø/Abrahamsen, 2015)





NORGES
SVØMMEFORBUND
Norwegian Swimming Federation



Hvem eier målene?

- Utøveren eier og setter målene
- Utøveren opplever økt grad av autonomi (selvbestemmelse), og mestring rundt, og utvikling av, sin egen kompetanse





NORGES
SVØMMEFORBUND
Norwegian Swimming Federation



Ulike typer mål

- Resultatmål: et langsiktig overordnet mål. F.eks plassering i en viktig konkurranse i fremtiden.
- Prestasjonsmål: mellomlange mål. Personlige rekorder, forbedre starthastigheten, stabilisere teknikken osv.
- Prosessmål: det fokuset en har på trening og konkurranser. F.eks spensttrening 2 ganger pr uke for å forbedre start/vending.



NORGES
SVØMMEFORBUND
Norwegian Swimming Federation



Sett SMARTE(RE) mål

- Spesifikt
 - Målbart
 - Attraktivt
 - Realistisk
 - Tidsavgrenset
 - Evalueres
 - (Revideres)
 - (Enkelt)
- "Vi vil redusere unngåelige ulykker på sykehusene"
 - "Vi vil redde 100.000 liv fra medisinske feilvurderinger innen 14. juni 2006 kl 9"





NORGES
SVØMMEFORBUND
Norwegian Swimming Federation



Hvorfor er det noen som ikke setter seg mål?

- Pessimistisk holdning, ser alltid farene istedetfor mulighetene
- Redd for å mislykkes: hva om jeg ikke klarer det?
- Manglende ambisjoner: fornøyd med tingenes tilstand, ser ikke verdien av å strekke seg etter noe





NORGES
SVØMMEFORBUND
Norwegian Swimming Federation



Langsiktig mål - din visjon

1. Beskriv deg selv 10 år frem i tid. Hva har du oppnådd? Hva gjør du? Hvordan er livet ditt? Forsøk å se på ditt fremtidige jeg uten begrensninger, uten grenser.
2. Hva må du gjøre de neste 10 årene for at dette skal bli din virkelighet?
3. Hva må du lære?
4. Hva må du utvikle?
5. Hvem vil være viktige for deg å samarbeide med, for å komme dit?



NORGES
SVØMMEFORBUND
Norwegian Swimming Federation



Sesongmål

- Skriv ned målet ditt (SMARTE)
- Hvordan skal du måle at målene nås, eller at du er on-track?
- Sett tidsfrister
- Identifiser hindringer, og strategier for å komme forbi hindringene
- Se over, sjekk at målene er riktige for deg, og at du kan arbeide forbi hindringer
- Hvordan skal prosessen overvåkes, og i samarbeid med hvem?



**NORGES
SVØMMEFORBUND**
Norwegian Swimming Federation



Oppsummert

- Sett mål som motiverer
 - Målene må være viktige for deg. Skriv ned hvorfor målene har verdi og er viktige for deg.
- Sett SMARTE mål
- Skriv ned målene, og heng de opp slik at de er synlige for deg
- Lag en plan/målkort, som beskriver prosessmål og hvordan du må trene for å nå målene
- Hold fokus på målet!

