
Principper for målsætningsarbejde

Drømme mål

- det store forkromede mål, som er motiverende og ens største mål, det man går og drømmer om. Det kan til tider virke lidt langt væk.

Eks: Jeg vil være Danmarksmester i slagspil i år 2020

Resultat mål

- er et mål i forhold til andre og kan ikke styres selv.

Det er ofte det mål, vi vurderer hinanden på.

Eks: Jeg vil opnå 3 top-10 placeringer på i ranglisteturneringer

Præstations mål

- er et udtryk for dit niveau. Du måler på din præstation og du har delvis kontrol over det. Det er også de mål, som fortæller dig om du er på den rigtige vej

Eks: Jeg vil ramme 66 % fairway inden juni

Proces mål

- det er din opgaveliste, "to do" listen. Proces målene er 100% indenfor ens egen kontrol og er de små ting som skal lede hen til ens præstations-, resultat-, og drømme mål. Proces målene skal laves for at gøre den daglige træning mere motiverende og sjovere, og laver man nogle gode proces mål, kan man opfylde tre til fem proces mål hver dag.

Eks: Jeg vil bruge 5 timer om ugen på bunkertræning

Typiske fejl i målsætningsarbejdet.

- Målene er for svære at starte med og der mangler præstations mål, proces mål og succes kriterier.

- Man sætter sig kun resultat mål. I dagligdagen er det proces-, og præstations målene der er afgørende for succes.

- Målet er ikke målbart.

- Ikke specifikke nok. Eks. "jeg vil blive bedre..."

- Målene er ikke skrevet ned og medbragt i den daglige træning. (Ofte findes de som en ide i hovedet)

- Manglende daglige evalueringer og justeringer i forhold til målsætningerne.