

Sett deg mål!

TEKST:
Kristian
Ruth

Nå er det straks tid for en ny sesong, og jeg regner med at du er full av

forventning. Du har forhåpentlig brukt vinteren godt; til fysisk trening og til evaluering av forrige sesong. Kroppen din formelig verker etter å komme seg på vannet. Du føler deg i bedre form enn noen gang før, og evalueringen av fjorårs-sesongen har gjort at du vet hva du må trene mye på. Nå er det bare de siste forberedelsene som gjenstår før sesongen kan begynne.



MÅL OG MENING:
Har du mål og mening med hva du gjør som seiler og er systematisk, tar du snarveien til fremgang.

MORTEN JENSEN



Uansett om du har store eller små ambisjoner bør du lære deg å sette deg mål og legge en plan for hvordan du skal nå dem. Det er temaet til Kristian Ruth denne gangen. Les og lær, for her ligger selve nøkkelen til fremgang begravet!

MÅL I ALT. Alle trenger til enhver tid å ha noen mål. Når du går på vei til skolen, er målet ditt å komme deg til skolen, når du skal kjøre til butikken, er målet å få tak i de varene du skal ha, når du drar på fest, er målet å ha det så morsomt som mulig. Målene hjelper deg til å forstå hva du vil.

Også når du seiler, har du mål; mål om å ha det gøy, mål om å seile bra, mål om å ta igjen båten rett foran deg, mål om å slå kameraten din og så videre.

SMARTE MÅL. Alle mål skal være smarte, spesifikke, målbare, aksepterte, realistiske, tidsatte og enkle.

SPESIFIKKE MÅL: Med spesifikke mener jeg at alle målene du setter deg for sesongen, bør være svært konkrete. Hvert mål bør peke på et resultat eller en ferdighet, og ikke være så åpent som det «å bli en bedre seiler». Når målene dine er konkrete, er det lettere å se i etterkant om du har nådd dem eller ikke.

MÅLBARE MÅL: Et mål kan være målbart på flere måter. Et resultatmål (for eksempel å kvalifisere deg til nordisk mesterskap) er alltid lett å måle. Mestringsmål er litt vanskeligere å måle, men dersom du omformulerer dem litt, blir det lettere. I stedet for for eksempel: «Jeg skal bli skikkelig god til å slå i lite vind», kan du sette deg som mål «Jeg skal ha åtte av ti slag i lite vind svært gode i upressede situasjoner».

Så kan du gå videre og si at: «Seks av ti slag i pressede situasjoner skal være bra». Hvis du hele tiden lager målbare parametre (tall) på målene dine, er det lettere å se om du når dem eller ikke.

AKSEPTERTE MÅL: Et godt mål må være akseptert av både deg selv og omgivelsene dine. Hvis du setter deg som mål å vinne NM, må du tenke igjennom – og akseptere – hvor mye det kommer til å koste. Kanskje du må droppe å være sammen med venner etter skolen fordi du må trene, kanskje du må droppe alle festene fordi du enten trener eller deltar i regattaer og så videre.

Foreldrene dine er (sannsynligvis) ditt viktigste støtteapparat, og du må også få dem til å akseptere målene dine. Dersom de synes det er helt uaktuelt å bruke mer enn én helg i måneden på seiling, må du forberede deg på å bruke mye tid og krefter på å komme deg rundt fra sted til sted, noe som ikke vil være ideelt dersom du har mål om å ta NM-gull.

Du bør også snakke med treneren din om målene dine. Det kan være at han/hun kan hjelpe deg til å forstå hva som skal til for å nå målene dine, pluss at det vil bli hans/hennes jobb å hjelpe deg å nå dem.

REALISTISKE MÅL: Et godt mål skal være noe å strekke seg etter, men ikke umulig. Dersom jeg sier at jeg skal bli verdensmester i Laser i 2005, er dette et svært urealistisk mål. At jeg vinner VM i 2005 kommer ikke til å skje, og et slikt mål har overhodet ingen hensikt.

For meg vil det være et bedre mål å greie å skaffe nok penger til å delta i VM 2005.

TIDSATTE MÅL: Dersom et mål ikke er tidsatt, blir du aldri ferdig med det, og du vil aldri kunne sette deg ned og si enten «jeg greide det» eller «jeg greide det ikke». Så hvis målet ditt er «å få en av de fem beste startene i le åtte av ti ganger jeg prøver å få le-starten», må du sette en frist på når du skal ha innfridd målet, for eksempel før NM i 2005.

ENKLE MÅL: Et mål skal være enkelt, så enkelt at du husker det hele tiden. «Jeg skal skrive treningsdagbok etter hver eneste trening og regatta», er et eksempel på et godt mål som er enkelt å huske.

MÅLHIERARKI. Hittil håper jeg at du har skjont hva jeg mener. Nå blir det litt vanskeligere. Dersom du synes dette blir for vanskelig, kan du sette deg opp mål bare på grunnlag av det som står over.

Når du skal sette deg opp mål, bør du dele dem inn i hovedmål og delmål. Hovedmålet er som oftest et resultatmål, men det kan også være et mestringsmål. Del-

målene er som oftest mestringsmål, men det kan også være noen resultatmål.

Du bør sette deg mål slik at dersom du greier alle delmålene, vil du være godt rustet til å greie hovedmålet ditt. Hovedmålet ditt i år kan være et delmål av et mål høyere oppe. For eksempel; har du som hovedmål i år å kvalifisere deg til et internasjonalt mesterskap, kan årets hovedmål være et delmål av et hovedmål som sier at du vil kvalifisere deg til VM innen fem år.

Setter du opp målene dine slik, vil du lett kunne se at alle arbeidsoppgavene du gjør, har en relasjon til det øverste målet ditt. Hvert eneste slag, hvert eneste intervall-løp, hver eneste repetisjon med skjøtet gjør at du nærmer deg ditt største mål. Jo flere ganger du har satt opp/justert målhierarkiet, desto bedre rustet er du til å sette deg gode mål.

HJELPER PÅ MOTIVASJONEN. Et slikt målhierarki gjør at du lett ser sammenhengen mellom hver arbeidsøkt og hovedmålet ditt. Du kan lett måle fremgang, og dersom du ikke får den forventede fremgangen, kan du se hva du har gjort, evaluere det og se på hva du bør gjøre fremover. I tillegg hjelper det deg til å holde motivasjonen oppe og gi absolutt alt.

De fleste synes at å gå ut i ti sekundmeter og trene på slør er en opplevelse i seg selv, og man trenger ikke noen utenforstående motivasjon. Man vet det kommer til å bli sinnssykt gøy. Men det finnes ting som ikke er så gøy.

Personlig hater jeg å løpe intervaller. Det er faktisk noe av det aller verste jeg vet, men jeg gjør det for det. Jeg gjør det fordi jeg tydelig ser at det å gå ut en regnfull ettermiddag og løpe 17/13-intervaller, gjør at jeg nærmer meg OL i 2008. Med andre ord, det er viktig for å holde motivasjonen oppe og hele tiden kunne se at du nærmer deg målet.

KAN BRUKES TIL ALT. Et slikt målhierarki kan brukes til absolutt alt, fra skole til å vinne OL og til å ha det mer gøy når du seiler.

Er du en som ikke bryr deg i det

hele tatt om resultater, men seiler kun fordi du synes det er vanvittig gøy? Lag et målhierarki med «å ha det gøy» på toppen og finn ut hva som gjør det gøy. Er det mestring, naturopplevelsen, det sosiale og så videre, og gjør mer av det du synes er gøy. Dersom du ikke er opptatt av resultater, er det ikke nødvendig å terpe på 720 graders vendinger i to timer – hvis du synes det er helt pyton.

BRUK ANDRE. Ønsker du å ha for eksempel det å bli topp ti i NM som en hovedmålsetning i år, men ikke vet hvor mye som skal til for å komme dit, bør du snakke med noen andre. Treneren din har sikkert en formening om hvor langt unna målet du er og hva som skal til for at du skal nå målet. I tillegg kan du spørre de som faktisk ble topp ti i NM i fjor om hvor mye de trente, hva de la vekt på og så videre. Det er ikke farlig å spørre, det verste som kan skje, er at vedkommende du spør sier han/hun ikke har tid og ber deg spørre igjen en annen gang.

TRENINGS DAGBOK. Hvis du har skrevet en god treningsdagbok, vil den kunne hjelpe deg med å lage målhierarkiet. Dersom du ikke har skrevet treningsdagbok til nå, vil jeg sterkt anbefale deg å begynne med det.

Hva du vil skrive i den, er opp til deg. Hovedpoenget er at du blir tvunget til å tenke igjennom treningsøkten etter at du er kommet på land. Da har du litt avstand til

Jolleseiling

Kristian Ruth (19) fra Asker er en av landets beste jolleseilere og regjerende norgesmester i Europajolle, og her i SEILmagasinet vil han dele sine kunnskaper med leserne.

Tidligere artikler
2004/8: Vinnerejansene avgjøres i starten
2004/9: Tankeeksperiment på første kryss
2005/1: Fysisk trening er grunnlaget ditt



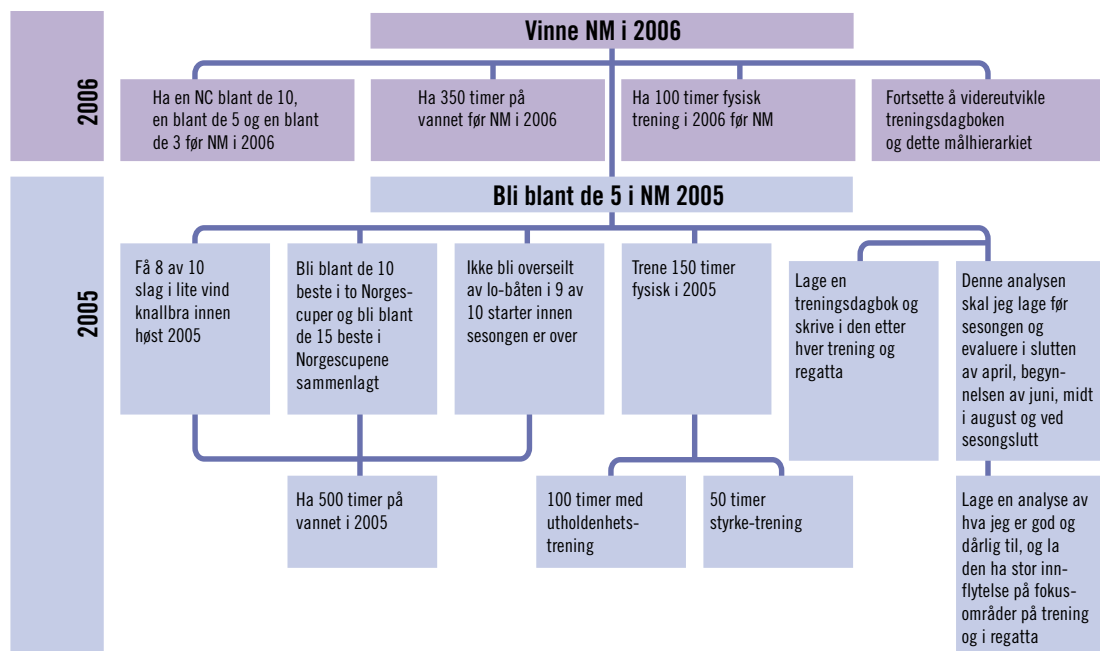
IVAR GILSA

hva som skjedde på vannet, og du kan skrive om hva du var god til, hva du var dårlig til, hva du lærte, trimmen din og så videre. Lag gjerne en mal på data og kopiere den opp, slik at du bare behøver å fylle inn. Jo mindre du trenger å gjøre, desto større sjanse er det for at du faktisk kommer til å gjøre det.

Du vil lære mye allerede når du lager malen til treningsdagboken, for da må du tenke nøye igjennom hva du synes er viktig å få med, og hva du kan utelukke. Når du begynner å få taket på å skrive treningsdagbok, vil målhierarkiet og treningsdagboken «hjelp» hverandre. I målhierarkiet vil du kunne se hva du trenger å trene mer på, og treningsdagboka vil hjelpe deg når du skal revurdere målhierarkiet.

TIDSBESPARENDE. Jeg vet at både det å skrive treningsdagbok og det å lage målhierarki tar tid – mye tid. Men likevel hjelper det deg med å spare tid. Du slipper å gjøre den samme feilen om og om igjen, og du holder en oversikt over hva du er god og dårlig til.

Husk: «Det er lov å gjøre feil, men bare én gang». ■



MÅLHIERARKIET: Her har jeg satt opp et enkelt målhierarki for en tenkt seiler. Seilerens øverste mål er å vinne NM i 2006. Alt han gjør skal hjelpe han på veien mot det målet. I 2005 er hovedmålet hans å bli topp 5 i NM. Høyresiden av målhierarkiet er svært viktig. Denne har med treningsdagboken og målhierarkiet å gjøre. Dersom han ikke skriver en god treningsdagbok, er det mange av målene han ikke vil greie å måle. Dersom du setter opp mål som for eksempel: «Ha 500 timer på vannet i 2005» må du skrive opp hvor mange timer du har på vannet slik at du kan kontrollere om du har greid målet ditt eller ikke.