

CHECKLISTA: Målsättningar

"Progress is not about speed, it's about direction."

(Timber Hawkeye)

Identifiera dina förutsättningar och formulera din vision, dina målsättningar och dina delmål

1) Hur tar jag hand om min kropp, min knopp och min hälsa idag?

2) Hur skulle jag vilja ta hand om min kropp, min knopp och min hälsa?

3) Vad behöver jag förändra?

4) Hur kan jag åstadkomma de förändringarna?

5) På vilket sätt bidrar löpningen till att uppfylla de mål jag har för hur jag vill ta hand om min kropp, min knopp och min hälsa? Varför vill jag springa?

6) Vilka är mina starka sidor när det gäller löpningen? (t ex styrka, snabbhet, smidighet, uthållighet, pannben)

7) Vilka är mina svaga punkter i löpningen? (t ex styrka, snabbhet, smidighet, uthållighet, pannben)

8) Vilka andra träningsformer tycker jag om och vill ägna mig åt?

9) Vad tränar jag idag? Hur ofta och ungefär hur länge? Beskriv gärna en bra träningsvecka, en sämre träningsvecka och identifiera den vanligaste träningsveckan.

10) Hur mycket tid (i minuter och antal tillfällen per vecka) vill och kan jag lägga på träningen totalt? På löpträningen?

Var realistisk. Titta på svaret på fråga 9 och utgå från den träningsvecka som är den mest frekventa. Det finns oftast en anledning till att de ser ut som de gör och då är det bra att ha dem som utgångsläge. Tänk på att det är svårt och även riskfyllt att göra stora förändringar i träningsmängd och intensitet. Bättre med små förändringar, som kan bibehållas över tid.

11) Hur ser möjligheterna ut att träna där jag bor? Behöver jag ta mig iväg någonstans eller kan jag träna hemma/i närområdet till hemmet?

12) Vilka är mina målsättningar med träningen generellt och löpningsträningen specifikt?

Välj ut några saker som är viktiga för dig när det gäller löpningen; gärna en vision och flera mål och delmål samt graderade mål. För mer information, se sista sidan.

13) Vad vill jag utveckla i min löpträning?

14) Behöver jag förändra träningen och öka den tid jag lägger på träningen generellt och löpträningen specifikt för att nå mina mål? Vad ska jag lägga till? Hur kan jag göra det? Och när?

Kan du kombinera träning med pendling, till exempel cykla eller springa istället för att åka bil eller buss? Kan något av de träningspass där du idag åker iväg bytas ut mot ett pass därhemma för att spara tid?

15) Är mina målsättningar realistiska när jag tänker på var jag är idag träningsmässigt, vad jag behöver förändra för att nå mina mål och när jag tittar på hur mycket tid jag har möjlighet att lägga på träningen?

16) Vilka hinder finns för att jag ska nå mina målsättningar?

Lycka till och hör gärna av dig och berätta om dina mål och hur du ska nå dem!

Lite tips kring visioner och målsättningar

Pirr i magen eller inte?

Vi tar det allra viktigaste först: Målsättningar är något som ska ge lite härligt pirr i magen, de ska vara lustfyllda och ge en känsla av glädje. Ger din vision och dina målsättningar inte det, fundera över varför och om du kanske ska byta eller ändra på din målsättning. Var snäll mot dig själv och skapa en positiv och inspirerande målbild och försök att hitta en lustfylld väg dit. Och ge dig själv gott om tid på vägen!

Läs gärna "Att sätta mål - på riktigt" på Mindful Runnings blogg innan du börjar arbetet med att svara på frågorna.

Långsiktiga och kortsiktiga mål

Något som jag tycker är viktigt när man formulerar sina mål är att ha flera olika nivåer av målsättningar. Till exempel kan man börja med en vision – ett mycket långsiktigt mål, något man vill nå fram till, men där det kanske handlar om flera års arbete innan man är där. En vision behöver inte vara särskilt realistisk. Våra hjärnor tänker ofta litet jämfört med vad vi är kapabla till! Så dröm stort när du funderar kring din vision!

Därefter brukar det vara bra att formulera några långsiktiga mål samt flera kortsiktiga delmål som ska uppnås under resan mot de långsiktiga målen och visionen. Detta för att kunna stämna av efterhand att man är på rätt väg och att man har formulerat genomförbara målsättningar enligt en realistisk tidsplan. Här handlar det inte om att begränsa sig själv, utan om att formulera målsättningar som är anpassade efter ens eget liv och ens egna förutsättningar (till exempel träningsbakgrund, hur mycket tid och resurser man har möjlighet att satsa på att nå sina målsättningar och situation i privat- och arbetsliv).

Mätbara eller tidsbegränsade målsättningar

Det brukar också vara bra om åtminstone en del av delmålen och de långsiktiga målsättningarna är tidsbegränsade och/eller mätbara, eftersom det då blir lättare för dig att se dina framsteg - något som stimulerar det fortsatta arbetet mot att nå visionen! Att de är tidsbegränsade betyder dock inte att de behöver ske snabbt

eller att det ska kännas stressigt. Bara att du har en tydlig bild av när du ska uppnå ett visst mål.

Graderade målsättningar

Ett annat bra sätt att arbeta med målsättningar är att gradera dem. Gradering kan appliceras på såväl visioner som långsiktiga och kortsiktiga mål.

Om man till exempel har som mål att springa ett lopp skulle en graderad målsättning kunna vara att:

1. Komma i mål.
2. Få en viss tid eller placering: låg målsättning, men en som känns ok.
3. Få en viss tid eller placering: realistisk målsättning.
4. Få en viss tid eller placering: drömmålsättning om allt går perfekt på tävlingsdagen.

Gradering går naturligtvis även att applicera på andra typer av mål, till exempel sådana som har med hälsa att göra. En av fördelarna med en graderad målsättning är att man får möjlighet att drömma lite samtidigt som pressen inte behöver bli alltför stor. Och skulle saker och ting inte fungera som man har tänkt sig är det lätt att skifta fokus till att uppnå en annan grad av målet istället för att mentalt ge upp.

Yttre och inre mål

Kom ihåg att tänka på både yttre och inre målsättningar. I dagens samhälle strävar många av oss efter de yttre målen - det vill säga det som syns utåt. Ett inre mål handlar däremot om hur det känns på insidan - något som man ofta glömmar bort när man arbetar med sina målsättningar. Se till att din vision och dina målsättningar har lite av varje och att de är just DINA, inte någon annans.

Stäm av regelbundet och revidera målsättningarna vid behov

Målsättningar kan förändras under resans gång. Det är helt ok - då är det bara att revidera dem! För man får lov att ändra sig. Det är inget misslyckande. Snarare visar det att du är sann mot dig själv och den plats där du befinner dig just nu.

Vill du läsa mer? Besök Mindful Runnings blogg: blog.mindfulrunning.se

