

## Arbetsblad 1.2. Resultat- prestations- och processmål

Här sätter du upp dina mål. Tidigare beskrev vi anledningar till varför du som idrottare och människa kan vara hjälpt av att göra detta. Kom ihåg principen om SMARTa mål (specifikt, mätbart, aktionsinriktat, realistiskt, tidsbestämt), framförallt när det kommer till processmål.



En skrivbar PDF hittar du på  
[www.sisuidrottsbocker.se/act](http://www.sisuidrottsbocker.se/act)

### Resultatmål – Vad vill jag uppnå?

Exempel	Mina resultatmål
Ta startplats i allsvenskan i år	
Topp 3 i SM inom 3 år	
Svart bälte innan sommaren	
Vinna poängligan denna säsong	

### Prestationsmål – vad behöver jag kunna?

Exempel	Mina prestationsmål
Kunna slå 8 av 10 djupledspassningar rätt	
Kunna göra en dubbel piruett	
Bli vig nog att sparka i huvudhöjd	
Skjuta i minst 140 km/h	

### Processmål – vad ska jag göra?

Exempel	Mina processmål
Utmana mig själv genom att slå många djupledspassningar på träning	
Kolla på youtube-klipp för att utveckla min teknik	
Stretcha efter varje träning	
Träna på gymmet minst 3 dagar i veckan	