

KAPITEL 6. MÅLSÄTTNING

”Låt dröm och vision bli din sanning.”

Nu avslutar vi del ett i den här boken som kommer att förändra ditt spel. Vi har dokumenterat en klar vision, *varför du spelar golf*, ditt *syfte* samt din *drivkraft och motivation* som får dig att lära och träna för att uppnå din vision. Din målsättning är kanske: *Jag vill spela min bästa golf, bli mitt bästa jag.*

Varför är det då så svårt att ta fram en bra målsättning? Det beror antagligen på att vi inte har riktigt klart för oss varför vi spelar golf. Vi har inte klargjort syftet med spelet. I det här kapitlet kommer vi att fastställa din målsättning.

För några år sedan hade jag en grupp seniorer på en klubb utanför Norrtälje, *Sparren GK*, en liten pärla vid sjön Sparren. Det var vinter och vi tränade inomhus med simulator. 15 glada gubbar, som

ville bli bättre golfspelare på sin nivå, spelare som säger till mig: ”Du vet Bertil, jag kan ju inte bli så mycket bättre, fast jag skulle nog vilja slå lite längre.” Det lät ungefär som i Martin Ljungs monolog: ”Så här kunde jag göra när jag var ung, men det kan jag inte längre.” Vi filmade, slog, såg till att klubborna var rätt för spelarna. Varje spelare fick sin målsättning klar för säsongen, vi sträckte ut gränserna, tränade rytm och tempo. När hösten sedan kom och vi summerade säsongen tyckte alla att deras spel var roligare (mission accomplished!). Det var en fröjd att se dem komma till klubben varje onsdag och söndag morgon fyllda av spelglädje. Vi hade också kul med citaten från min bok och ett som verkligen gick hem var ett av Jack Nicklaus: ”Ju äldre du blir, desto starkare blir vinden och det är motvind på alla håll.”

Sensmoralen är: Ge dig själv en utmanande målsättning som får dig att anstränga dig det där lilla extra, och resultaten kommer att komma.

En annan historia innan vi går vidare. En av mina elever i Österrike var Nicole Gergely, en duktig spelare med en klar vision av sin framtid. Hon visste vad hon ville uppnå. Hennes syfte var att få en framtid där hon kunde försörja sig på golf, kanske inte som spelare, nej hon var inte så förtjust i att resa och bo på hotell vecka efter vecka. Hon ville ändå testa på att spela både som amatör och

professionell. Hon hade fina framgångar med sitt spel. När hon var tonåring hade jag förmånen att träna henne under hennes tid i flicklandslaget, där Österrike fick sin första medalj i en stor internationell tävling – *EM-brons* för flicklaget i Turin 2002. Vi tränade mycket på att få ett naturligt spel, därför tränade vi mycket på det korta spelet och på att hitta en bra balans. Att skapa lugn och balans gjorde vi genom att träna mycket chip och putt med stängda ögon.

Nicole kom sedan tvåa i *British Ladies Amateur* och vann en tävling på *Ladies European Tour*. Hon slutade senare som professionell spelare och blev Club Professional, en mycket kompetent och kunnig instruktör, och var under fyra år ansvarig för flicklandslaget i Österrike. Numera är hon framgångsrik tränare för förbundsrepubliken Kärntens representationslag.

Vilka är dina mål?

När vi tittar vidare på din målsättning handlar det inte bara om att planera ett träningsprogram eller ha ett mål för nästa tävling. Inte heller om att stå överst på prislisten vid en stor tävling någon gång i framtiden. Nej, processen att sätta effektiva mål handlar om och kommer bäst till sin rätt när allt det följande ingår:

1. Långsiktiga mål, som etablerar mål för framtiden under en tidsperiod av 6 månader till två år.

2. Delmål du bör kunna uppnå efter 6 veckor till 6 månader och som ska leda till det långsiktiga målet.
3. Kortsiktiga mål, som är specifika och tydliga mål för nästa träningstillfälle eller spel och bör kunna uppnås inom 6 veckor.

När vi går vidare är det viktigt att alla av de tre ovanstående målen är specifika och klara. En definition av målen bör vara: *Målen ska vara konkreta, kvantitativa, mätbara, accepterade, värda ansträngningen och inte vara påverkbara av någon utomstående.*

Den här delen i din väg mot bättre golf bygger på de tidigare avsnitten där vi har lagt fast din vision och ditt syfte. Med andra ord *varför du spelar golf.*

I inledningen av kapitel ett finns ett citat från en amerikansk sportjournalist, Bob Ryan, som uttryckte sin kärlek till golfen på det här viset: ”Golf, en passion, en besatthet, en romans och bekantskap med träd, sand & vatten, ja även gröna fairways och greener.” Håller du som jag med om det så kanske det är där du har anledningen till att du spelar golf. Kanske är det för dig enkelt uttryckt en *sport, där möjligheten att skapa ett liv och försörja sig på sporten* som är ditt svar och vision. För andra kan det vara *att bli mitt bästa jag som golfspelare.* Vilken anledning vi än har så vill vi spela bra golf efter våra egna förutsättningar. Då blir det klart att med en väl genomtänkt målsättning är det lättare att lyckas.

Målen är indelade i tre delar som går från det vi kan klara av på kort sikt till det som kräver en längre tidsperiod. Vi ska nu titta på vilka tre typer av mål vi talar om och var vi ska placera dem tidsmässigt.

Det finns tre typer av mål, som du ska förstå betydelsen av: *Resultatmål*, *Prestationsmål* och *Utvecklingsmål*. Varje mål har sina fördelar och du som spelare ska ha en kombination av alla tre för att kunna nå det bästa resultatet.

Resultatmål

Resultatmål är mål som fokuserar på resultat (konsekvenser). Ett bra exempel skulle kunna vara att vinna eller komma topp fem i en specifik tävling. Att bli utvald att representera klubb laget, distrikts- eller varför inte landslaget kan också vara ett resultatmål. Det är viktigt att vara medveten om, även om resultatmål kan vara en viktig motivationsfaktor, så finns ett problem – *du kan inte själv påverka utkomsten*. Även om du spelar din absolut bästa golf någonsin i tävlingen kan det finnas någon annan som gör det bättre. För att bli utvald till ett representationslag finns ju andra som gör urvalet, inte bara på grund av dina färdigheter utan andra grunder kan påverka.

Ernie Els blev intervjuad vid en tävling för ett antal år sedan. Efter sista varvet ledde han i klubbhuset och på leaderboarden låg han etta. Els hade en score på 64 slag, 8 under par och fick frågan hur

det kändes att chansen till seger fanns där. Hans svar blev att: ”Ja, det är alltid roligt att ligga i topp, men hur bra du än spelar så finns det alltid någon som kan spela bättre.”

Och detta är det svåra med resultatmålen. Man kan inte kontrollera omgivningen, bara sig själv. Vi kommer längre fram i boken att prata om just det. Vi kan kontrollera vår attityd, slå de slag vi behärskar, ha vår plan och strategi klar. Men, saker som väder och vind råar vi inte på, att bollen träffar en sprinkler och studsar fel eller hamnar i en uppslagen torva kan vi inte heller styra över.

Prestationsmål

Målen som riktar sig mer mot prestationen, exempelvis att träffa 11 av 14 greener på rätt antal slag mot tidigare 10, är viktiga, och har också en inverkan på resultatet. Här kommer *träningsboken* med analyser av tidigare mål och resultat väl till pass. Golf är ju en statistiksport, där statistiken ger dig information för att sätta korrekta och konkreta mål för träning och framtida spel. Att sätta prestationsmål för träning är viktigt. Kom bara ihåg att inte stanna upp när du har nått ditt mål i träningen. Tänk på gränserna. Vi talade om det här i området drivkraft och motivation. Eftersom du själv sätter målen kommer ditt självförtroende att öka när du lyckas. Prestationsmål har också en stor påverkan på resultatet.

Att fokusera på prestationsinriktade mål under spel har ofta en stor inverkan på resultatet och minskar pressen. Vi kommer att prata mer om det här när vi kommer till området mentala färdigheter i kapitlet strategier och rutiner.

Utvecklingsmål

Mål inriktade på utveckling fokuserar på *tekniska, fysiska och psykologiska* aspekter. Det kan handla om att förbättra tekniken, lägga in mer fysträning eller träna rutinerna. Ett ämne bland andra är course management, som vi ibland tenderar att glömma bort, beroende på tekniska hjälpmedel som kikare och GPS. De här målen är oftast kortsiktiga, till exempel att ta reda på hur långt du slår och göra en custom fitting så klubborna är redo för spel. Att se till att man har rätt grepp på klubborna och att de är *spelbara* (alltför många spelare med undermåliga grepp på klubborna) är andra exempel. Det är ju basala saker, men de får inte lämnas åt sidan. Hur ofta har man inte hört: *Borde ha gjort det men har inte haft tid?* Sådana ursäkter borde inte finnas.

Utvecklingsmål har stor inverkan på prestationen som visar sig i resultatet.

I det här målet kan du skapa tilltro och självförtroende för att kunna lita på de basala funktionerna.

Prestations- och utvecklingsmål är av mer flexibel art än vad resultatmål är. Det innebär att de kan ändras för att passa dina behov. Resultatmål är mer specifika.

Hur svåra ska målen vara?

Vi har sagt det förut men det är viktigt: Målen ska vara *realistiska, kvantitativa, mätbara, accepterade, värda ansträngningen och inte vara påverkbara av utomstående* för att fungera. Exempelvis kan mål som inte är accepterade av dig skapa stress, kanske får dig att ge upp, och alltför svårt satta mål skapar lätt ångest och dåligt självförtroende. Vi ska hitta balansen mellan svårighetsgraden och acceptansen av målen. Balansen måste finnas för att målen ska bli hållbara och värda att jobba mot. Vi behöver experimentera en hel del för att hitta rätt nivå. Det är därför viktigt att börja på en lägre nivå, för att sedan höja svårighetsgraden för att du ska utvecklas i ditt spel till den nivå du skrivit in i din vision.

1. Meningen är att målen ska vara en hjälp för dig i tävlingar och organiserad träning. Under en träningsperiod bör flera mål med olika delmål finnas på vägen framåt. De uppnådda målen ger sedan feedback för att utveckla nya mål. Den feedbacken kommer genom uppnådda resultat i spel och träning.
2. Viktigt med träningsboken är att målen dokumenteras och att du noterar hur lång tid det tog att uppnå det önskade resultatet.

Det här hjälper dig att upprätthålla och utveckla självförtroendet och koncentrationen – två egenskaper du behöver för din framgång.

3. Du behöver mål för tävlingsspel där du ska koncentrera dig på prestationen och inte fokusera på resultatet. Alla tre måltyperna bör dock finnas med där, det vill säga utveckling, prestation och resultat, eftersom de kortsiktiga målen och delmålen ger rätt satta ett resultat. Med fokus på kortsiktiga mål och delmål kommer resultatet att påverkas i positiv riktning. Det ger feedback och en grund för fortsatt planering.

Exempel:

1. Ett mål kan vara att under rundan repetera rutinen inför varje slag. Att gå igenom checklistan inför slaget. Du kommer inte att lyckas hela tiden, så du kan börja på en lägre nivå, säg 60%, och öka gradvis. Kom ihåg att *rutin blir rutin, när den sker automatiskt*.
2. Har du något basalt i exempelvis din sving som du tränar på? Ta med det i din kortsiktiga målsättning.
3. Fokusera på målet, exempelvis titta på målet 5 sekunder innan slaget. Mer om detta i avsnittet Fokus och Koncentration.

Två ord som du ska lägga på minnet är *Engagemang* & *Ansträngning*. Utan dessa delar kommer vi inte framåt. John Daly, känd för mycket och många har nog trott att han inte brydde sig särskilt, har

sagt: ”Det är inte timmarna du lägger ned på rangen som räknas. Det är hur du spenderar de minuterna.” Därför är klara och tydliga målsättningar för träning och spel av största vikt.

Vilken effekt har målen på dig?

En bra konstruerad målsättning förbättrar dina prestationer på många sätt. Förutsättningen är att målen följer formeln: *accepterade som realistiska, kvantitativa, mätbara, värda ansträngningen och inte påverkbara av utomstående*. Det innebär att målsättningen kommer att hjälpa dig att:

1. behålla ansträngningen och uthålligheten, även när det går tungt och motgångarna kommer (för de gör det)
2. hitta nya strategier för att nå målen
3. utveckla självförtroende och en positiv attityd genom att notera framgångar som inte bara är baserade på resultat

Vidare kommer specifika utvecklingsmål att hjälpa dig att:

1. vara mentalt beredd att prestera
2. bli fokuserad på viktiga uppgifter
3. ge tillräcklig ansträngning för viktiga delar i uppgiften

Resultatmål har generellt en större motivationspåverkande effekt än vad prestationsmål har. Vi ser och jämför resultat med andra.

Därför är prestationsmålen viktiga för delmål och långsiktiga mål och för ditt eget självförtroende.

Om resultatmålen sätts orealistiska i förhållande till prestationsmålen kan det skapa stress och ångest.

Aktivitet

1. Skriv ner 6 mål som du har satt som spelare. Tänk på att de inte ska vara lätt påverkbara av andra. I kolumnen skriver du in vilken typ av mål det är: K = kortsiktiga, D = delmål L = långsiktiga.

Dina Mål	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	