

Goalsetting

'If you don't know where you are going, how can you expect to get there'

- **Definitie Goalsetting**

Goalsetting is het **systematisch** stellen van **uitdagende, haalbare, specifieke, concrete doelen**, die bij voorkeur maximaal onder **eigen controle** staan, die onderdeel vormen van een plan (**lange en korte termijn**) en waar over regelmatig **feedback** wordt gegeven.

Een doel is een specifiek en concrete maatstaf of uitvoering van een taak, die meestal in een bepaalde tijd bereikt dient te worden en waaraan men afmeet of men succesvol is of niet.

Er bestaan **resultaatdoelen (outcome goals)**, en **prestatiedoelen (performance goals)**.

Resultaatdoelen richten zich op de uitkomst van een taak en worden geëvalueerd door de uitkomst te vergelijken met derden. Prestatiedoelen richten zich op de uitvoering van de taak en worden geëvalueerd door de uitvoering te vergelijken met eerdere uitvoeringen van de sporter zelf.

Ook kunnen doelen onderverdeeld worden in **dagelijkse doelen** (specifiek actieplan dat elke dag uitgevoerd en geëvalueerd wordt) **korte- en lange termijndoelen** (short term en long term goals, zijn minder specifiek en kunnen in de loop van de tijd variëren) en **droomdoelen** (het overall plaatje).

- **Waarom Goalsetting?**

De beoogde effecten van goalsetting zijn:

- **versterken motivatie/ actiebereidheid**
- **richten aandacht**
- **bevorderen planmatig handelen**
- **versterken zelfvertrouwen/ beperken stress**

- **Waar moet Goalsetting aan voldoen?**

Bij het stellen van doelen dient rekening gehouden te worden met de volgende principes:

- **Uitdaging**
- **Haalbaarheid**
- **Verifieerbaarheid**
- **Controleerbaarheid**

Er dient een balans te zijn tussen **uitdaging en haalbaarheid**: het doel moet een uitdaging zijn om te behalen, maar ook wel realistisch zijn.

Met **verifieerbaarheid** wordt bedoeld dat achteraf objectief en duidelijk achterhaald kan worden of het doel bereikt is. Dat betekent dat gestreefd wordt naar doelen die in termen van gedrag zijn gesteld en die gemeten kunnen worden ('kwantificeerbaar zijn'). 'Doe je best doelen' of doelen in soortgelijke termen ('meer samenspielen', 'beter vrijlopen', 'beter aanspeelbaar zijn', 'conditie/ kracht verbeteren' en dergelijke) hebben als bezwaar dat je nooit weet of je ze bereikt hebt en dat gericht feedback dus ook niet mogelijk is.

Met **controleerbaarheid** wordt bedoeld dat het bereiken van het doel zoveel mogelijk onder jouw eigen controle staat. Derden en externe omstandigheden zijn zo min mogelijk van invloed op het doel. *'ik wil wereldkampioen worden'* is een doel wat erg afhankelijk is van je tegenstanders, beter is *'ik wil mijn persoonlijk record verbeteren met ... sec'*.

Verder is het van belang dat:

- er met **prestatiedoelen** wordt gewerkt en niet met resultaatdoelen
- er gewerkt wordt met doelen voor **verschillende vaardigheidsterreinen** (motorische vaardigheden, kennis strategieën, tactiek, samenspel, mentale vaardigheden)
- de doelen **specifiek en concreet** zijn,
- **zowel korte- als lange termijn** doelen gesteld worden,
- **zowel resultaat- als procesdoelen** gesteld worden,
- en er **geen negatieve** doelen gesteld worden.

Onder negatieve doelen vallen bijvoorbeeld vermijdingsdoelen en doelen met een ontkenning (*'ik wil niet gespannen zijn voor de wedstrijd', 'ik mag niet één keer naast schieten', 'ik mag geen dubbelfout serveren', 'ik mag me niet laten afleiden door de scheidsrechter', 'In de tweede helft geen verlies'* enz.).

Tot slot is het aan te raden op te schrijven, hoe je denkt de doelen te gaan bereiken en binnen welke termijn. Zorg voor een systematische aanpak waarbij feedback of terugkoppeling essentieel is. Als je samen met je coach of iemand anders je doelen opstelt, zorg er dan wel voor dat het echt jouw doelen zijn, waar jij helemaal achter kunt staan.

Werkblad voor Goalsetting

Vul de dit werkblad in. Je kunt zowel woorden als tekeningen gebruiken voor je antwoorden. Gebruik echter wel de principes die bij goalsetting van belang zijn.

Mijn droomdoelen zijn

Mijn lange-termijndoelen zijn

Ik ga deze lange-termijndoelen bereiken door:

Evaluatie methode/ Tijdpad:

Mijn korte-termijndoelen zijn

Ik ga deze korte-termijndoelen bereiken door:

Evaluatie methode/ Tijdpad