

Doelen - Aan de Slag

Tijd om zelf na te denken en neer te schrijven wat in je opkomt. Niet alle vragen zijn relevant, kies er deze uit die je meest aanspreken of provoceren.

Zoals beschreven onderscheiden we drie soorten doelen. Ze staan in logische volgorde:

- Je begint best met je einddoel: Het doel op lange termijn.
- Daarna denk je na over essentiële tussenstap: Het doel op middellange termijn.
- Tenslotte bepaal je, in functie van je doel op middellange termijn, je doelen op korte termijn.

Als je nog niet goed weet wat je doel op lange termijn is kan je beginnen met de tussenstap: het doel op middellange termijn.

1. Het ultieme: De Lange Termijn Doelen.

Wat is je ultieme doel? Probeer het zo goed, concreet en specifiek mogelijk te omschrijven. Schrijf er ook een datum bij waarop je dit doel hebt bepaald.

Op een schaal van 1 tot 10, hoe graag wil je dit doel bereiken? Probeer je score wat te omschrijven en toe te lichten voor jezelf. Het is heel nuttig dit nu te noteren en af en toe na te lezen - doelen kunnen immers evolueren in de tijd. Tracht te omschrijven waarom je dit doel kiest.

Welke zaken doen geloven dat dit doel haalbaar is? Welke zaken vind je het meest uitdagend om dit doel te bereiken?

Wie of wat heb je nodig om je kans om dit doel te halen te maximaliseren?

**Met wie wil je je doelen graag delen? Wat hoop je daarmee te bereiken?
Bijvoorbeeld, wat verwacht je concreet van de persoon met wie je het deelt?**

Welk tussentijds doel - op middellange termijn - zou je willen stellen op weg naar dit doel op lange termijn?

2. De Tussenstap: Doelen op Middellange Termijn

Wat is je tussenliggend doel op middellange termijn? Probeer het zo goed, concreet en specifiek mogelijk te omschrijven. Omschrijf ook waarom je juist dit doel kiest. Schrijf er ook een datum bij waarop je dit doel hebt bepaald.

Wat zijn je belangrijkste troeven om dit doel te bereiken?

Wat zijn je belangrijkste uitdagingen of werkpunten om dit doel te bereiken?

Welke 'beren zie je op de weg'? Met andere woorden: wat zijn de bevroese obstakels die je denkt te zullen moeten overwinnen?

Wat wil je opofferen om dit doel te halen?

Met wie wil je dit doel graag delen? Wat hoop je daarmee te bereiken?

Wat zijn de drie allerbelangrijkste zaken die je zal moeten doen om dit doel te kunnen behalen?

Het doel op middellange termijn is dus een resultaat. Het is een gevolg van de juiste zaken ook juist te doen.

- **Wat zijn de verschillende domeinen waarop je zal moeten focussen om dit resultaat te bereiken. We noemen dit je Objectieven.**
- **Wat zijn, per objectief, de verschillende Acties die je zal moeten doen om het objectief te halen.**

Doel op middellange termijn (beoogd resultaat)

Objectief 1		Objectief 2		Objectief 3		Objectief 4		Objectief 5	
Act 1		Act 1		Act 1		Act 1		Act 1	
Act 2		Act 2		Act 2		Act 2		Act 2	
Act 3		Act 3		Act 3		Act 3		Act 3	
Act 4		Act 4		Act 4		Act 4		Act 4	
Act 5		Act 5		Act 5		Act 5		Act 5	

3. Het Nu: Doelen op Korte Termijn

Wat is je doel de komende periode? Probeer het zo goed, concreet en specifiek mogelijk te omschrijven.

Waarom kies je juist dit doel? Aan welk verder liggend doel moet dit bijdragen, en hoe?

Wie is er momenteel heel belangrijk voor jou - in je directe omgeving, denk aan je trainer, de ploegleiding, je vertrouwenspersonen. Heb je je korte termijn doelen goed met hen besproken?

We legden uit dat je altijd een doel moet hebben op minstens middellange termijn voor je korte termijn doelen kan stellen. Kijk even naar de Objectieven & Acties die je hebt bepaald in de vorige stap en bundel de verschillende acties per type hieronder.

**Wat zijn je koerstechnische & -tactische werkpunten en doelstellingen?
Bij wie kan je hiervoor terecht?**

Wat zijn je werkpunten op fysiek of lichamelijk vlak? Bij wie kan je hiervoor terecht?

Welke werkpunten heb je op mentaal vlak? Bij wie kan je hiervoor terecht?

**Welke werkpunten heb je op het vlak van levensstijl en voeding?
Bij wie kan je hiervoor terecht?**

Zie je nog andere werkpunten? Weet je ook wie je daarbij kan helpen?
