

ZIELE SETZEN

Trainerwissen



Fortschritt durch Ziele

Die Leistungsmotivation jedes Athleten/jeder Athletin ist eine entscheidende Grundvoraussetzung für seine/ihre Leistungsfähigkeit. Dabei spielt die Orientierung an Zielen eine grosse Rolle. Leistungsorientierte Athleten sollten die Bedeutung von Zielen kennen und wissen, wie sie bewusst und professionell Ziele setzen. Oft machen wir aber die Erfahrung, dass viele Nachwuchssportler Mühe haben, sinnvolle Ziele zu setzen. Die Ziele sind oft oberflächlich und diffus oder es sind eher langfristige Wünsche oder Träume. Dies führt dazu, dass die Ziele wenig spürbaren Einfluss auf das Athletenverhalten haben.

Im Sport besteht ein starker Fokus auf Resultat- und Leistungsziele. Oftmals werden diese Ziele sogar von aussen gesetzt oder zumindest stark beeinflusst. Frustration, Ohnmacht und Stagnation sind häufig das Ergebnis solcher Zielsetzungen. Wir Trainer können unsere jungen Athleten bei der Erarbeitung von Zielen und dem Umgang damit unterstützen, indem wir ihnen vermitteln, aufgaben- und/oder handlungsbezogene Ziele zu setzen und zu erreichen. Auf jeden Fall ist es sinnvoll, das Thema Ziele in der Nachwuchsausbildung bewusst zu behandeln.

«Nur wer sein
Ziel kennt, findet
den Weg.»

Laotse

Fokus durch Ziele

Ein Ziel bezeichnet einen positiven Endzustand, den ein Mensch durch sein Verhalten anstrebt. Ob die Zielsetzung zum Erfolg beiträgt, hängt im Wesentlichen von zwei Faktoren ab:

1. Fokus: Wie klar wird dieses Ziel definiert?
2. Motivation: Wie bedeutungsvoll ist das Ziel?

Ziele setzen ist eine wichtige Voraussetzung für die Trainingsarbeit und für die effektive Regulation des Athletenverhaltens. Die Kernfragen lauten: **Was will ich erreichen? Woran arbeite ich?**

So dienen Ziele dazu, den Lernbedarf und die entsprechenden Trainingsmassnahmen zu definieren. Der zielorientierte Athlet macht nicht irgendwelche Übungen, sondern er arbeitet fokussiert an der Erreichung bestimmter, vordefinierter Zielvorgaben. Ein klarer Fokus unterstützt zudem die Kommunikation zwischen Athlet und Trainer. Durch die konkrete Definition von Zielen wird vermieden, dass verborgene individuelle Ziele des Athleten oder des Trainers unterschwellig die Trainingsarbeit beeinträchtigen.

Ziele bringen Motivation

Ein Ziel ist ein Zustand, der durch entsprechendes Handeln erreicht werden soll. Ziel benennt also den Erfolg eines Engagements. Ein solcher Erfolg – also das Erreichen von Zielen – steht in positivem Zusammenhang mit dem Wohlbefinden jedes Athleten. Je mehr ein Athlet das Erreichen des Ziels mit der persönlichen Zufriedenheit verbindet, desto mehr Motivation entsteht. Die persönliche Bedeutung, die ein Athlet einem Ziel beimisst, wirkt sich auf die Motivation und die Nachhaltigkeit des Athletenverhaltens aus. Dadurch entsteht Durchhaltewillen und Widerstandskraft Tiefs im Trainingsprozess. Darum müssen Ziele für den Athleten erstrebenswert sein und Sinn machen.

Ziele müssen den Athleten herausfordern und sollen erreichbar sein. Eine Überforderung durch Ziele kann aber kontraproduktiv sein.

- Werden zu hohe Ziele gesteckt, nimmt die Motivation durch eigenen Antrieb ab. Aus Versagensangst werden solche Ziele oft gar nicht oder nur halbherzig in Angriff genommen.
- Wenn durch unrealistische Ziele tatsächlich ein Versagen eintritt, nimmt das Selbstvertrauen des Athleten sogar ab.
- Werden zu viele Ziele gestellt, kann der Fokus verloren gehen. Die Quantität tritt dann meist anstelle von Qualität, da Quantität leichter herzustellen ist.
- Zu viele Ziele reduzieren die Bedeutung der einzelnen Zielsetzungen und führen zu Motivationsverlust.

Handlung statt Resultat: Verschiedene Zielarten

Ziele können sich auf das Ergebnis oder den Prozess beziehen. Wir unterscheiden folgende drei Zielarten:

Resultat-/Ergebnisziele	Ich werde gewinnen.
Leistungsziele	Ich beherrsche die Technik beidseitig gleich gut.
Handlungsziele	Ich stehe 5 min vor Trainingsbeginn umgezogen bereit.

Im Sport besteht oft eine starke Gewichtung von Resultat- und Leistungszielen. Diese sind aber nicht vollumfänglich beeinflussbar, was oft trotz guter Leistung zum Nicht-Erreichen von Zielen führt. Das kann sich negativ auf Motivation und Leistungsbereitschaft auswirken. Daher ist in der Ausbildung darauf zu achten, dass sich unsere Athleten vorwiegend aufgabenorientierte, konkrete Handlungsziele setzen. So erlebt der Athlet Selbstwirksamkeit und ist in der Lage, Verantwortung für seine Leistungen und seine Trainingsarbeit zu übernehmen.

Ziele definieren, anpassen und überprüfen

Wie in allen Lebensbereichen können auch im Sport Teilziele oder umfassende Ziele definiert werden. Diese können lang- oder kurzfristig angesetzt werden. Allgemein anerkannt ist die Zieldefinition nach den sogenannten **SMART-Kriterien**:

S pezifisch	Ziele müssen eindeutig und konkret definiert sein.
M essbar	Ziele müssen so präzise wie möglich messbar sein (Kriterien definieren).
A traktiv	Ziele müssen vom Athleten akzeptiert sein, sonst entsteht keine Motivation daraus.
R ealistisch	Ziele müssen erreichbar sein.
T erminiert	Zu jedem Ziel gehört ein Zeitrahmen. Terminvorgabe, bis wann das Ziel erreicht sein soll.

Es ist zu empfehlen, dass der Athlet seine Ziel-Ideen zuerst allein erarbeitet (z. B. als Hausaufgabe). Der Trainer ist in diesem Prozess nur der Begleiter. Durch **hilfreiche Fragestellungen** kann beispielsweise der Athlet angeregt und herausgefordert werden: Wenn du einen Wunsch zu deinen Fähigkeiten hättest, was wäre...? Wie wichtig ist dir...? Woran merkst du, dass du dieses Ziel erreicht hast?

Einmal gefasste Ziele müssen aber auch flexibel bleiben. Ein unvorhersehbares Ereignis (z.B. eine Verletzung) kann ein Ziel unerreichbar oder unattraktiv machen. Daher müssen Ziele immer wieder überprüft und angepasst werden. **Es braucht regelmässige Lernkontrollen:**

Wurde das Ziel vollumfänglich oder teilweise erreicht? Warum Erfolg/Misserfolg? War das Ziel SMART genug? Bin ich auf dem geplanten Weg? Was muss angepasst werden?

Ziele setzen muss man üben

Die Athleten/Athletinnen sollen über eine bestimmte Zeit üben, Ziele zu setzen und deren Erreichung zu überprüfen. Dies kann ihnen helfen, im Training oder im Wettkampf ihre intrinsische Motivation zu steigern, bewusster an einzelnen Themen zu arbeiten und ihre eigene Leistung besser einzuschätzen.

Erkläre deinen Athleten/Athletinnen zunächst, wie sie gute Ziele, sogenannte SMART-Ziele, setzen können. Hierzu findest du hilfreiche PowerPoint-Folien unter: coolandclean.ch/de/downloads.

Mit Hilfe der Ziele-Karte können die Athleten dann während einer bestimmten Dauer, die du mit deinem Team oder deiner Trainingsgruppe vereinbarst, jeweils zwei SMART-Ziele für das Training oder den Wettkampf aufschreiben und danach überprüfen. Wir empfehlen dir, dass dein Team oder deine Trainingsgruppe mindestens in **8-10 Einheiten** das «Ziele setzen» übt.