

# Zielvereinbarung

## Individueller Trainingsplan (ITP)

Ziele werden in Ergebnisziele, Leistungsziele und Prozessziele unterteilt.

Übergeordnet steht das Ergebnisziel, das vergleichbar ist mit einem Buchtitel. Ein Beispiel wäre, die Goldmedaille bei der Deutschen Meisterschaft zu gewinnen.



Um das Ergebnisziel zu erreichen, müssen aber Leistungsziele vereinbart werden. Diese sind vergleichbar mit den Kapiteln des Buches. In der Regel gibt es mehrere Leistungsziele, die notwendig sind, um das Ergebnisziel zu erreichen, z.B. die Erhöhung des Schwierigkeitsgrads und der Stabilität.

Um die Leistungsziele zu erreichen, werden aber eine Vielzahl untergeordneter Prozessziele benötigt. Diese entsprechen den Wörtern des Buches. Zu jedem Leistungsziel müssen ganz genau Prozesse beschrieben werden, die z.B. in der Vorbereitung auf die DM stattfinden müssen. Hier kann eine sehr lange und detaillierte Liste erstellt werden, die nicht nur die allgemeine Jahres-, Monats- oder Wochenplanung enthält, sondern kleinste Schritte im Training festlegt.

### Leistungs- und Prozessziele sollten SMART sein.

<b>S</b>	specific	spezifisch
<b>M</b>	measurable	messbar
<b>A</b>	attractive	attraktiv
<b>R</b>	reasonable	realisierbar
<b>T</b>	timely	terminiert

#### Spezifisch – präzise definiert

1. Wer?
2. Was?
3. Wo?
4. Wann?
5. Wieso?

Hinweis: Je genauer formuliert, desto besser.

#### Attraktiv

1. Ist dieses Ziel interessant und motivierend?
2. Bringt mich dieses Ziel weiter?

#### Terminiert

1. Bis wann soll das Ziel erreicht sein?
- Hinweis: SMART-Ziele sollten nicht in zu weiter Ferne liegen.

#### Messbar

1. Kriterien?
2. Wie weiß ich, ob ich das Ziel erreicht habe?
3. Wie kann ich Fortschritt messen?

#### Realistisch

1. Habe ich die körperlichen Möglichkeiten, dieses Ziel zu erreichen?
2. Sind die Rahmenbedingungen gut genug, dieses Ziel zu erreichen?

## Gut gesagt....

- „Die Menschen sind nicht faul. Sie haben bloß keine Ziele, die es sich zu verfolgen lohnt.“ (Anthony Robbins)
- „Der Mensch arbeitet immer für ein Ziel. Wer jedoch keine eigenen Ziele hat, arbeitet für die von anderen.“ (Brian Tracy)
- „Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg.“ (Lao-tse)
- „Sobald der Geist auf ein Ziel gerichtet ist, kommt ihm vieles entgegen.“ (Johann Wolfgang von Goethe)
- „Der Langsamste, der sein Ziel nicht aus den Augen verliert, geht noch immer geschwinder, als jener, der ohne Ziel umherirrt.“ (Gotthold Ephraim Lessing)



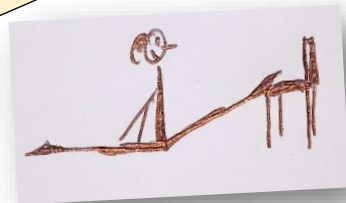
- Ziele aufschreiben & zeichnen / visualisieren
- Ziele positiv formulieren
- Ziele in der Gegenwart formulieren
- Ziele mit anderen besprechen
- Erfolgstagebuch schreiben

### Regelmäßige Meilensteine:

- Was wurde schon erreicht?
- Hat sich an den Zielen etwas geändert?




### Leistungsziel - Beispiel:

Bis zum 15.12.2021 sitze ich nach einer guten Erwärmung mit dem linken Bein vorne auf einem Stuhl im Spagat.



### Prozessziel - Beispiel:

Bis zum 15.12.2021 trainiere ich dienstags, donnerstags und samstags jeweils 5 Minuten (5x 30 Sekunden mit jeweils 30 Sekunden Pause) am Ende des Trainings mit Yoga-Blöcken den linken Spagat, alle 2 Wochen steigere ich die Höhe um 1 Block.

<p>Buchtitel</p> 	<p><b>Ergebnisse / Resultate</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Teilnahme / Qualifikation</li> <li>○ Mehrkampf-Platzierung</li> <li>○ Final-Platzierung</li> <li>○ Medaille / Podium</li> <li>○ Gold</li> <li>○ ....</li> <li>○ <i>Einzel / Mannschaft / Gruppe</i></li> </ul>
<p>Kapitel</p> 	<p><b>Leistungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Wettkampf-Punktzahlen</li> <li>○ erfolgreiche Elemente</li> <li>○ Schwierigkeitsgrad</li> <li>○ Ausführungsqualität</li> <li>○ Stabilität</li> <li>○ Athletiknormen in Sekunden/Minuten, Winkeln, Wiederholungszahlen...</li> <li>○ ....</li> </ul>
<p>Wörter</p> 	<p><b>Prozesse</b></p> <p><b>Wie erreiche ich obiges?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Trainings- und Wettkampfplanung – Termine</li> <li>○ Trainingsperiodisierung</li> <li>○ Trainingsinhalte (jeweils genau ausformulieren!) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Athletik</li> <li>○ Ballett</li> <li>○ Erwärmung / Exercisen</li> <li>○ Körpertechniken</li> <li>○ Geräte Techniken</li> <li>○ Grundlagen</li> <li>○ Spezialelemente</li> <li>○ Künstlerische Aspekte</li> <li>○ Stabilität</li> </ul> </li> <li>○ Leistungskontrollen</li> <li>○ Theorie (Regellehre...)</li> <li>○ Direkte Wettkampfvorbereitung</li> <li>○ Regeneration</li> <li>○ Ernährung, Mentaltraining etc.</li> </ul> <p><b>Hiermit können im Laufe des Jahres mehrere Seiten gefüllt werden!</b></p>