

individuelle Zielsetzung

Anforderungen an die individuellen Saisonziele

- Neben den Rangzielen setzt du dir je zwei Hauptziele in den Bereichen O, L, M und U
- Es ist auch möglich, dass einzelne Ziele über mehrere Bereiche gehen (z.B. PsychOL)
- Die Ziele sind Konsequenzen aus der Auswertung der vergangenen Saison
- Die Ziele haben Konsequenzen für die Planung der kommenden Saison
- Ziele setzt du dir mit den SMART-Kriterien: jedes einzelne Ziel ist SMART

S	s innvoll, spezifisch	Ziele sollen einen klaren Nutzen bringen
M	m essbar	es ist klar feststellbar, ob ein Ziel erreicht wurde
A	a ttaktiv, anspruchsvoll	Ziele müssen herausforderns sein, lohnend scheinen
R	r ealistisch	das Ziel ist erreichbar, fordernd, nicht überfordernd
T	t erminiert	Ziele sind innerhalb einer bestimmten Frist zu erreichen

innerhalb der Zielbeschreibung zu beantwortende Fragen:

- Wie kann ich am Ende einer Saison feststellen, ob das Ziel voll, teilweise oder nicht erreicht worden ist?
- Was muss ich tun, um das Ziel zu erreichen? Welche Massnahmen sind nötig?
- Was sind die mit diesem Ziel verbundenen Erwartungen an das Juniorenkader, an den persönlichen Betreuer oder an andere? (auch du darfst fordern)

Rangziele:

- Sinnvoll ist eine Abstufung der Ziele z.B. in 3 Kategorien: Optimalziel (wenn alles ideal verläuft); Normalziel (wenn alles normal verläuft); Minimalziel (wenn irgend etwas wie z.B. eine Verletzung die Vorbereitung behindern würde)
- Zu jedem Hauptwettkampf gehören Rangziele

Zielsetzung Internationaler Wettkampf

Neben den technischen Zielen (Handlungsziele) ist es wichtig sich mit Rangzielen auseinander zu setzen. Gerade für internationale Wettkämpfe ist dies ein Muss. Der Umgang mit den Rangzielen hat aber richtig zu erfolgen, damit sich dies nicht leistungsmindernd auswirkt.

Das befassen mit den technischen Ziele ist die Basis für den Erfolg. Die Ziele respektive das Fazit für die Handlungen im Lauf sollen am Start des Wettkampfes im Vordergrund stehen und in euren Gedanken voll präsent sein. Und sie sollen helfen, dass die Rangziele in dem Moment vergessen werden können. Damit steht man am Start und denkt sich: „Heute will ich die folgenden Punkte/Handlungen erfolgreich umsetzen, damit ich mit meinem Lauf zufrieden sein kann. Ich kann das.“ Also fokussiert man sich am Start und unterwegs im Wald nur noch auf diese Ziele/Handlungen.

Erst aus der erfolgreichen Umsetzung der Handlungsziele ergibt sich der Rang mit dem man zufrieden ist. Die Rangziele sind also dazu da, die Wirkung der erreichten Ziele auf die Rangliste einzuschätzen. Ehrlich, sinnvoll und offen.

Die Hauptschwierigkeit an eurem (ersten) internationalen Einsatz ist es, die eigenen Fähigkeiten für einen solchen Anlass und das Läuferfeld richtig einzuschätzen. Ihr kennt die Besonderheiten eines internationalen Wettkampfes und eure individuellen Stärken/Schwächen in einem solchen Umfeld noch nicht genau und ihr könnt die Gegner nur schwer einschätzen. Dazu kommen örtliche und zeitliche Leistungsschwankungen, die bei den Junioren ausgeprägter sind als bei der Elite.

Um Rangziele festlegen zu können muss ich mich mit folgenden Bereichen auseinander setzen: Wie ist das Gelände? Wie schätze ich meine Stärken in diesem Gelände ein? Wie schätze ich meine Gegner in solchem Gelände ein? Kann ich unter den gegebenen Rahmenbedingungen ein für mich optimaler Lauf absolvieren? Wie sahen die Ranglisten der letzten Jahre aus? Wo standen die Läufer, dessen Stärken und Schwächen ich einigermaßen einschätzen kann? Aus diesen Fragen heraus könnt ihr eine Einschätzung machen. Wichtig ist, dass Ihr immer davon ausgeht, dass Ihr mehrere Läufe in einer Wettkampfwoche habt, dass heisst Ihr müsst nicht für jeden Lauf genau den Rang definieren, sondern könnt zum Beispiel wie folgt die Rangziele festlegen:

- einmal in die Top 30 laufen
- immer in die Top 50 laufen
- erwarteter Rang nach schlechtem, normalem, optimalem Lauf
- usw.

Wichtig ist, dass man bei den Zielsetzungen ehrlich zu sich selber ist. Ihr setzt das Ziel, dass ihr als realistisch erachtet und nicht jenes dass ihr euch erträumt. Ebenfalls müsst ihr euch bewusst sein, dass man die Lage auch falsch einschätzen kann. Bei Verfehlung der Rangziele muss und darf man sich hinterher fragen, ob man die Gegner, das Gelände oder sich selbst unter- oder überschätzt hat. Die Auswertung der technischen Ziele ist dabei unabhängig zu machen. Falls ihr technisch gut gelaufen seit, das Rangziel aber verfehlt habt, so war dies kein schlechter Lauf.

Auf der Startlinie und während dem Lauf zählen nur die technischen Zielsetzungen und die daraus folgenden Handlungen. Je klarer ihr Rangziele formuliert habt, um so

Individuelle Zielsetzung

mehr wird es euch gelingen, die Gedanken auf das Tun und Handeln während dem Lauf zu lenken.

Legt euch im Bezug auf Kommunikation der Rangziel in der Öffentlichkeit ein Konzept fest. Wer muss es wissen, was sage ich, wenn ich gefragt werden, etc.?

Die Trainer unterstützen euch bei der Rangzielsetzung und können euch entsprechend helfen, was realistisch ist, was nicht. Uns interessiert nach dem Lauf hauptsächlich euer Handeln während dem Lauf. Habt ihr technisch einen guten Lauf, so stimmt letztendlich auch der Rang und wir sind zufrieden mit euch.