



RESPECT YOUR GOALS
TRAINERWISSEN



COOL & CLEAN



Pat Schafhauser

FORTSCHRITT DURCH ZIELE

Fokus durch Ziele

Die Leistungsmotivation jedes Spielers/jeder Spielerin ist eine entscheidende Grundvoraussetzung für seine/ihre Leistungsfähigkeit. Dabei spielt die Orientierung an Zielen eine grosse Rolle. Leistungsorientierte Spieler müssten eigentlich die Bedeutung von Zielen kennen und sollten wissen damit bewusst und professionell umzugehen. Oft machen wir aber die Erfahrung, dass viele Nachwuchssportler im Eishockey 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 Spielerverhalten haben.

Im Teamsport besteht ein starker Fokus auf Resultat- und Leistungszielen. Oftmals werden diese Ziele sogar von aussen gesetzt oder zumindest stark beeinflusst. Frustration, Ohnmacht, Stagnation sind häufig das Ergebnis solcher Zielsetzungen. Wir Trainer können unsere jungen Hockeyspieler bei der Erarbeitung von Zielen und dem Umgang damit unterstützen, indem wir ihnen lehren, 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.

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 Spielerverhaltens. Die Kernfragen lauten:

Was will ich erreichen? Woran arbeite ich?

So dienen Ziele dazu, den Lernbedarf und die entsprechenden Trainingsmassnahmen zu definieren. Der zielorientierte Hockeyspieler macht nicht irgendwelche Übungen, sondern er arbeitet fokussiert an der Erreichung bestimmter, vordefinierter Zielvorgaben. Diese Fokussierung ermöglicht eine strukturierte Planung des Trainingsprozesses. Ein klarer Fokus unterstützt zudem die Kommunikation zwischen Spieler und Trainer. Durch konkrete Definition von Zielen wird vermieden, dass verborgene individuelle Ziele des Spielers oder Trainers unterschwellig die Trainingsarbeit beeinträchtigen. So können viele Missverständnisse und Frustration vermieden werden.

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

Laotse

Ziele bringen Motivation

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

Ziele müssen den Spieler herausfordern und sollen erreichbar sein, wenn eine überdurchschnittliche Anstrengung «ein An-die-Grenzen-gehen» erforderlich ist. 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 Spielers sogar ab, was sich natürlich negativ auf das Engagement auswirkt.
- Werden zu viele Ziele gestellt, kann der Fokus verloren gehen. Die Quantität tritt dann meist anstelle von Qualität, da diese 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 heute ein Tor erzielen.
Leistungsziele	Ich kann beidseitig gleich gut stoppen.
Handlungsziele	Ich halte heute immer den Kopf hoch (head-up).

Im Teamsport 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. Wenn ein erwünschter Zustand zwar geplant, aber nicht durch eigenes Handeln erreicht werden kann, sind solche Ziele kontraproduktiv. Daher ist in der Ausbildung darauf zu achten, dass sich unsere Hockeyspieler vorwiegend aufgabenorientierte, konkrete Handlungsziele setzen. So erlebt der Spieler 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. Sinnvolle Ziele führen zu entsprechenden Massnahmen und zu Konsequenzen im Spielerverhalten. Allgemein anerkannt ist die Zieldefinition nach den sogenannten

SMART-Kriterien:

Spezifisch	Ziele müssen eindeutig und konkret definiert sein.
Messbar	Ziele müssen so präzise wie möglich messbar sein (Kriterien definieren).
Attraktiv	Ziele müssen vom Spieler akzeptiert sein, sonst entsteht keine Motivation daraus.
Realistisch	Ziele müssen erreichbar sein.
Terminiert	Zu jedem Ziel gehört ein Zeitrahmen. Terminvorgabe, bis wann das Ziel erreicht sein soll.

Es ist zu empfehlen, dass der Spieler 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 Spieler 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, Verletzungen und andere äussere Einflüsse können 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?

Respect your Goals

In unserer «Respect your Goals»-Kampagne sollen die Spieler/Spielerinnen über eine bestimmte Zeit üben, Ziele zu setzen und deren Erreichung zu überprüfen. Dies kann ihnen helfen, im Training oder Spiel ihre intrinsische (innere) Motivation zu steigern, bewusster an einzelnen Themen zu arbeiten und ihre eigene Leistung besser einzuschätzen.

Erkläre deinen Spielern/Spielerinnen zunächst, wie sie gute Ziele, sogenannte SMART-Ziele, setzen können. Hierzu findest du hilfreiche PowerPoint-Folien unter: **respect.sihf.ch/de/alle-themen/respect-your-goals** oder unter **coolandclean.ch/de/downloads**.

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

Wenn du anfangs Februar 2019 bei einer Kurz-Umfrage (4-5 Fragen) online mitmachst, senden wir dir als Anerkennung für euer Engagement **RESPECT-Hockey-Isolierband** für das ganze Team!

Gleichzeitig könnt ihr mit etwas Glück **Tickets für ein WM-Vorbereitungsspiel gewinnen!**