

Was ist ein gutes Ziel?

SMART-Ziele sind Bausteine zum Erfolg. Sie eignen sich für die Trainings- und Wettkampfplanung, denn sie sind ...

Spezifisch – eindeutig definiert und positiv formuliert

Messbar – kurz-, mittel- oder langfristig messbar

Attraktiv – motivierend und aktiv erreichbar

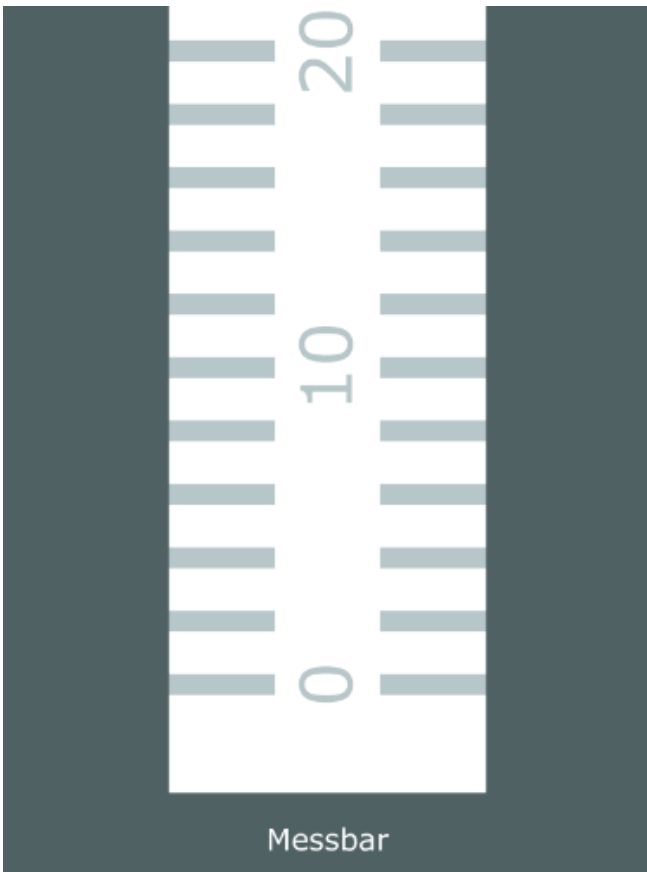
Realistisch – herausfordernd, jedoch möglich, mittleres Anforderungsniveau

Terminiert – Zeitpunkt(e) der Zielüberprüfung festgelegt

Kurz

SMART-Ziele lassen sich überprüfen.







Beispiele

Ich trainiere jeden Montag und jeden Dienstag eine Stunde lang.

Ich nehme im Sommer erfolgreich an einem Waldlauf teil und verbessere meine Fitness.

Nützliche Unterlagen

Bringe den Jugendlichen in deinem Team das Thema "Ziele setzen" näher:

Powerpoint Ziele

(https://coolandclean.ch/dam/jcr:c5f0020a-1353-4aba-9b5b-04ce4284bbbb/Ziele_setzen_sport%C3%BCbergreifend_mit_Notizen_D_150419.pptx)

pptx

1 MB

Ziele-Karte für die Jugendlichen (PDF)

(https://coolandclean.ch/dam/jcr:d6fad1ec-b078-49d9-ade4-72ea5eed25f7/Zielekarten_D.pdf)

pdf

37 KB

Trainerwissen "Ziele setzen" (PDF)

(https://coolandclean.ch/dam/jcr:f1975236-8ca9-48c2-a8ff-73208dd0d6b0/Trainerinfo_Ziele_setzen_DE.pdf)

pdf

984 KB

Mehr zu diesem Thema:

[Bewusster Umgang mit Zielen \(https://coolandclean.ch/de/themen/ziele-erreichen/Bewusster-Umgang-mit-Zielen\)](https://coolandclean.ch/de/themen/ziele-erreichen/Bewusster-Umgang-mit-Zielen)

[Schritte zum Ziel \(https://coolandclean.ch/de/themen/ziele-erreichen/Schritte-zum-Ziel\)](https://coolandclean.ch/de/themen/ziele-erreichen/Schritte-zum-Ziel)

Weitere Informationen unter <https://www.coolandclean.ch>