



Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel > 05361/558 558

E-Mail > info@intro-wolfsburg.de

Internet > www.intro-wolfsburg.de

Facebook > www.facebook.com/introwolfsburg

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Zielsetzung im Sport

Eine realistische Zielsetzung im Wettkampf ist wichtig für ein gutes Wettkampfergebnis.

Ist das Ziel zu niedrig gesetzt, ist die Motivation im Training geringer, weil das Ziel relativ leicht zu schaffen ist. Im Wettkampf selbst ist eventuell bereits früh an Splitzeiten zu erkennen, daß das Ziel erreicht wird, und der Sportler verringert die Anstrengung, was zu einem nicht optimalen Ergebnis führt.

Nach dem Wettkampf ist der Sportler zunächst zufrieden, wird sich später je nach Ehrgeiz aber eventuell fragen, ob nicht eine noch bessere Leistung möglich gewesen wäre.

Ist das Ziel zu hoch gesetzt, ist die Motivation im Training zu Beginn hoch, weil das Ziel einen hohen Einsatz erfordert. Dies kann sich ändern, wenn das Ziel im Trainingsprozess als unrealistisch erkannt wird.

Im Wettkampf kann ein zu hohes Ziel zu zu hohem Tempo zu Beginn des Wettkampfs führen. Wird während des Wettkampfs an Splitzeiten deutlich, daß das Ziel unerreichbar wird, folgt meist ein Leistungseinbruch mangels Motivation.

Nach dem Wettkampf ist der Sportler fast immer enttäuscht.

Sportliche Ziele sollten so gewählt werden, daß die Eintrittswahrscheinlichkeit bei etwa 50 Prozent liegt, also in der goldenen Mitte zwischen zu hoch und zu niedrig.