

## Langfristige Zielsetzung

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

**Was möchtest du im nächsten Jahr erreichen?**

**Zielerreichung**

	Bis wann?	Ja	Nein
Sportart:			
Prozessziel (Technik):			
Prozessziel (Verhalten/Mental):			
Ergebnisziel (Leistung/Rang):			
Privat:			

## Mittelfristige Zielsetzung

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

**Was möchtest du im nächsten Monat erreichen?**

**Zielerreichung**

	Bis wann?	Ja	Nein
Sportart:			
Prozessziel (Technik):			
Prozessziel (Verhalten/Mental):			
Ergebnisziel (Leistung/Rang):			
Privat:			

## Kurzfristige Zielsetzung

Name: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Ziel	Ja	Nein
Körperlich:		
Technisch:		
Verhalten/Mental:		

## Zielsetzungshierarchie

Wettkampf: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

<b>Prozessziel</b>	Verhaltensziel (Mentales Ziel)	
	Technikziel	

<b>Ergebnisziel</b>		<b>Optimalziel</b>	<b>Normalziel</b>	<b>Minimalziel</b>
	Leistungsziel (Punkte, Zeit, Weite)			
	Rangziel			