

Einen Schlag Schritt-für-Schritt verbessern

Technik-Realitäts-Check

Welchen Schlag willst du gerne ändern? Es geht nicht darum, dass dies dein schlechtester Schlag ist. Es muss ein Schlag sein, der darauf wartet, verändert zu werden...

Welchen Schlag willst du verbessern / optimieren?

Was gefällt dir nicht an diesem Schlag?

Beschreibe (mit dem was du diese Woche gelernt hast) wie du diesen Schlag verbessern wirst?

@ BackupCoach

Alle Rechte sind vorbehalten. Nachdruck, Kopieren oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Screenshot, Kopieren oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Urhebers untersagt. Alle Übersetzungsrechte sind vorbehalten.

Nun wollen wir uns ein realistisches Ziel setzen um motiviert zu bleiben und am Ende der Zeit zu überprüfen, ob du das Ziel erreichst hast.

Das machen wir mit der SMART-Methode.

Die SMART-Methode hilft dabei, **Ziele richtig zu setzen**, um ein genaues Bild des gewünschten Ergebnisses vor Augen zu haben. Damit das funktioniert, muss die Zielformulierungen einige Kriterien erfüllen.

S = Spezifisch

Verallgemeinerungen und Unklarheiten sind die natürlichen Feinde jedes Ziels. Vage Formulierungen und undeutliche Vorstellungen reichen nicht aus, was es braucht, sind **konkrete und präzise Ansagen**, die keine Zweifel daran lassen, was genau erreicht werden soll.

Im besten Fall wird das Ziel in einem **einzelnen, prägnanten Satz** zusammengefasst, der es genau auf den Punkt bringt.

Beispiel:

„Ich will es schaffen mehr als 50% meiner ersten Aufschläge zu servieren“

ODER

„Ich will es schaffen $\frac{3}{4}$ meiner Schläge (über die Schulter) durchzuziehen

M = Messbar

Um rückblickend eindeutig feststellen zu können, ob Sie Ihr Ziel erreicht haben, muss dieses von Anfang an so formuliert werden, dass es messbar ist.

Beispiel:

Die Aufschlagquote ist zu 100% messbar.

Ob du eine Technik nun richtig spielst oder nicht musst du selbst entscheiden, wenn du keine zweite Person hast, die deinen Fortschritt begutachten kann. Das ist in diesem Fall kein Problem, wenn du ehrlich zu dir bist.

@ BackupCoach

Alle Rechte sind vorbehalten. Nachdruck, Kopieren oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Screenshot, Kopieren oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Urhebers untersagt. Alle Übersetzungsrechte sind vorbehalten.

A = Attraktiv

Ein Ziel kann nur dann erreicht werden, wenn du dahinter stehst. dich einbringst und tatsächlich auch Lust hast, das gesteckte Ziel in die Tat umzusetzen. Dies funktioniert durch eine **positive Formulierung**, die dazu anregt, loszulegen und aktiv zu werden.

Der Gedanke hinter diesem SMART-Kriterium: Kaum ein Ziel lässt sich leicht erreichen und der Erfolg wird dir nicht einfach so vor die Füße fallen. Du musst hart arbeiten, dich durchbeißen und mit Rückschlägen umgehen. Nur wenn das Ziel für dich attraktiv ist, kannst du die **nötige Motivation aufbringen**, um das Ziel zu erreichen.

Beispiel:

Eine höhere Aufschlag-Quote führt zu mehr Selbstbewusstsein und zu mehr Fehlern des Gegners.

Ein durchgezogener Schlag über die Schulter führt dazu, dass mehr Bälle im Feld landen und dich besser fühlst

R = Realistisch

Think big... Was grundsätzlich eine gute Einstellung sein mag, ist bei der Zielsetzung oftmals unangebracht, da übertriebener Ehrgeiz hier zu Frust und Problemen führt. Langfristig auf etwas Großes hinzuarbeiten kann sehr motivierend sein, doch darfst du dabei nicht vollkommen **unrealistisch vorgehen und dir selbst utopische Ziele stecken**, die du ohnehin nicht erreichen kannst.

Formulierst du unrealistische Ziele, wirst du schnell den Ansporn verlieren und gibst auf, da es schlichtweg unmöglich ist, den Erwartungen gerecht zu werden. Im besten Fall sollte die Zielsetzung so gewählt sein, dass es dich **herausfordert, aber auf jeden Fall machbar** bleibt.

Beispiel:

Beide aufgeführten Ziele sind realistisch

@ BackupCoach

Alle Rechte sind vorbehalten. Nachdruck, Kopieren oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Screenshot, Kopieren oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Urhebers untersagt. Alle Übersetzungsrechte sind vorbehalten.

T= Terminiert

Jedes Ziel braucht einen zeitlichen Rahmen, eine Deadline, bis zu der etwas erledigt werden soll. Jeder hat es schon einmal erlebt, dass man sich einfach nicht aufraffen konnte, bis die Zeit dann knapp wurde. Der Termin des Ziels ist dabei gleichzeitig der Kontrollpunkt. Hier wird gemessen und festgehalten, ob all das umgesetzt werden konnte, was man sich vor Wochen vorgenommen hat.

Beispiel:

Aufschlag: 4 Wochen (bei 2-3 Stunden Tennis in der Woche)

Durchgezogener Schlag: 2 Wochen (bei mind. 2 Stunden Training in der Woche)

Formuliere nun dein Ziel um deinen Schlag Schritt für Schritt zu optimieren.

S =

M=

A=

R=

T=

@ BackupCoach

Alle Rechte sind vorbehalten. Nachdruck, Kopieren oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Screenshot, Kopieren oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Urhebers untersagt. Alle Übersetzungsrechte sind vorbehalten.