|  |
| --- |
| 1. **Informationen zur Athletin/zum Athleten**
 |
| Zuname |  | Vorname |       | Titel |       | [ ]  m | [ ]  w |
| Adresse: | Straße |       | PLZ |       | Ort |       |
| Tel-Nr./Mobil |       | E-Mail |       | Geb.-Dat.: |       |
| Website |       | Verein |       | Bundesland:  |
| Berufl./Schul. Bildung |       |
| Sponsoren |       | Konfektionsgröße:  | Schuhgröße: |
| Sportart |       | Disziplin/en:  |       |
| Angehörige/r eines Leistungszentrums | [ ]  JA | [ ]  NEIN | Welches:  | Wo:      |
| 1. **Informationen zum Trainingsumfeld**
 |
| * + **Trainerin/Trainerin**
 |
| Zuname |       | Vorname |       | Titel |       | [ ]  m | [ ]  w |
| ha/na/ea **\*)**  | Tel./Mobil |       | E-Mail |       |
| Ausbildung/Qualifikation |       | Sportart |       |
|  |  | Hauptberuf:  |       |
| \*) **ha** …. hauptamtlich, **na ….** nebenamtlich**, ea** …. ehrenamtlich |
| * + **Sportmanager/in**
 |
| Zuname |       | Vorname |       | Titel |       | [ ]  m | [ ]  w |
| Tel./Mobil:  |       | E-Mail |       |
| * + **Athletinnen/Athletenumfeld**
 |
| Betreuungsart | Institut | Kontaktperson (Zuname, Vorname, Titel) | Tel-Nr./Mobil |
| Sportmedizin |       |       |       |
| Sportwissenschaft |       |       |       |
| Sportpsychologie |       |       |       |
| Ernährungswissenschaft |       |       |       |
| Regeneration (Massagen,..) |       |       |       |
| Rehabilitation (Physiotherapie,…) |       |       |       |
| 1. **Leistungsentwicklung in den letzten 3 Jahren** (Angabe jeweils der 3 TOP Ergebnisse bei Internationalen Großsportereignissen)
 |
| Datum | Veranstaltung | Disziplin | Platz | Anz. d. Teilnehmer/ innen | Leistung (messbar – Pkt., Zeit, …) |
|       |       |       |       |     |       |
|       |       |       |       |     |       |
|       |       |       |       |     |       |
|       |       |       |       |     |       |
|       |       |       |       |     |       |
|       |       |       |       |     |       |
|       |       |       |       |     |       |
|       |       |       |       |     |       |
|       |       |       |       |     |       |
| **Weltrangliste gesamt (letzten 3 Jahre):** | Jahr:     Platz:     | Jahr:     Platz:     | Jahr:     Platz:     |
| 1. **Ziele für das laufende Jahr**
 |
| Datum | Veranstaltung | Disziplin | Platzierung | Leistung (messbar – Pkt., Zeit, …) |
|       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |
| 1. **Langfristige Ziele**
 |
| Jahr | Veranstaltung | Disziplin | Platzierung | Leistung (messbar – Pkt., Zeit, …) |
|       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Athlet/in Zuname |  | Vorname |  | Titel |  | [ ]  m | [ ]  w |
| 1. **Informationen zum IST-Zustand der Athletin/des Athleten**
 |
| Wie viele sportmedizinische Untersuchungen werden von der Athletin/vom Athleten jährlich absolviert? |       |
| Letzte sportmedizinische Untersuchung (Datum):  |       |
| Untersuchungsstelle: |       |
| * + **Sportpsychologische Untersuchung / Intervention**
 |
| Wird der/die Athlet/in sportpsychologisch betreut? | [ ]  JA | [ ]  NEIN |
| Wenn JA, wer führt diese Betreuungsmaßnahmen durch? |       |
| Psychologische Einstiegsdiagnostik erfolgt durch |  | Wann:  |       |
| * + **Sportwissenschaftliche Untersuchung** (allg. u/o sportartspezifische Tests)
 |
| Werden im Zuge des Trainings sportwissenschaftliche Untersuchungen durchgeführt? | [ ]  JA | [ ]  NEIN |       |
| Wenn JA, um welche Untersuchungen handelt es sich? | Untersuchungsstelle: |
| * + Allgemeine Tests zur Ist-Zustandsanalyse?
 | [ ]  JA | [ ]  NEIN |       |
| * + Sportartspezifische Tests zur Ist-Zustandsanalyse?
 | [ ]  JA | [ ]  NEIN |       |
| * + Technikanalysen (Biomechanik) ?
 | [ ]  JA | [ ]  NEIN |       |
| * + Trainingsprogrammanalysen?
 | [ ]  JA | [ ]  NEIN |       |
| * + Wettkampfanalysen?
 | [ ]  JA | [ ]  NEIN |       |
| * + **Trainingsalter** (seit wann regelmäßiges, systematisches Training)?
 | [ ]  JA | [ ]  NEIN | seit (Jahr): |       |
| 1. **Informationen zu Training/Wettkampf**
 |
| 1. **Langfristiges Ziel** (2 oder mehr Olympiazyklen):
 |       |
| 1. **Mittelfristiges Ziel** (laufender Olympiazyklus):
 |       |
| 1. **Kurzfristiges Ziel** (laufendes Trainingsjahr):
 |       |
| 1. **Trainingseinheiten** (Durchschnitt):
 |       T-Einheiten/Woche |       T-Stunden / Woche |
| 1. **Aktuelles Stärken – Schwächenprofil** (anhand der leistungsbestimmenden Faktoren der Sportart/Disziplin)
 |
| Stärken | Schwächen |
|       |       |
| 1. **Trainingsschwerpunkte im laufenden Trainingsjahr**
 |
| Schwerpunkt | Ziel soll bis wann erreicht werden? |
|       |       |
|       |       |
|       |       |
|       |       |
|       |       |

|  |
| --- |
| 1. **Hauptwettkämpfe - festgelegte sportliche Ziele für die nächsten zwölf Monate**
 |
| Veranstaltung (inklusive allfälliger Ergänzungsinfo) | Ort/STAAT | Datum | Angestrebte Leistung |
|  -       |       |       |       |
|  -       |       |       |       |
| -       |       |       |       |
|  -       |       |       |       |
| 1. **Aufbauwettkämpfe**
 |
| Veranstaltung (inklusive allfälliger Ergänzungsinfo) | Ort/STAAT | Datum | Angestrebte Leistung |
|  -       |       |       |       |
|  -       |       |       |       |
|  -       |       |       |       |
|  -       |       |       |       |
| 1. **Trainingsplanung** (zeitliche und inhaltliche Strukturierung)

***Vorhandene schriftliche Unterlagen können in Kopie beigelegt werden, womit Sie sich das Ausfüllen weiterer Punkte ersparen!*** |
| 1. **Periodisierung lfd. Saison** *(siehe Beispiel)*
 |
| Periode | von - bis | Ziel |
| *VBP* | *MM/JJJJ - MM/JJJJ* | *Allg. GAD, Kraft, Beweglichkeit* |
|       |       |       |
|       |       |       |
|       |       |       |
|       |       |       |
| Zusätzliche Bemerkungen:       |
| 1. **Erfolgt eine Trainingsdokumentation?**
 | [ ]  JA [ ]  NEIN |
| Wenn JA, wer führt diese? |       |
| 1. **Weitere wichtige Informationen zu Training und Wettkampf?**
 |
|       |
| 1. **Wer ist für die Planung und Umsetzung des Trainings verantwortlich?**
 |
| Name:       | Tel.:       | e-Mail:       |

|  |
| --- |
| 1. **Geplante Trainings- und Wettkampfmaßnahmen zur Erreichung der gesetzten Ziele**
 |
| Nr. | Ereignis bzw. Maßnahme | Ort/STAAT bzw. Details | Zeitpunkt/Datum | Ziel |
|  |       |       |       |       |
|  |       |       |       |       |
|  |       |       |       |       |
|  |       |       |       |       |
|  |       |       |       |       |
|  |       |       |       |       |
|  |       |       |       |       |
|  |       |       |       |       |
|  |       |       |       |       |
|  |       |       |       |       |
|  |       |       |       |       |
|  |       |       |       |       |
|  |       |       |       |       |
|  |       |       |       |       |
|  |       |       |       |       |
|  |       |       |       |       |
|  |       |       |       |       |
|  |       |       |       |       |
|  |       |       |       |       |
|  |       |       |       |       |
|  |       |       |       |       |
|  |       |       |       |       |
|  |       |       |       |       |
|  |       |       |       |       |
|  |       |       |       |       |
|  |       |       |       |       |
|  |       |       |       |       |
|  |       |       |       |       |
|  |       |       |       |       |
|  |       |       |       |       |
|  |       |       |       |       |
|  |       |       |       |       |
|  |       |       |       |       |
|  |       |       |       |       |
|  |       |       |       |       |
|  |       |       |       |       |
|  |       |       |       |       |
|  |       |       |       |       |