

Rückblick 2019 - Saisonplanung 2020 (Abgabefrist 15. Oktober)

Name Adresse Mail:

Jahrgang Kategorie 2019:

Saison 2019

Das war gut. Training/Wettkampf:

Umfeld:

Das war weniger gut. Training/Wettkampf:

Umfeld:

Saison 2020

Das erwarte ich von meinem/n/r Trainer/innen:

Das erwarte ich von mir selber:

Folgende Angebote möchte ich nutzen (zutreffendes ankreuzen):

- Nur Teilnahme an den Trainings mit Wettkämpfen ohne Wettkämpfe
 Besprechungstermin (Evaluation Möglichkeiten/Potential)
 Trainings- und Wettkampfplanung - ganze Saison

Ziel/e: _____

Bisher absolvierte ich _____ Trainingseinheiten pro Woche (Anzahl).

Zukünftig möchte ich _____ Trainingseinheiten pro Woche besuchen (Anzahl).

Zu diesen Zeiten will ich 2019 trainieren: (bitte entsprechend markieren/eintragen)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Gruppe/n	Schaan 17:30-19:00	Schaan 18:30- 20:00	Eschen 18:00- 20:00	Schaan 18:00-19:30 (in Planung)	Eschen 18:00- 20:00	Schaan 09:45- 11:15	
Andere Trainings							

Ein paar Fragen:

Meine Lieblingsdisziplin/en in der Leichtathletik? Warum gerade diese Disziplin/en?

Wer motiviert mich, ins Training zu kommen?

Was motiviert mich, ins Training zu kommen?

Bewerte dein Potenzial

Mach eine Selbts-Einschätzung von Dir  Je näher du an untere Aussage kommst, je mehr felder Füllst du aus

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Kraft	Ich kann kaum abspringen.											Ich Springe sehr weit oder hoch.
Schnellkraft	Am Start verliere ich sehr viel Zeit.											Im Sprint bin ich beim Start nach 3 Meter immer die/der Schnellste.
Ausdauer	Ich ermüde auch bei leichten Belastungen schon nach wenigen Minuten.											Ich kann in flottem Tempo (Dauerlauf) sehr lange rennen.
Beweglichkeit	Viele Bewegungsaufgabe kann ich einfach nicht, auch wenn ich mich bemühe.											Ich lerne jede neue Bewegungsaufgabe sehr schnell.
Stabilität	Bei Müdigkeit verliere ich schnell die Kontrolle über meinen Körper.											Ich bin sehr kontrolliert, auch wenn ich müde bin.
Mentale Fähigkeiten	Sämtliche Wettkämpfe stressen mich.											Ich kann mich sehr gut auf einen Wettkampf einstellen und freue mich darauf
Trainingsfleiss	Ich geh ins Training nach Lust und Laune.											Ich will kein Training verpassen.
Ehrgeiz	Ich will nur dabei sein. Brauch auch keine Wettkämpfe.											Der Wille Höchstleitung zu erreichen ist mir am Wichtigsten.
Organisation	Mir fehlt immer die Zeit.											Ich habe all meine Termine und Pläne jederzeit im Griff.

Platz für weitere Bemerkungen, Anregungen, Wünsche, Lob und Kritik:
