**Rückblick 2021 - Saisonplanung 2022** (Abgabefrist 30. September)

|  |
| --- |
| **Name Adresse Mail:**  |
| **Jahrgang / Kategorie 2022:**  |

**Saison 2021**

|  |
| --- |
| **Das war gut.**  Training/Wettkampf: |
|   |
|   |
|   |
|  Umfeld: |
|   |
|   |
|   |
| **Das war weniger gut.** Training/Wettkampf/Verletzungen-Beschwerden: |
|  |
|   |
|  |
|  |
|   |
|   |
| Umfeld:  |
|   |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| **Leistungen**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kategorie** |  |  |  |  | **Ziel** | **Ziel** |
| **Disziplin** | **2018** | **2019** | **2020** | **2021** | **2022** | **2023** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Saison 2022** |
| **Das erwarte ich von meinem/n/r Trainer/innen:** |
|  |
|  |
|  |
|  |
| **Das erwarte ich NÄCHSTE Saison von mir selber:** |
|  |
|  |
| Ziele Mittelfristig (2-3 Jahre): |
|  |
| Ziel Langfristig (4-8 Jahre): |

**Folgende Angebote möchte ich nutzen (zutreffendes ankreuzen):**

 O Nur Teilnahme an den Trainings

 O Besprechungstermin (Evaluation Möglichkeiten/Potential)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| O Trainings- und Wettkampfplanung - ganze Saison (Ziel- und Leistungsorientierte AthletenInnen) Ziele 2021:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Bisher absolvierte ich \_\_\_\_\_ Trainingseinheiten pro Woche (Anzahl). (Läufer ca. km\_\_\_\_\_\_\_ durchschnittlich)Zukünftig möchte ich \_\_\_\_\_ Trainingseinheiten pro Woche besuchen (Anzahl). **An diesen Tagen kann/will ich 2021 trainieren:** (bitte entsprechend markieren/eintragen)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | Montag | Dienstag | Mittwoch  | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
| Gruppe/n |   |   |   |   |   |   |  |
| AndereTrainings |  |  |  |  |  |  |  |

Andere Sportarten Trainings und fixe wöchentliche Termine:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**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 Selbs-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:** |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |