



## -Ziel- und Leistungsvereinbarung -Blockplanung

#### warum?

Rangziele stehen meist im Vordergrund, diese kann man aber nur durch Leistung beeinflussen.

- -> Ziele herunterbrechen (vom Resultatziel am Hauptanlass -> konkrete Arbeit im OLMU-Bereich)
- -> sich auseinandersetzen mit seinen Fähigkeiten und (Rang-)Zielen
- -> Motivation für Analyse (wo bin ich gut, wo kann ich besser werden)
- -> Zwischenziele erreichen -> gibt Selbstvertrauen oder neue Ansätze für Änderungen
- -> Austausch/Diskussionsgrundlage zwischen Athlet-PB-Trainer





- -Ziel- und Leistungsvereinbarung -Blockplanung
  - Vorgehen

- 1 Hauptziel in
- O, L, M, U, Gesundheit und Resultate pro "Halbjahr"

Einteilung der Saison in "Trainingsblöcke"

-> Formulierung von Unterzielen für jeden Block

## sw/ss or/enteering

### Juniorenkader 2015

- -Ziel- und Leistungsvereinbarung -Blockplanung
  - kurz gesagt!
- Rangziele >< Handlungsziele</li>
- Weniger ist mehr
- Messen am eigenen Fortschritt
- Konzentration auf sich und seine Ziele



### -Ziel- und Leistungsvereinbarung -Blockplanung

#### immer smart!

S: spezifisch (O, L, M, U, Gesundheit, Resultat)

M: messbar (wie überprüfe ich das Ziel)

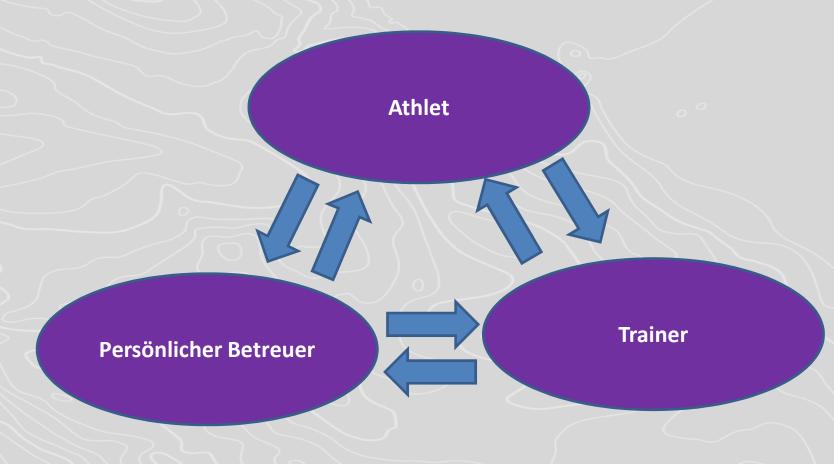
A: attraktiv, anspruchsvoll (ich ...)

R: realistisch (Hilfe von PB, Trainer etc.)

T: terminiert (Auswertung nach Block, Zeitpunkt für Austausch Athleten-PB-Trainer)



Ziel: optimale Unterstützung der Athleten





## -Ziel- und Leistungsvereinbarung 1. Schritt



#### Ziel- und Leistungsvereinbarung 2015

N	lame:	
		 $\overline{}$

	1. Hauptziel, Datum:	Auswertung	2. Hauptziel, Datum:	Auswertung
0				
L				
M				
U				
Gesundheit				
Resultate				



#### **Blockplanung 2015**

Name:

Т	Monat	т		Vo	/ O	8		П	e76	emb	er		lanı	ıar	Т	Fe	bru	ar	Т		Mäi	7			Αp	ril	Т		Ν	/lai		Т	J	uni			J	uli		П	Α	lugi	ust		S	epte	mb	er	(	)kto	ober
H	Sonntag	2	_			23	30			21		_	_	18 :	25			5 2	2	1 8	3 15	_	2 29	5		19	26	3 1		17 2	4 3	1 :			1 28	5	_	19	26	2			23	30		13					18
H	Kalenderwoche	44		_						51		1	2	3	_	_	6	-	-		) 11		13			16				20 2					5 26																
	Wettkämpfe Training Trainingslager					AZU Magglingen				HTHS Tag					KAZU lenero			X 5 7 1 1	SPII	TL Spanien / SPU	J Fricktal					h		L Clermont Ferrand		2x Testlaufe (2. Nat., SPM)	Pestlant Land	auf			3. Nat. OL / SOM / EYOC		JWOC				Sprint Testlauf, Nat. Jugendlager			e (5. Nat., LOM)			6. und 7. Nat. OL				OL.
	U Ferien Prüfungen	Ė				¥			Z						$\frac{1}{2}$		15	3	2 0,	) Ш	×	_								N		Ĭ					7											10/			2
	Trainingsphase Ziel	F								Gri	una	lage	en	1 (1	Beis	pie	1)								А	ufba	au	1				V	/ett	Κ.	1			G	rur	ndl.	. 2		Au	ITDa	u 2			We	еπк	. 2	
	Auswertung																																						_												
	NLZ Kraft L		Kra	ıfta	ius	sda	aue	r		ax. aft			Ma	ax.k	(raf	t				IK						Kr	aft	spe	zif	isch	ı			Re	J est: 4			Kr lax				V II	K		ı	Kra	ft s	pez	zifis	ch	
	Belastungs-stufe	þ	_	+	+								+		+	+	+		‡				H				+	+	+		+	ŧ	+		+						H	F						$\dashv$			_
	Laufeinheiten erg. Ausdauer Kraft, Gymn. Ausgleich																																																		
O dilid in	NLZ/Kader Thema Trainingsphase Ziel	F			1	R	out	en	pla	nur	ng			Ko	mp	ass				Spr	int	1	em	pov	wed	hse	el	Ge	egn	erk	ont	akt	/Se	lbs	tkor	nt.	Pr	оре	er (	Orie	ent.	G	Segr	ner	kon	tak	t/S	elbs	st.		
	Auswertung	Г																																																	_



# -Blockplanung 3. Schritt

1. Block, Datum: von.... bis

Ψ.					
l		Ziel	Massnahmen	Kontrolle	Auswertung
[	0				
	L				
	М				
[	U				
	Gesundheit				
	Resultate				

