

Juniorenkader 2015

-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

Juniorenkader 2015

- 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

Junioorenkader 2015

- Ziel- und Leistungsvereinbarung
- Blockplanung

kurz gesagt!

- Rangziele >< Handlungsziele
- Weniger ist mehr
- Messen am eigenen Fortschritt
- Konzentration auf sich und seine Ziele

Juniororenkader 2015

**-Ziel- und Leistungsvereinbarung
-Blockplanung**

immer smart!

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

M: messbar (wie überprüfe ich das Ziel)

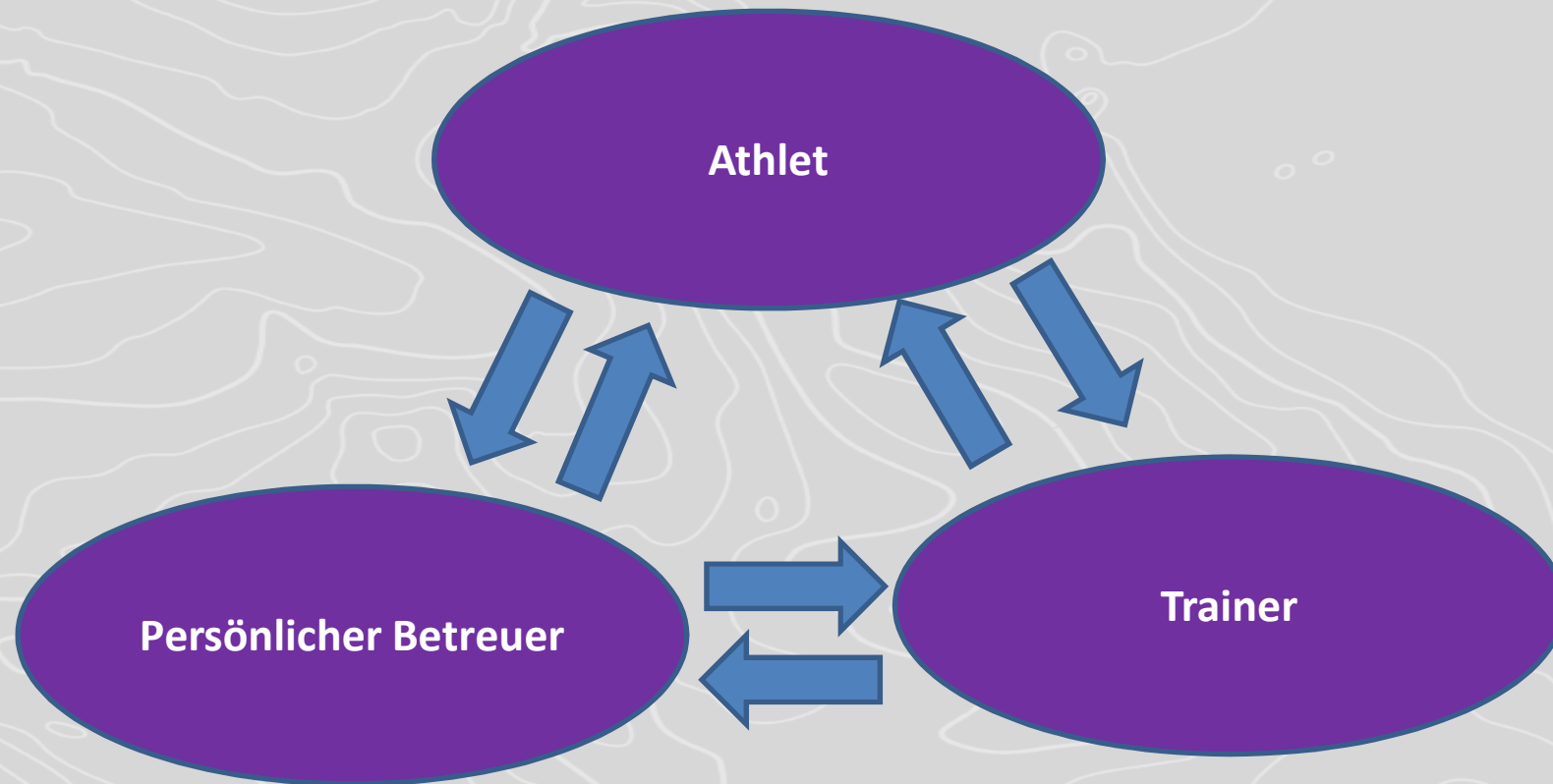
A: attraktiv, anspruchsvoll (ich ...)

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

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

Juniorenkader 2015

Ziel: optimale Unterstützung der Athleten



Juniorenkader 2015

sw/SS
orienteering
team

-Ziel- und Leistungsvereinbarung 1. Schritt

sw/SS
orienteering
team

Ziel- und Leistungsvereinbarung 2015

Name: _____

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

Name:

		Monat	Nov 08					Dezember					Januar					Februar					März					April					Mai					Juni					Juli					August					September					Oktober																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		Sonntag	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		Kalenderwoche	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
Programm		Wettkämpfe Training Trainingslager																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												</

Juniorenkader 2015

-Blockplanung 3. Schritt

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

	Ziel	Massnahmen	Kontrolle	Auswertung
O				
L				
M				
U				
Gesundheit				
Resultate				