**Themen und Unterlagen für das 3er-Gespräch**

|  |  |
| --- | --- |
| **Thema** | **Unterlagen** |
| Saisonauswertung 2013   * Ziele erreicht * Fazit der Saison | * Saisonauswertung 2013 * Zielerreichung 2013 * Fazit der Saison   🡪 **Beurteilung der eigenen Leistung und nicht nur der Resultate!** |
| Planung 2014   * Termine * Ziele (S.M.A.R.T.) * Massnahmen (wie will ich die Ziele erreichen) | * Saisonplanung 2014 (Periodisierung, Belastungsplanung) * Zielsetzungen 2014 und ff. (inkl. Rangziele für Hauptwettkämpfe) * Wochenbelastungsprofil * Private Termine, Absenzen   🡪 Prioritäten setzen |
| Karriereplanung | * Langfristige Planung 2014-2016 (inkl. wichtige persönliche Eckdaten) |
| TTB-Führung | * T-PAK, T-PAK-Auswertungen * Andere |
| PsychOL (Mental-Training) | * SOLL-Beschrieb * Stärken-Schwächen-Profil bezüglich OL-Techniken * Warum-/Warum-Fehleranalyse |
| SPU / medizinisches  Medizinisches Angebot annehmen! |  |
| PISTE als Stärken-Schwächenprofil | * Piste Fragebogen |
| EYOC oder JEC Auswertung | * schriftliche Auswertung / Karten |
| Individuelle Themen wie z.B.   * Verletzungen / Gesundheit * Persönlicher Betreuer: wie läuft Zusammenarbeit * Auswertung von speziellen Wettkämpfen der Saison 2013 * Testwettkämpfe * Laufwettkämpfe * Spitzensport-RS/ normale RS / Zivildienst * Trainingsplanung * Beruf / Schule * Familie / Umfeld * Etc. |  |

Dauer des Gesprächs in der Regel 2 Stunden

Dokumente sind vorgängig (mind. 3 Tage) zu mailen/senden

**Anforderungen des Trainers an Athleten:**

🡪 Transfer von Theorie in Praxis muss jeder selber machen. Es wird nichts (und es kann nichts) fix fertig präsentiert werden. Flexibilität und Fantasie in der Umsetzung ist erforderlich.  
Ihr wollt weiterkommen. Dafür müsst ihr eure Stärken und Schwächen kennen und daran arbeiten. Selbstreflexion, Selbststeuerung.

🡪 OL-Trainings: Flexibilität und Fantasie in der Umsetzung ist für den individuellen Fortschritt erforderlich. Meist muss nebst den Trainingsvorgaben ein individuelles Ziel eingebaut werden.

🡪 Mentales Training = Training 🡪 Eintrag in T-PAK  
Ziele setzen 🡪 Trainings planen 🡪 Ausführen 🡪 Auswerten  
+ Kontakt mit Christoph Negri ist erlaubt

🡪 Medical: Bei gesundheitlichen Problemen mit den Ärzten von Swiss Orienteering Kontakt aufnehmen.

🡪 Dreieck Athlet-PB-Trainer optimieren