

Sportler*in:

I) Sportlicher Bereich

Trainerteam:

Heimtrainer*in:

Athletiktrainer*in:

Ballettlehrer*in:

Tanztrainer*in:

Mentaltrainer*in:

Sonstige:

Trainingsorte:

Haupttrainingsort:

Eisverfügbarkeit Trainingsort:

(Monate)

gepl. Trainingsortverlagerung:

1.

2.

gepl. Auslandstrainingsaufenthalte:

1.

2.

3.

Programme / Musik: (Bitte eine Bestätigung der freien Musikrechte / Gema-Bestätigung beilegen)

Kurzprogramm /

Rhythm Dance:

Kür /

Free Dance:

Wettbewerbe:

gepl. Wettbewerbe:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

Saisonhöhepunkt(e):

gepl. Saisonende (Datum):

II) Rückblick und Ausgangssituation für die neue Saison

Welche Trainingsschwerpunkte wurden in der vergangenen Saison auf dem Eis gesetzt?

Sind die damit verbundenen Ziele erreicht worden? Wenn nein, Gründe hierfür?

Welche Trainingsschwerpunkte wurden in vergangenen Saison Off-Ice gesetzt?

Sind die damit verbundenen Ziele erreicht worden? Wenn nein, Gründe hierfür?

Welche Verletzungen sind in der vergangenen Saison aufgetreten? Wie lange war die Ausfallzeit? Wie erfolgte die Behandlung? Welche Gründe gab es für die Verletzung?

Wie sieht die aktuelle gesundheitliche Situation aus? (aktuelle Verletzung, Einschränkungen der Belastungsfähigkeit)

Wird aktuell eine medizinische Unterstützung / Beratung / Behandlung von unseren Verbandsärzten und / oder Verbands-Physiotherapeuten benötigt / gewünscht?

Wird aktuell eine Unterstützung / Beratung / Betreuung unserer Sportpsychologin oder Ernährungsberaterin benötigt / gewünscht?

III) Saisonziele

*Hinweis: Die Ziele sollen in Absprache mit dem/der Heimtrainer*in + zuständigen Bundestrainer*in vereinbart werden. (Hilfestellung: Monitoring-Ergebnisse Vorsaison, Hinweise zum Kaderstatus)*

Persönliches Saisonziel:

Entwicklungsziele 1: Spezifik Disziplin (Sprünge, Hebungen etc.)

Entwicklungsziele 2: läuferische Fähigkeiten

Entwicklungsziele 3: Ausdruck / Performance / Interpretation

Entwicklungsziele 4: Off-Ice (*Ergebnisse der Leistungsdiagnostik + sportmotorische Tests einbeziehen*)

IV) Periodisierung des Saisonverlaufs

siehe beigefügte Anlage 1

Hinweis: Bitte die entsprechenden Kästchen mit einem X oder farblich markieren

V) Umfeldbedingungen

siehe beigefügte Anlage 2 "duale Karriereplanung"

VI) Weiteres

Weitere Anmerkungen / Wünsche etc.

VII) Bestätigung

Abgabe: Formblätter, Bestätigung Musik, Detail-Saisonplanung, duale Karriereplanung, ggf. Anlage 1

Sportler*in

Heimtrainer*in

Bundestrainer*in

Sportdirektor