

Karriereplanung





Montag Tagesplan

Montag / lundi, 30.10.2023			
7:15 Mensa CST		Frühstück / petit déjeuner anschliessend: Zimmer räumen après: vider les chambres	
8:30-10:30 T Brere Aula 12		Karriereplanung/Athletenweg Planification de la carrière FUC/SCH	B207
10:50-12:00 T Brere Aula 12		Coaching FUC/SCH	B206
12:00 Mensa CST		Mittagessen / dîner Badge zurückgeben / rendre les badges	
13:00-14:00 T Brere Aula 12		Prüfungsvorbereitung Préparation de l'examen	B208
14:05-14:20 T Brere Aula 12		News J+S / Swiss Athletics	B202
14:20-14:30 T Brere Aula 12		Kursschluss, Feedbacks Clôture du cours, feedbacks	B209



Fallbeispiel

Ihr habt seit einem Jahr mit einem Jugendlichen im Verein, welcher 2-3x ins Training kommt. Zuvor hat er 5 Jahre Geräteturnen betrieben und 3 Jahre lang Fussball gespielt.

Dank einem 2. Rang am Kids-Cup-Final möchte er ab sofort voll auf die Leichtathletik setzen und einmal an olympischen Spielen im Mehrkampf oder im Weitsprung teilnehmen.

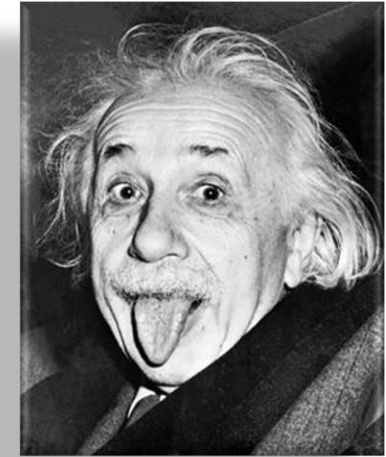
Seine biomerischen Angaben lauten;
15 Jahre alt, 182cm gross und 72kg schwer.

Sein Training möchte er auf 4-5 Einheiten erhöhen und später eine Lehre oder ein Studium als Informatiker machen.

Was müsst ihr noch zusätzlich wissen, um eine langfristige Planung in Angriff zu nehmen und wie geht ihr konkret vor?



Wieviel Training braucht es zur Perfektion?

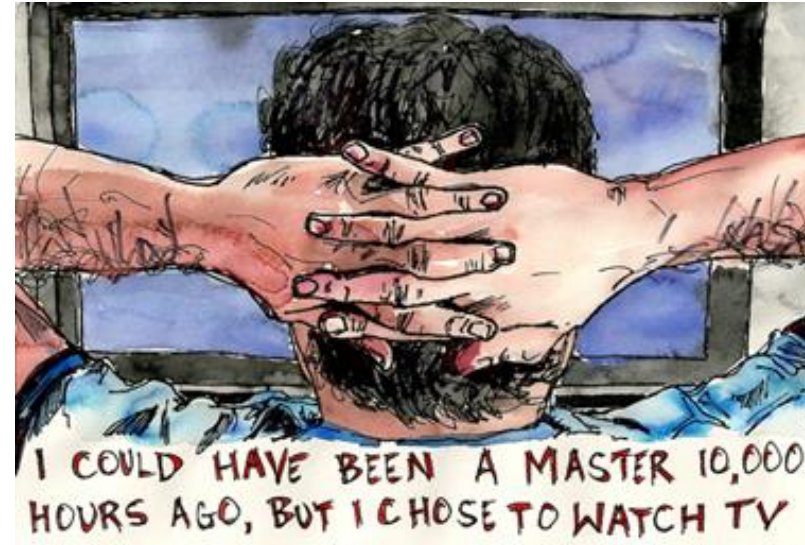
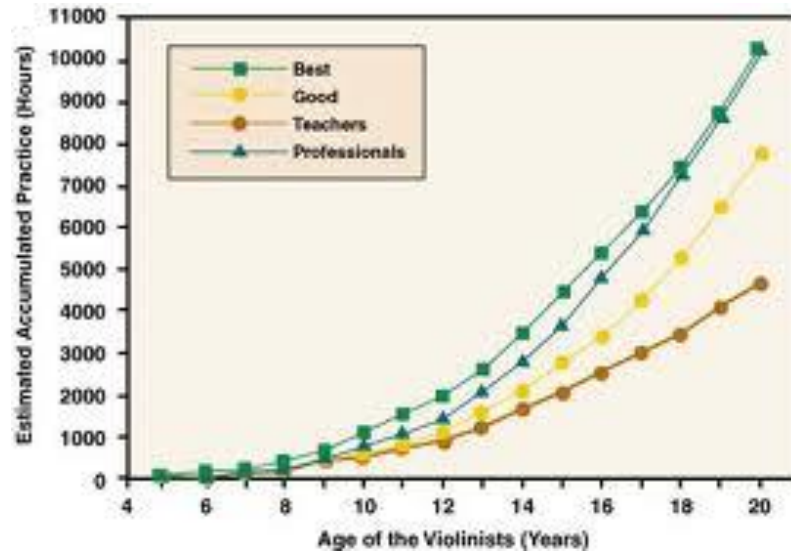


Wissenschaftler haben untersucht
wie viele Praxisstunden man braucht
um die Exzellenz in der eigenen Disziplin zu erreichen...





Wieviel Training braucht es für die Perfektion?



10'000 Stunden!?

D.h. ungefähr 3.5 Stunden
täglich während 10 Jahren!





Wenn man gewinnen will, soll man alles was man kann optimieren.

Intelligente Entscheidungen können die Leistung steigern.

Fähig zu sein mehr, besser und härter zu trainieren, bedeutet höhere Leistungen.



$$E=K \times W \times M$$

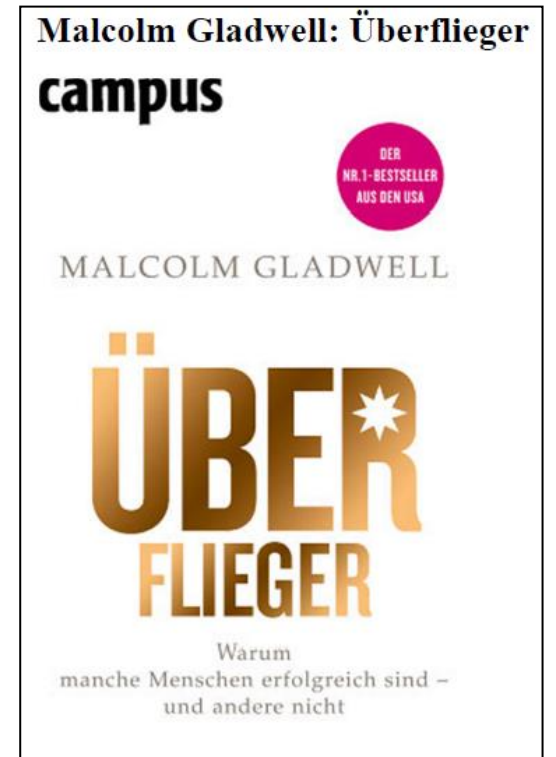
Expertise (Exzellenz) = Kompetenz x Wille x Möglichkeiten

Formel von Gladwell

Kompetenz; Talent, Potential

Wille; Stunden, Aufwand

Möglichkeiten; Umfeld, Geld



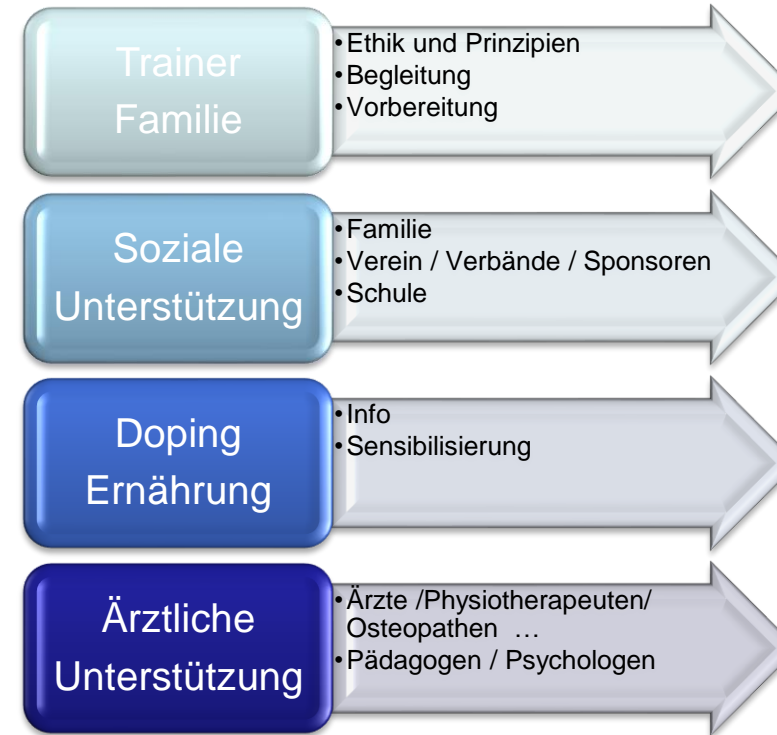


«Failure to plan is planning to fail»

«Mangelhafte Planung bedeutet Misserfolg zu planen»



12 Bausteine zum Erfolg



A
T
H
L
E
T



Langfristige Entwicklung Masterplan: FTEM - Athletenweg

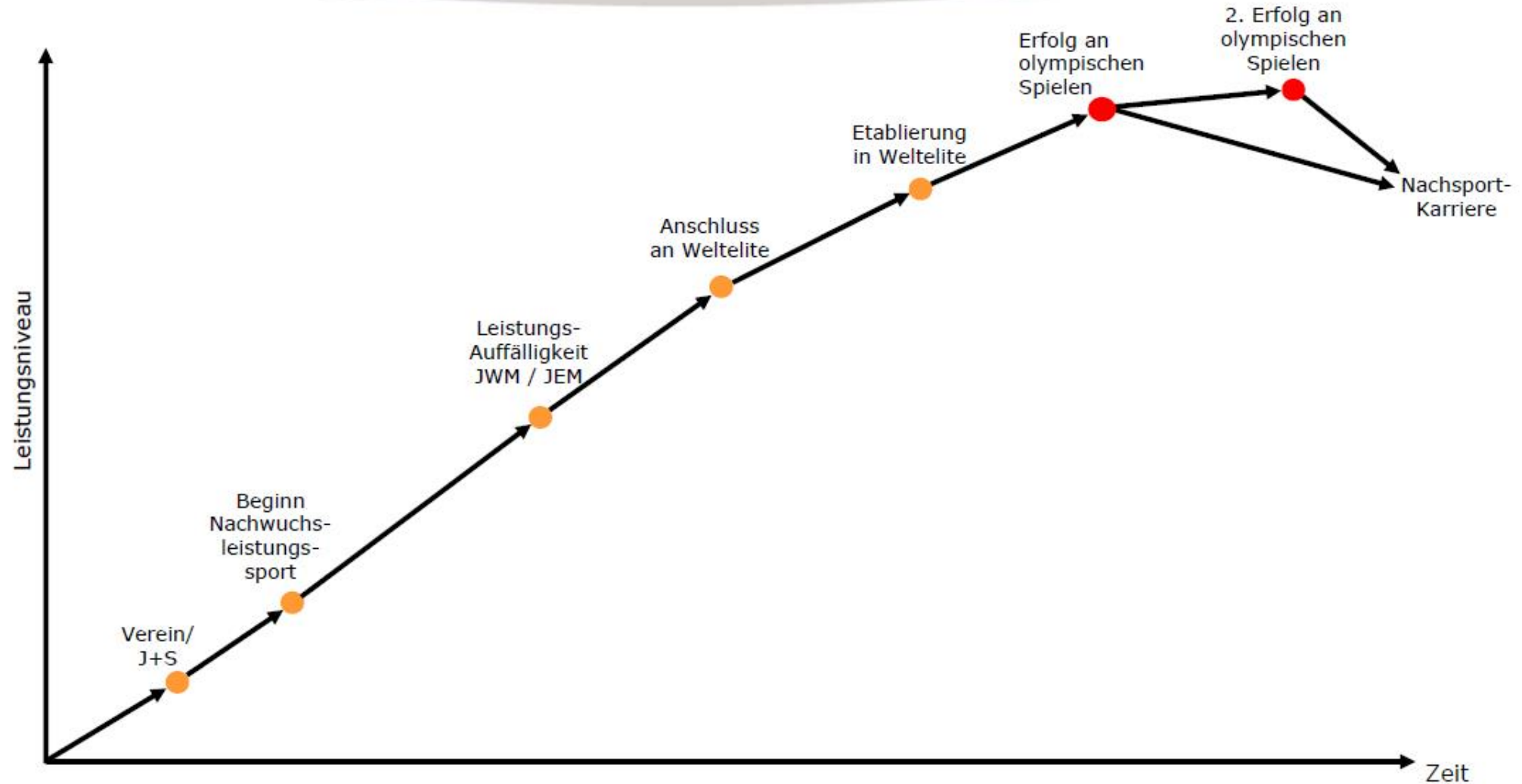


Der Athletenweg FTEM-Schweiz: Leichtathletik

Aktiver Lebensstil	Breiten-sport	Leistungssport/Spitzensport	
~ ab 26j		Meisterschaft Dominieren der Sportart <div>M</div>	Konstanter internationaler Erfolg während mehr als 4 Jahren. Dominanz der Disziplin. Weitere Umfeldoptimierung, (Semi-)Professionalität.
~ ab 20j		Elite International Erfolg haben <div>E2</div>	Erreichen Internationales Aktiven-Niveau in Trainings- und Leistungsparametern. Weitere Umfeldoptimierung. Leistungsbereich Aktiv-EM/Top 40 EUR erreicht.
		Elite Die Schweiz international repräsentieren <div>E1</div>	Deutliche Steigerung von Zubringer- und Leistungsparametern. Steigerung von Qualität und Quantität im Training. Elite-Card-Förderung. Problemlose (mehrfach erreichte) Quali für U23 Grossanlässe. Trainer möglichst mit BTA/DTA.
~ 16-22j		Talent Durchbruch und Auszeichnung <div>T4</div>	Erreichen von Internationalen Parametern in Training und Wettkampf Stufe Nachwuchs. Förderung als Swiss Starters Future, Talentcard N. Quali Nachwuchs-EM. Training möglichst mit Trainer A oder höher. Karriereplanung erstellt.
		Talent Trainieren und Ziele erreichen <div>T3</div>	WK-Leistung nahe internationalem Anschlussbereich. Talentcard Regional, Training möglichst mit Trainer B oder höher Ergänzungstraining in Regiokader. Einsetzen von Umfeldoptimierung (Ferienplanung, Trainingstagebuch, ev. Sportklasse).
~ 12-17j		Talent Potenzial bestätigen <div>T2</div>	Auffällige Leistungen nat. Stufe in RM, SM oder Schweizer final eines Nachwuchs-Projekts zeigen. Aufnahme eines auf Leistungssport ausgerichteten Aufbautrainings unter Anleitung eines Trainer C oder höher. Selektion für Regiokader.
		Talent Zeigen von Potenzial <div>T1</div>	Auffällige Leistungen Regionaler Stufe in Training und Regionalen WK zeigen. Teilnahme an KM/RM. Aufnahme eines regelmässigen LA-Basistrainings.
~ 8-14j		Grundlagen legen 3 Sportartspezifisches Engagement eventuell mit Bestreiten von Wettkämpfen <div>F3</div>	Eintritt in einen Leichtathletik-Klub oder Leichtathletik-Riege Training: Strukturiertes, auf Leichtathletik ausgerichtetes Grundlagentraining Wettkämpfe: Jugitage, Kreisturntage, Grosses Meeting für die Kleinen
~ 5-12j		Grundlagen legen 2 Ausbau und Verfeinerung zum normalen Bewegungsgrundschatz <div>F2</div>	Unterrichtete, vielseitig polysportive Bewegung in Schule und Verein (z.B. ELKI → KITU → Jugendriege oder Kinder-Leichtathletikriege)
Ab Geburt		Grundlagen legen 1 Entdecken und Erwerben der Grundbewegungen <div>F1</div>	Spielen mit den Eltern und Freunden, Bewegung in der Natur, auf Spielplätzen und zu Hause



Leistungsentwicklung

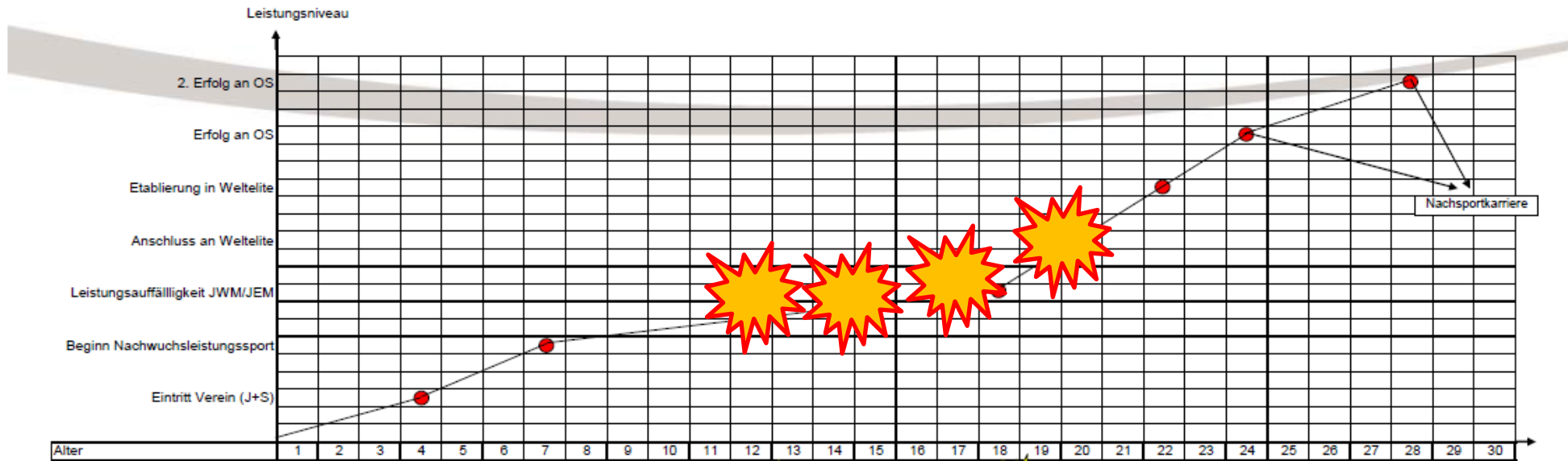




Kritische Momente antizipieren



Beispiel

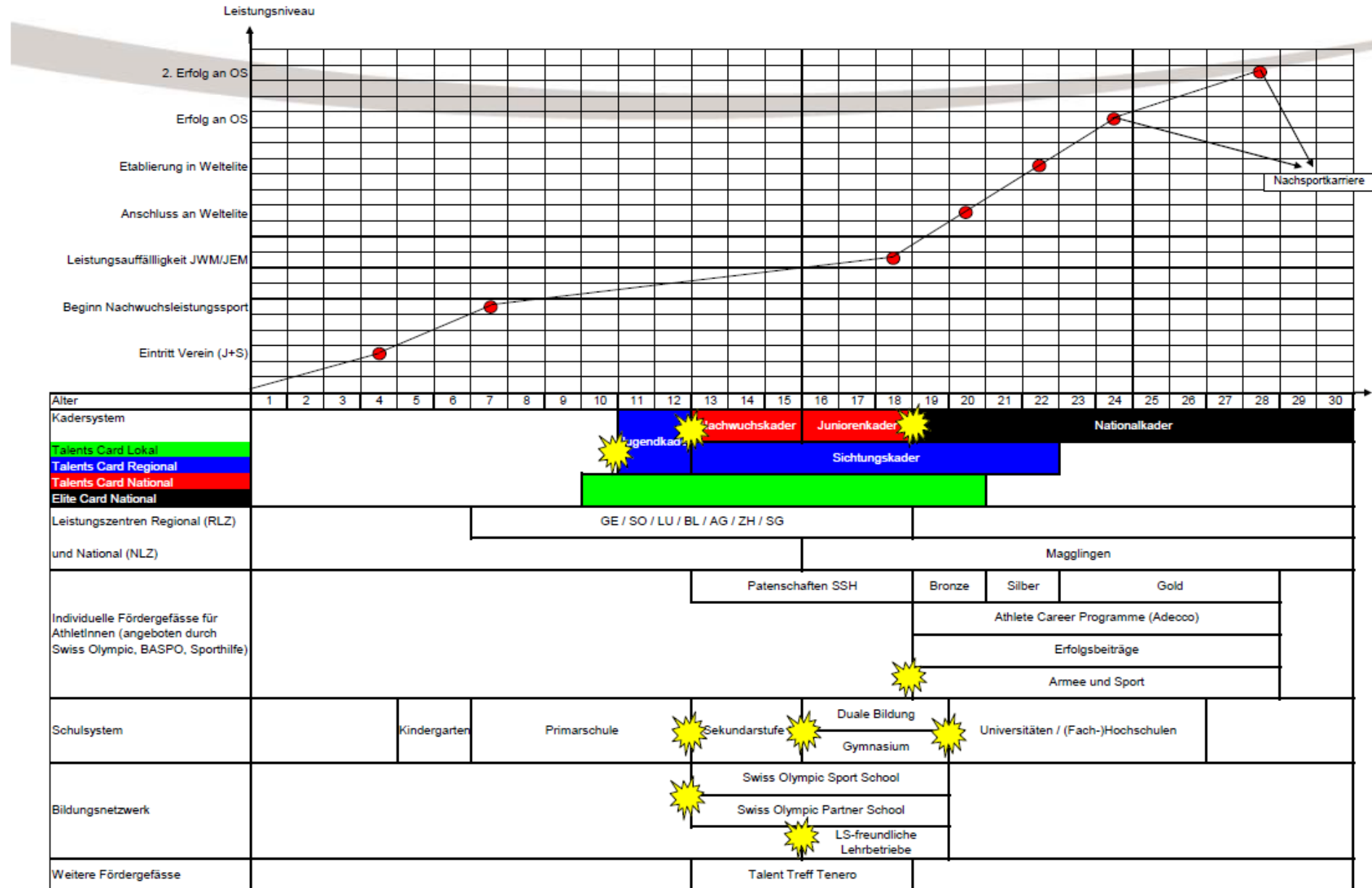


Im Laufe einer Karriere gibt es immer wieder «kritische Zeitpunkte» für junge Athleten, wo die Vereinbarkeit mit dem Leistungssport schwierig wird.

Findet mehrere dieser Zeitpunkte und tragt das PROBLEM und LÖSUNGSANSÄTZE zusammen.



Beispiel





Pause



Infos zu den kritischen Momenten

Unterstützung für **Athlet*innen & Trainer*innen**

Werte & Ethik >

Prävention & Gesundheit >

FTEM Schweiz (Sport- &
Athlet*innenentwicklung) >

Swiss Olympic Card >

Beruf & Karriere >

Unterstützungsbeiträge >

Frau und Spitzensport >

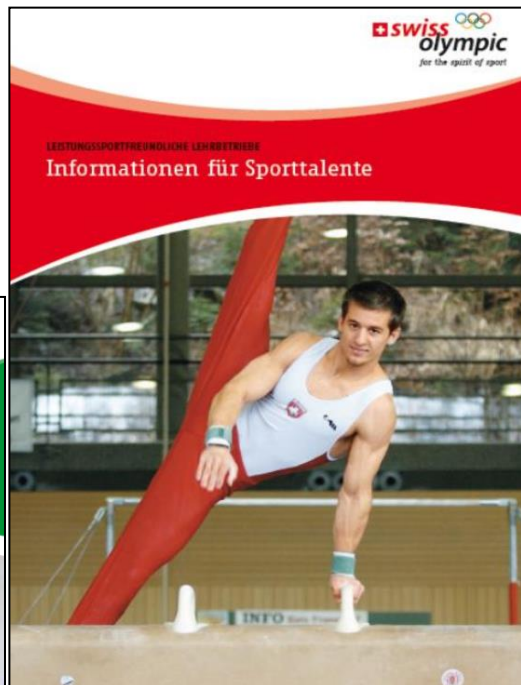
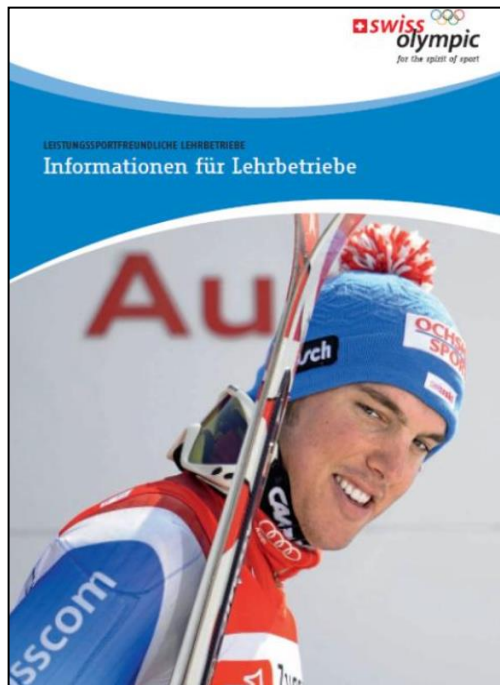
Informationen für Trainer*innen >

Eltern/Erziehungsberechtigte >

Swiss Olympic Athlete Career+	Schule	Lehre	Studium
Arbeit	Armee	Karriereende - und jetzt?	Beratung



Infos zu den kritischen Momenten: Merkblätter





Karriereplanung Leichtathletik



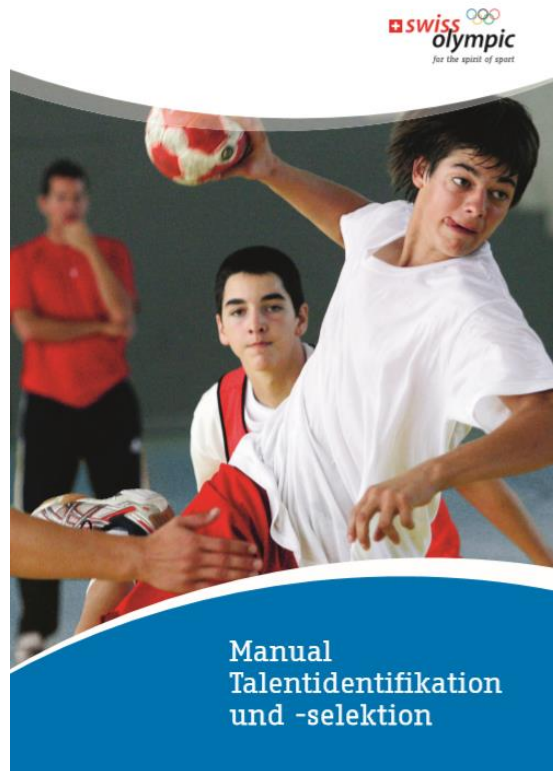
Swiss Olympic – Broschüre Karriereplanung





22

Talentidentifikation und Handlungsfelder



Manual Swiss Olympic

Beurteilungskriterium	Indikator	Berücksichtigung des biologischen Entwicklungsstands	Gewichtung
Leistungsentwicklung	Anstieg Leistungskurve	Biologischer Entwicklungsstand	Sportart- und entwicklungsspezifische Gewichtung
Aktuelle Leistung	Wettkampfleistung, Teilleistung (z.B. Physis, Technik, Taktik)		
	Trainingsleistung, Teilleistung (z.B. Physis, Technik, Taktik)		
	Leistung in sportartspezifischen Testverfahren		
Psyche	Leistungsmotivation (motivationale Ver- haltenstendenz, Zielorientierung, selbst- bestimmte Motivation)		
Belastbarkeit	Physisch und psychisch		
Anthropometrische Voraussetzungen	z.B. Körpergrösse, Reichhöhe		
Athletenbiographie	Umfeld		
	Trainingsalter, Trainingsaufwand		
Weitere sportartspezifische Kriterien	Von der Sportart zu definieren		

Ebenda S. 18: Empfohlene Beurteilungskriterien sowie deren Indikatoren und Korrekturmassnahmen für die Talentidentifikation und -selektion



Potenzial haben – Potenzial entfalten

Diskussion zu Zweit

Potenzial-Faktoren

- Welche Faktoren bestimmen das Potenzial?

Potenzial-Entfaltung

- Welche Faktoren können überhaupt beeinflusst werden?



Endogene Faktoren der Potenzialentfaltung

Körperliche Voraussetzungen

- Physiologische Voraussetzungen (Muskelfaser-Mix, Hämoglobin-Gesamtmasse, etc)
- Körperliche Belastbarkeit
- Anthropometrische Voraussetzungen
- Gesundheit/Krankheiten/Allergien

Körperliche Entwicklung

- Biologischer Entwicklungsstand

Relative Age Effekt beeinflusst...

Leistungsgeschichte

- Trainingsreserve Umfang/Zeit
- Trainingsreserve Intensität/Methoden
- Totale bisherige Trainingszeit

Motorik / Steuerung

- Motorisch-koordinative Voraussetzungen

Psyche

- (Komplex) Leistungsmotivation
- Psychische Belastbarkeit

Erziehung / Sozialisation

- Fleiss
- Disziplin
- Selbstorganisation
- Werte/Ethik

Legende:

Schwarz=Beeinflussbar
Blau = Gegeben



Exogene Faktoren der Potenzialentfaltung

Umfeld Training

- Trainerkompetenz bzgl. Athletensetting/Disziplin
- Trainingsgruppe (Leistungsstufe bzgl. Athlet)
- Trainingsangebot: Häufigkeit, Zeiten, Güte
- Individuelle Fördermöglichkeiten / Infrastruktur, Geräte
- Ausbau-Perspektiven

Umfeld Beruf

- Belastung körperlich
- Belastung psychisch
- Flexibilität Arbeit (Zeit/Art)
- Aufwand für Aufgaben/Lernen

Dispositiv

- Distanz-Setting Heim/Arbeit/Training
- Reisezeit
- Belastung durch Reisen

Lebensunterhalt/-umstände

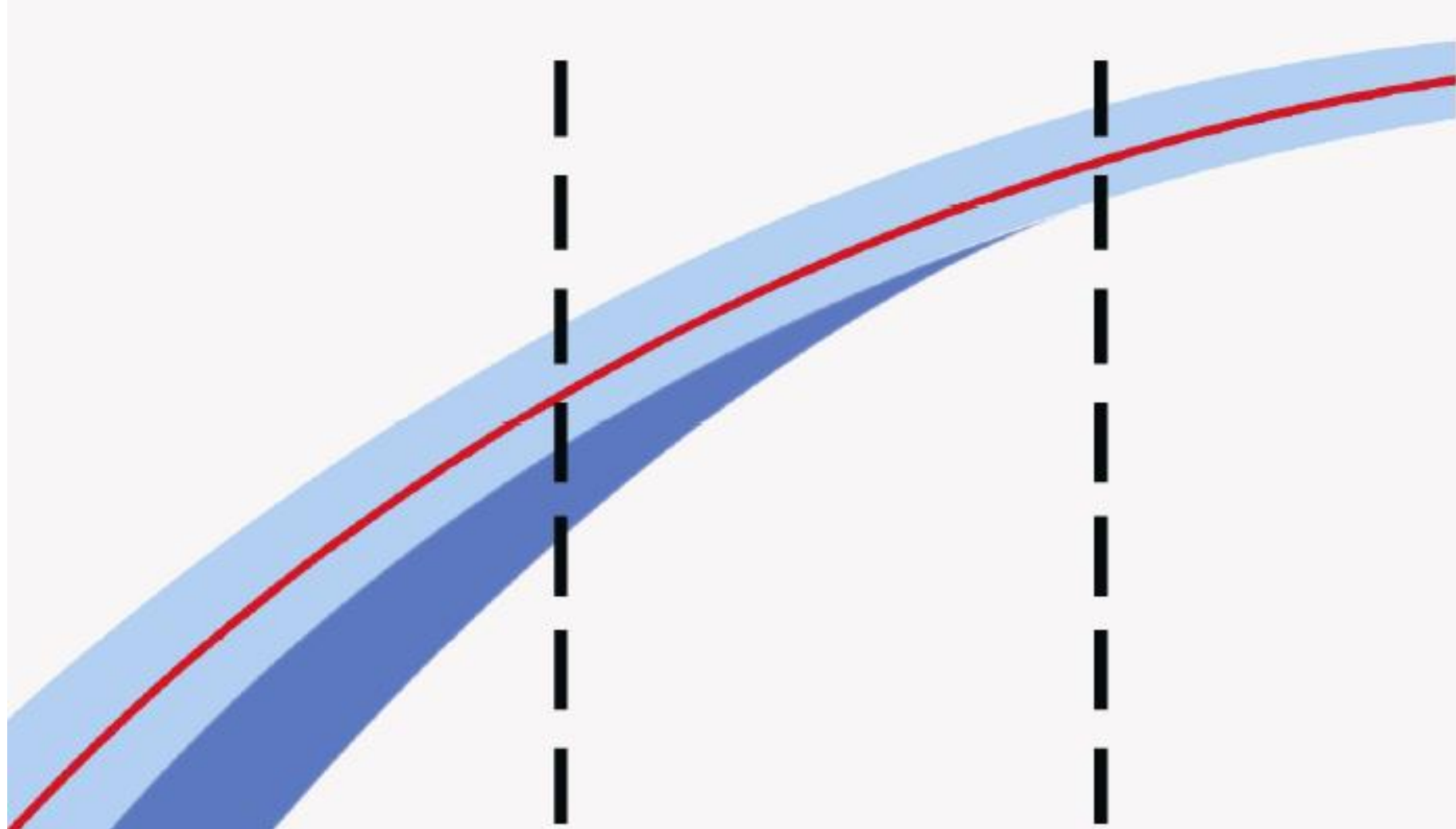
- Finanzielle Situation (Geld)
- Schlafen
- Essen

Umfeld Privat

- Eltern/Verwandte (Support/Belastung)
- Freundeskreis (Support/Belastung)
- Beziehung (Support/Belastung)

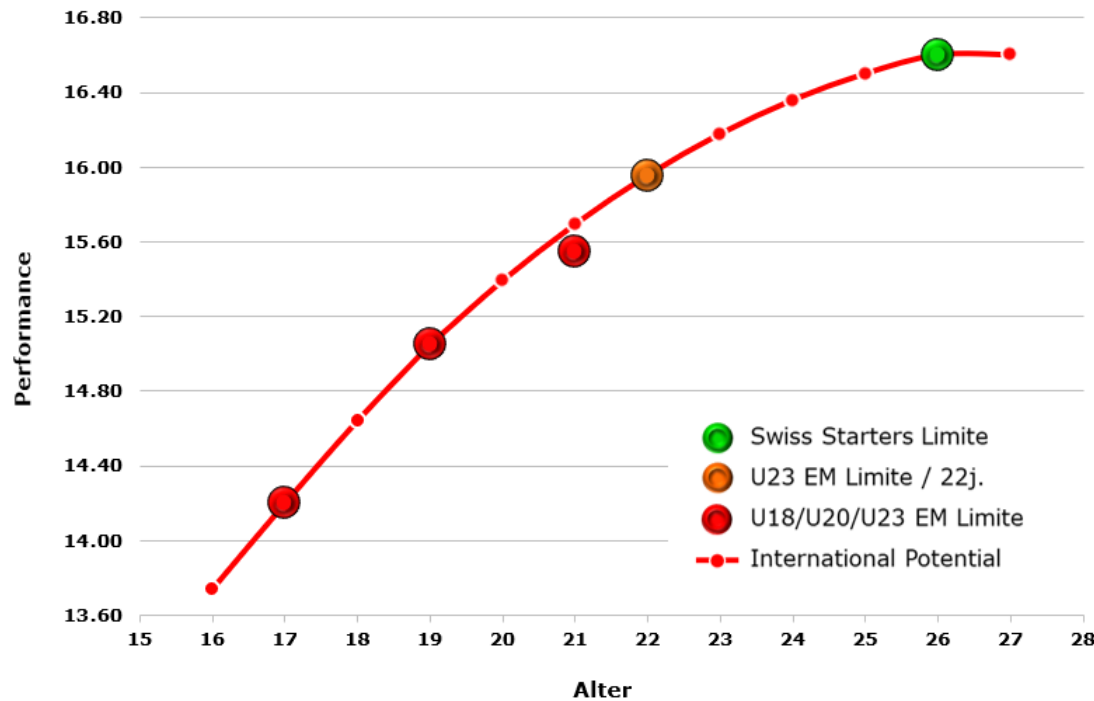


Entwicklungsplan *Leistung*





Entwicklungsplan *Leistung* : *RED CURVE*



Red Curve Dreisprung, 2022

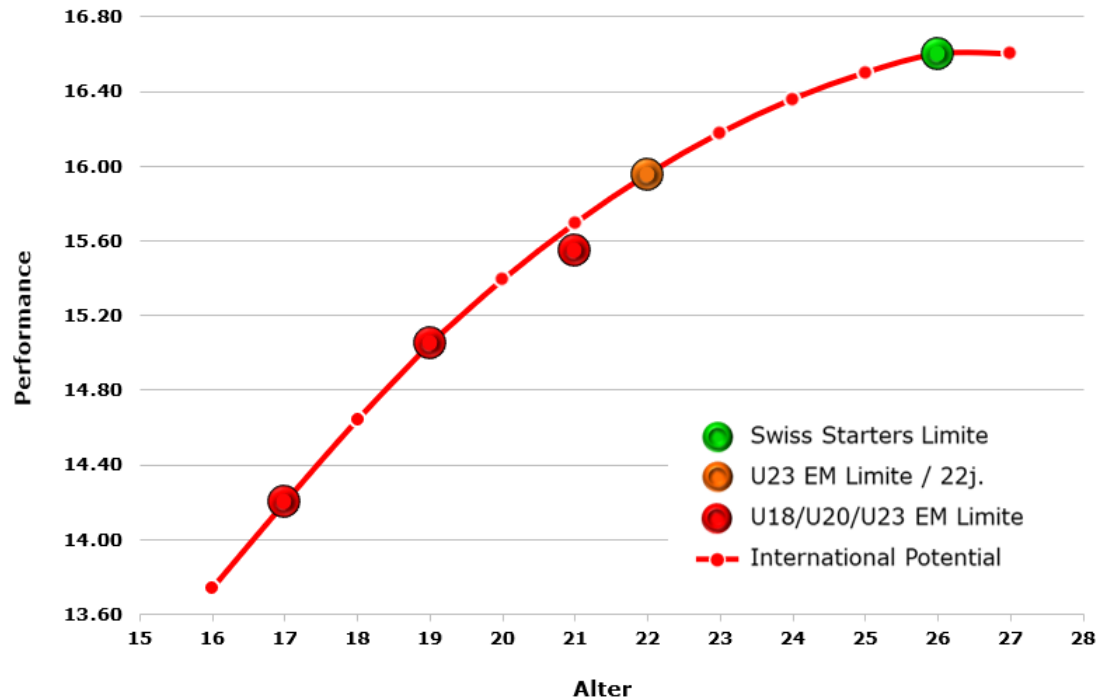
Link:

<https://www.swiss-athletics.ch/de/trainer/planungsdokumente/>

Die **Red Curve** stellt eine realistische degressive Entwicklungskurve vom Zielwert EM-Limite mit 26j hinunter zum U20-EM-Limitenwert bei 19j dar. Im Bereich 18-16j ist die Kurve dann weitergeführt zum tiefsten noch realistischen Leistungswert des Entwicklungskanals. Die Entwicklung zur EM-Limite ist individuell und entspricht selten exakt der Linie; es ist ein Entwicklungskanal. Die Red Curve bietet aber einen praktischen Orientierungspunkt, wo für ein realistisches Erreichen des EM-Werts die Leistung pro Jahr sein müsste, um "im Fahrplan" zu sein und sie zeigt wie die Entwicklungsschritte im jeweiligen Altersjahr sein müssten.



Entwicklungsplan *Leistung*



Red Curve Dreisprung, 2022

Lien:

<https://www.swiss-athletics.ch/fr/entraineurs/documents-planification/>

La **Red Curve** représente une courbe de développement dégressive réaliste, partant de la valeur cible de la limite CE à 26 ans et descendant jusqu'à la valeur de la limite CE des moins de 20 ans à 19 ans. Dans la zone 18-16j, la courbe se poursuit jusqu'à la valeur de performance la plus basse encore réaliste du canal de développement. L'évolution vers la limite européenne est individuelle et correspond rarement exactement à la ligne ; il s'agit d'un canal de développement. La Red Curve offre cependant un point de repère pratique pour savoir où la performance annuelle devrait se situer pour atteindre de manière réaliste la valeur CE, afin d'être "dans les temps", et elle montre comment les étapes de développement devraient se dérouler à chaque année d'âge.



Entwicklungsplan *Leistung*

Hommes: Courbe de développement de performance («Red Curve» HEYER, 2023)

Red Curve MAN	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
100m	10.73	10.65	10.57	10.51	10.45	10.40	10.36	10.32	10.30	10.30	10.30
200m	21.80	21.60	21.41	21.24	21.10	20.98	20.88	20.80	20.75	20.75	20.75
400m	48.42	48.00	47.60	47.24	46.92	46.64	46.40	46.21	46.05	46.05	46.05
800m	01:51.13	01:50.25	01:49.41	01:48.67	01:48.01	01:47.45	01:46.97	01:46.59	01:46.30	01:46.30	01:46.30
1500m	03:50.62	03:48.20	03:45.89	03:43.85	03:42.07	03:40.55	03:39.30	03:38.32	03:37.60	03:37.60	03:37.60
5000m	14:49.44	14:35.00	14:21.25	14:09.03	13:58.36	13:49.21	13:41.61	13:35.53	13:31.00	13:31.00	13:31.00
10000m	00:00.00	00:00.00	30:13.26	29:45.00	29:18.09	28:55.64	28:37.63	28:24.09	28:15.00	28:15.00	28:15.00
110m H	14.40	14.20	14.50	14.33	14.18	14.04	13.93	13.83	13.75	13.75	13.75
400m H	54.30	53.60	52.93	52.33	51.81	51.35	50.96	50.65	50.40	50.40	50.40
3000m St.	09:21.70	09:13.00	09:04.72	08:57.43	08:51.15	08:45.86	08:41.58	08:38.29	08:36.00	08:36.00	08:36.00
Marathon											
Weitsprung	7.30	7.40	7.50	7.58	7.65	7.72	7.77	7.82	7.85	7.85	7.85
Hochsprung	2.07	2.10	2.13	2.15	2.17	2.19	2.21	2.22	2.23	2.23	2.23
Dreisprung	14.78	15.05	15.30	15.53	15.74	15.91	16.07	16.20	16.30	16.30	16.30
Stabhochsprung	4.86	5.00	5.13	5.25	5.35	5.44	5.51	5.56	5.60	5.60	5.60
Kugel	17.04	17.75	17.25	17.86	18.43	18.95	19.43	19.86	20.25	20.25	20.25
Hammer	62.98	67.00	62.00	64.75	67.27	69.55	71.60	73.42	75.00	75.00	75.00
Diskus	51.30	54.00	52.00	54.35	56.52	58.53	60.36	62.01	63.50	63.50	63.50
Speer	63.42	66.00	68.46	70.70	72.72	74.52	76.10	77.46	78.60	78.60	78.60
Zehnkampf	6900	7150	7150	7340	7507	7653	7777	7880	7960	7960	7960

Les valeurs doivent être considérées comme une fourchette d'orientation. Bien entendu, dans la pratique, l'évolution annuelle sera parfois meilleure et parfois pire que cette voie idéalisée. Ce qui est pertinent, c'est l'évolution à long terme. Si, par exemple, l'évolution s'éloigne de la courbe de performance pendant 2 années consécutives, il faut soit revoir les objectifs, soit apporter des modifications appropriées à l'entraînement pour améliorer les performances.



Entwicklungsplan *Leistung*

Frauen: Leistungs-Entwicklungskurven («Red Curve» HEYER, 2023)

Red Curve WOMAN	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
100m	11.89	11.80	11.71	11.64	11.57	11.51	11.47	11.43	11.41	11.41	11.41
200m	24.54	24.30	24.08	23.88	23.71	23.57	23.45	23.36	23.30	23.30	23.30
400m	56.15	55.50	54.88	54.33	53.84	53.41	53.04	52.74	52.50	52.50	52.50
800m	02:09.10	02:07.80	02:06.56	02:05.46	02:04.50	02:03.69	02:03.02	02:02.49	02:02.10	02:02.10	02:02.10
1500m	04:27.50	04:24.00	04:20.67	04:17.72	04:15.15	04:12.96	04:11.16	04:09.74	04:08.70	04:08.70	04:08.70
5000m	17:33.65	17:10.00	16:47.47	16:28.07	16:11.80	15:58.66	15:48.65	15:41.76	15:38.00	15:38.00	15:38.00
10000m	00:00.00	00:00.00	36:29.20	35:40.00	34:53.14	34:13.21	33:40.21	33:14.14	32:55.00	32:55.00	32:55.00
100m H	14.09	13.95	13.82	13.70	13.59	13.49	13.40	13.32	13.25	13.25	13.25
400m H	61.64	60.80	60.00	59.28	58.63	58.07	57.58	57.18	56.85	56.85	56.85
3000m St.	10:57.81	10:45.00	10:32.80	10:22.07	10:12.81	10:05.03	09:58.71	09:53.87	09:50.50	09:50.50	09:50.50
Marathon											
Weitsprung	6.06	6.15	6.24	6.31	6.38	6.44	6.48	6.52	6.55	6.55	6.55
Hochsprung	1.78	1.80	1.82	1.84	1.85	1.87	1.88	1.89	1.90	1.90	1.90
Dreisprung	12.46	12.70	12.93	13.14	13.33	13.50	13.64	13.75	13.85	13.85	13.85
Stabhochsprung	3.91	4.00	4.09	4.17	4.24	4.31	4.36	4.41	4.45	4.45	4.45
Kugel	13.33	14.00	14.64	15.23	15.76	16.25	16.68	17.07	17.40	17.40	17.40
Hammer	54.10	57.00	59.76	62.21	64.33	66.13	67.61	68.76	69.60	69.60	69.60
Diskus	45.20	47.50	49.69	51.68	53.48	55.08	56.48	57.69	58.70	58.70	58.70
Speer	45.95	48.00	49.95	51.73	53.34	54.76	56.02	57.10	58.00	58.00	58.00
Siebenkampf	5188	5350	5504	5640	5757	5856	5936	5997	6040	6040	6040

Die Werte sind als Orientierungsbereich zu verstehen. Natürlich wird in der Praxis die jährliche Entwicklung manchmal besser und manchmal schlechter sein, als dieser idealisierte Weg.

Relevant ist die langfristige Entwicklung. Wer sich beispielsweise 2 Jahre hintereinander in der Entwicklung von der Leistungskurve entfernt, der sollte entweder die Zielsetzungen überdenken oder im Training geeignete Änderungen zur Leistungssteigerung vornehmen.



Entwicklungsplan *Training*

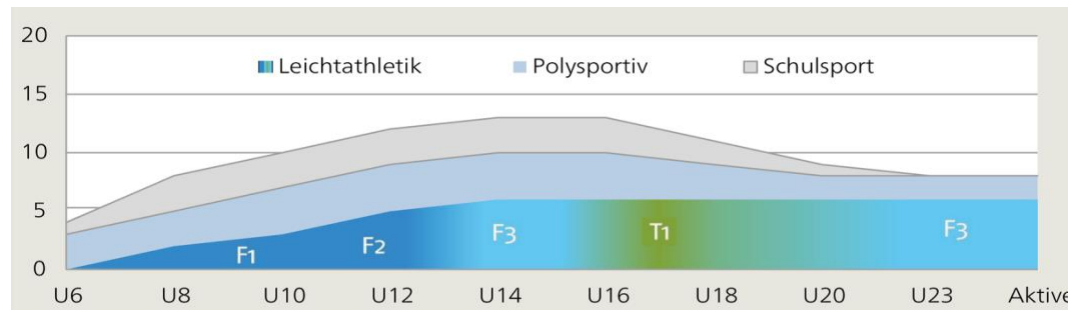
Trainings-Umfang Leistungssport

FTEM	F1		F2		F3		T1			T2		T3		T4		E1			E2			M			
Alter	5j	6j	7j	8j	9j	10j	11j	12j	13j	14j	15j	16j	17j	18j	19j	20j	21j	22j	23j	24j	25j	26j	27j	28j	29j
EH/W	1-2x			2-3x			3-5x			4-6x		5-7x		6x oder mehr		7x oder mehr									
Std ca.	2-5h			4-6h			5-8h			6-11h		8-13h		11h oder mehr		14h oder mehr									

Quelle: Nachwuchsförderkonzept Swiss Athletics (FUCHSER 2016), S. 7

→ siehe auch: RTP DLV Jugendleichtathletik Basics (KILLING et al), S. 100-101, Tabelle 5.7.

Trainings-Umfang Breitensport



Leichtathletik planen / S. 13

Die Trainingsstunden alleine bilden gerade in der intensitätsmässig sehr heterogenen Sportart Leichtathletik eine schlechte Orientierung. Besser ist es, die Einheiten hinzuzuziehen.





Entwicklungsplan *Training*

Die optimale langfristige Trainings-Entwicklung ist...

...von Disziplin zu Disziplin unterschiedlich

Sprinter können wegen der hohen Trainingsintensität nicht so viel trainieren wie Läufer

...sollte sich an international anerkannten Umfängen orientieren

Konsultiere bewährte Pläne von erfolgreichen Athleten derselben Disziplin

...von der Trainings-Geschichte des Athleten abhändig

Wieviel hat der Athlet bisher trainiert? Ist Basistraining nachzuholen?

...von individuellen Gegebenheiten abhängig

Wie belastbar und verletzungsresistent ist der Athlet von Natur aus?

...nicht an den alleinigen Möglichkeiten des Clubs auszurichten

Regionalkader? Zusammenarbeiten mit anderen Trainern?



Entwicklungsplan *Training*

Inhalte

FTEM																									
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26				
Basistraining Physis																									
Basistraining Kondition : Grundschnelligkeit, Grundlagenausdauer (aerob), Stabilisationskraft, Beweglichkeit																									
Basistraining Koordination : Koordinative Fähigkeiten																									
Techniktraining																									
Koordinative Fertigkeiten Lauf- Sprung-Wurf, Bewegungs- Grundschatz			Grundlagentraining Kernelemente: Spielerische Formen und zwingende Übungen zum Trainieren der Kernelemente aller Disziplinengruppen							Disziplin- oder Disziplin kombinationsorientiertes Techniktraining: Aufbaureihen und Korrekturpunkte in den einzelnen Disziplinen															
Spezifisches Physistraining																									
Basis Schnelligkeit			Allgemein-zielgerichtete Schnelligkeitsentwicklung							Speziell-zielgerichtete Schnelligkeitsentwicklung (und Schnelligkeitsausdauer)															
Basis Kraft			Stabilisationskraft				Kraft mit Körpergewicht, Zubringer Langhantel				Kraft mit Zusatzlasten aufbauen				Maximalkraft und Kraftausdauer ausprägen										
Spielerische Ausdauer							Aerobe Ausdauer				Spezifische Ausdauer (aerob und anaerob)														
Natürliche Beweglichkeit erhalten							Beweglichkeit und Mobilität verbessern, Spezielle Beweglichkeit erarbeiten																		



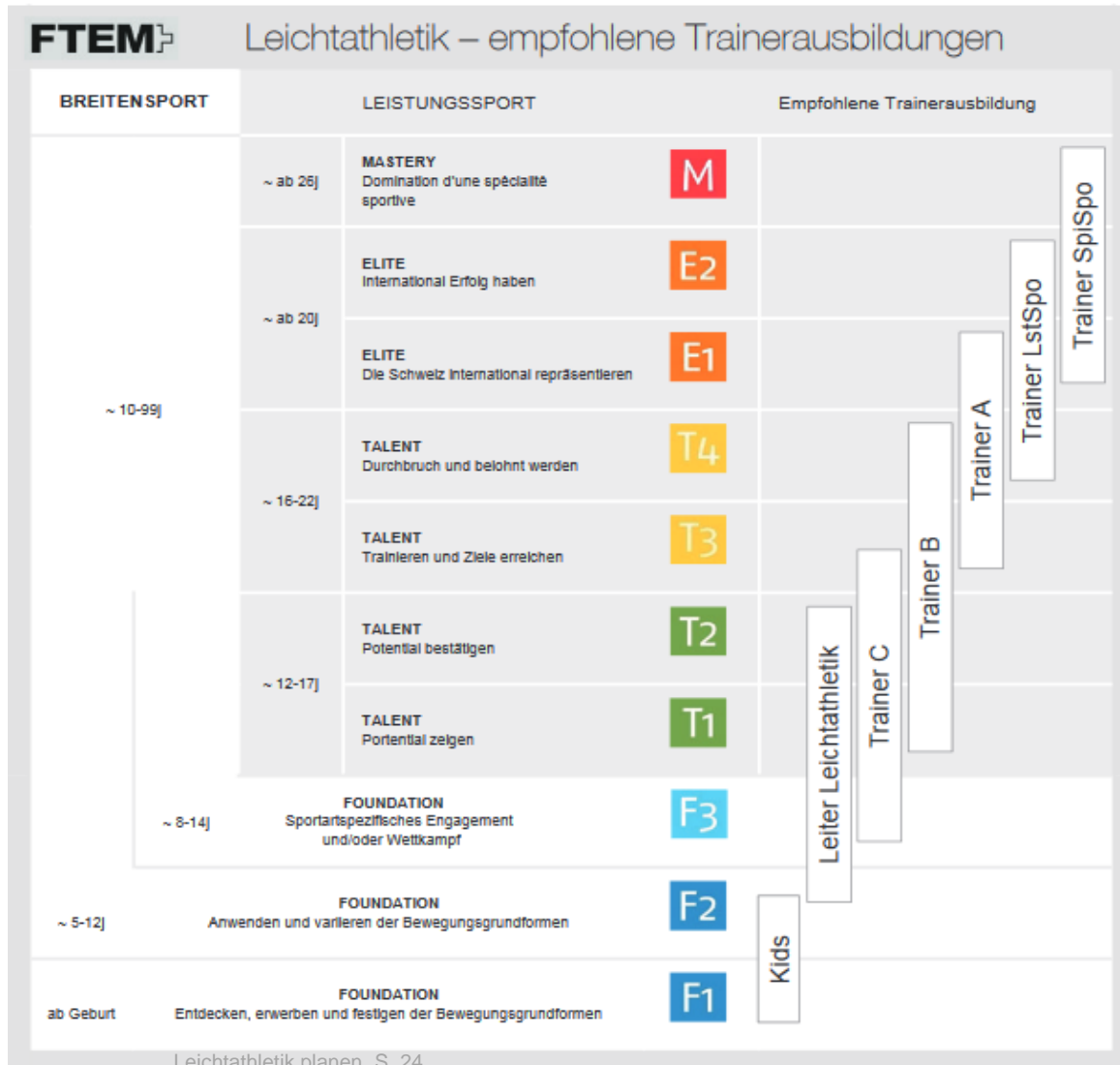
Entwicklungsplan *Training*

Wettkämpfe

FTEM																							
Alter	5j	6j	7j	8j	9j	10j	11j	12j	13j	14j	15j	16j	17j	18j	19j	20j	21j	22j	23j	24j	25j	26j	
Welt												U18 WM		U20 WM		WM							
Europa												U18 EM		U20 EM		U23 EM			EM				
												EYOF											
Schweiz										SM U16		SM U18		SM U20		SM U23			SM Aktive				
Nat. Nw Projekte			UBS Kids Cup (3-Kampf) / UBS Kids Cup Team (Winter 4Kampf)																				
			Swiss Athletic Sprint (Sprint 50m-80m)																				
			Mille Gruyère (1000m)																				
Regional								RM U14		RM U16		RM U18											
Kantonal								KM U14		KM U16		KM U18		KM U20		KM Aktive							
Lokal	Plausch- /Schulwettkämpfe				C-Meetings in allen Kategorien / Wettkämpfe polysportiver Verbände (STV, SATUS, Sportunion)																		



Entwicklungsplan *Training*



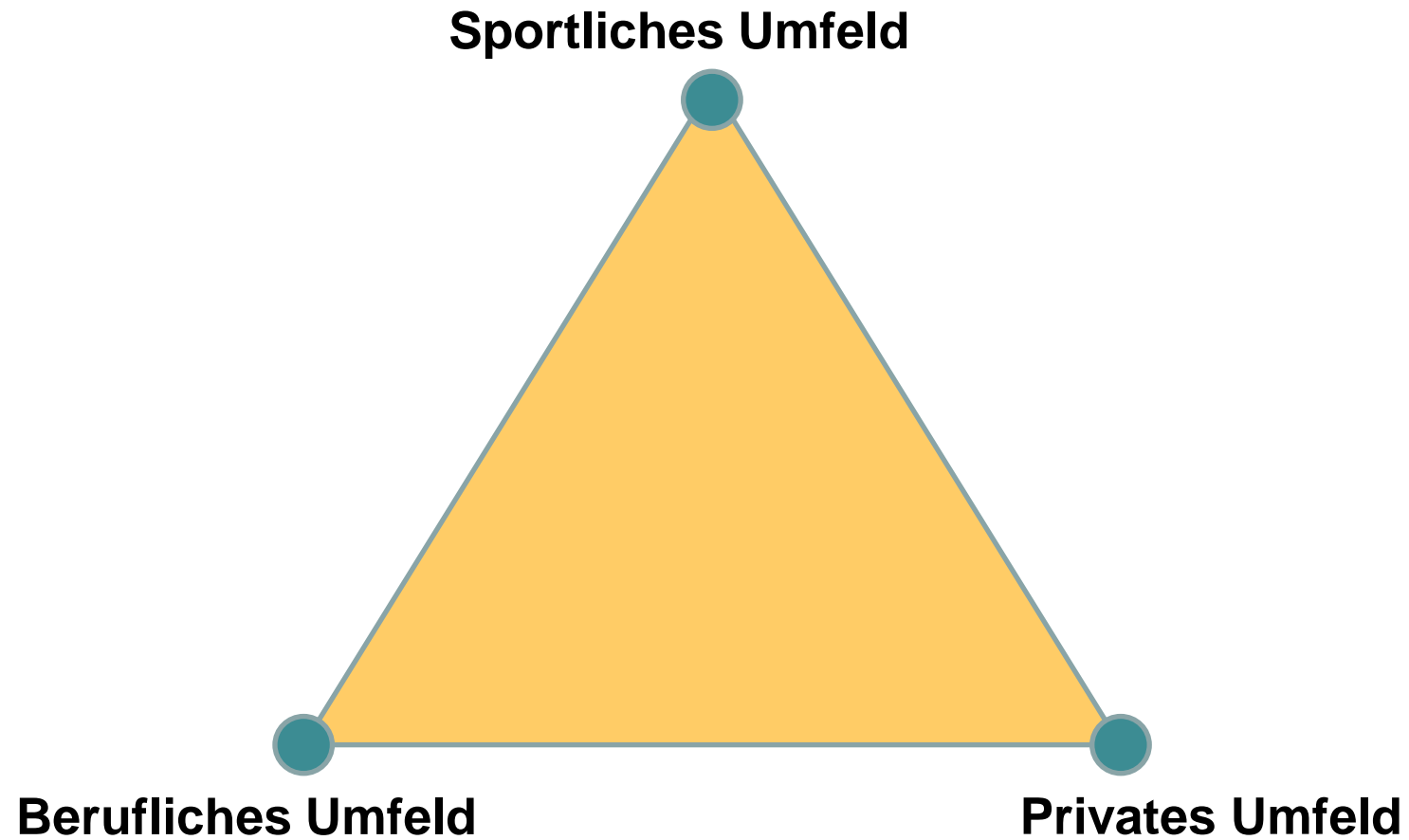
Leichtathletik planen, S. 24

Du musst als Trainer/in für bestmögliche Entwicklung deinem Athleten immer eine Stufe voraus sein. Am besten mit Trainerausbildung UND Leistungsstufen-Erfahrung.

Grosse Erfahrung samt Erfolgen mit Athleten einer Leistungsstufe (Expertise) ist höher einzustufen, als eine hohe Ausbildung allein.



Entwicklungsplan *Umfeld*





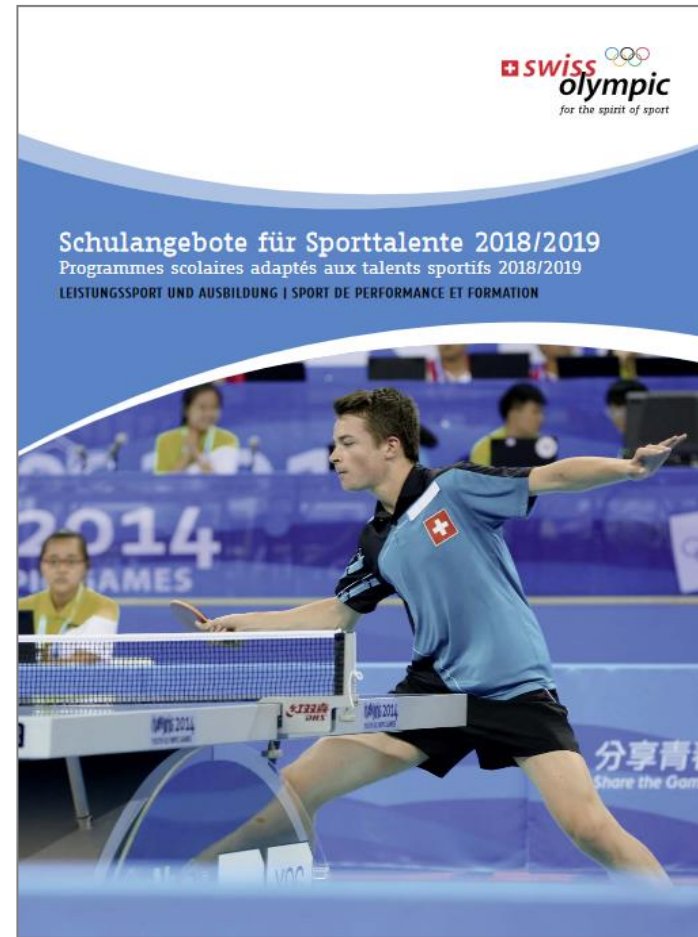
Entwicklung Umfeld Training

- **Trainingsangebot:** Bietet der Club des Athleten genügend Trainingsmöglichkeiten, oder ist Ergänzung durch Regiokadertrainings sinnvoll?
- **Trainingsgruppe:** Förderung auf Perspektivniveau mit entsprechender Trainingsgruppe oder in hochqualitativer Kleingruppe ist für die individuelle Entwicklung des Athleten besser, als wenn ein Athlet die Gruppe leistungsmässig übertrifft.
- Ist der aktuelle **Trainer** (ich) geeignet?
 - Welche Erfahrungen habe ich in dieser Disziplin auf dem angestrebten Zielniveau? Nicht zu stolz sein, sich dort Hilfe zu holen, wo Athleten des Zielniveaus herkommen (learn from the bests!).
 - Habe ich genügend Zeit (heute und morgen) und Kapazität?



Entwicklung Umfeld Beruf

Wahl einer sportfreundlichen Schul- oder Lehrlösung

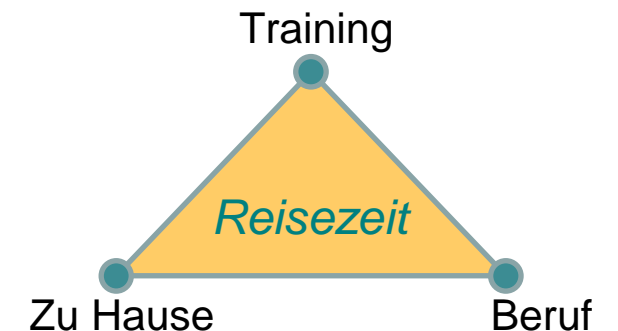




Entwicklung Umfeld Beruf

Fragestellungen für Kandidaten, die sich den Eintritt in eine Sportschullösung überlegen

- Gesamtbeurteilung aller Vor- und Nachteile erstellen
- Trainingszeit: optimal genutzt?
- Erholungszeit: Menge, Platzierung
- Effektivität der Zeitnutzung: Wieviel Reisezeit bedeutet es pro Woche? Tür zu Tür – Zeiten ermitteln!
- Kann frei werdende Trainingszeit für BETREUTES Training genutzt werden?
- Essenssituation: Zeit? Qualität?
- Pausen-Nutzung?
- Feste Zeitfenster für Aufgaben und Lernen?






Entwicklung Umfeld Beruf

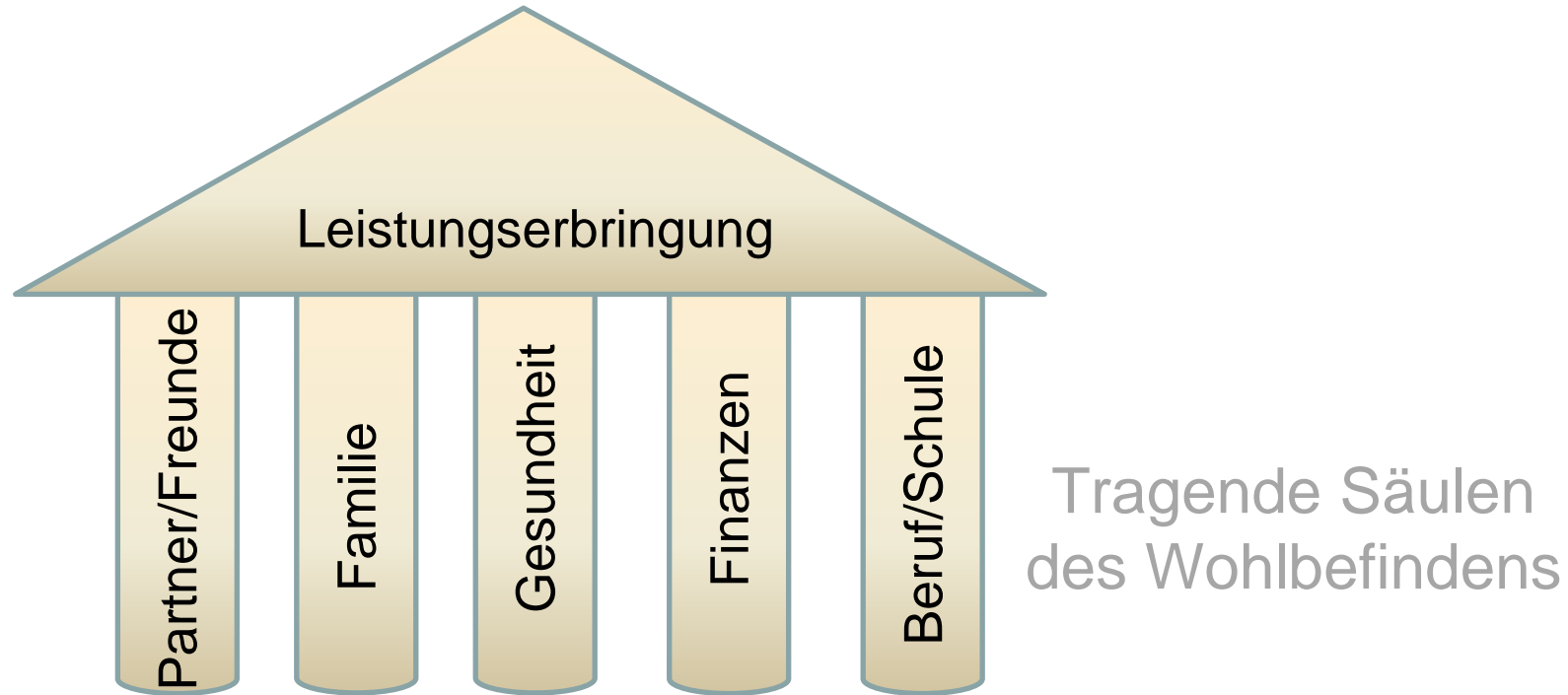
Die Antwort, nach der besten Lösung ist auf jeden Fall in Form einer individuellen Abwägung aller Vor- und Nachteile festzustellen. Das Erstellen eines Wochenplans hilft bei der Entscheidungsfindung.

Nicht in jedem Fall ist die örtliche Sportklasse die optimalste Lösung

Lehre und Sport Musik		Wochenplan							Sommer 2013	
Jahrgang 5									2. Lehrjahr	
b(=) 		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag		
									Gültig für die Zeit vom	
									12.08.2013	
									bis	
									15.09.2013	
07.00 - 08.00										
08.00 - 09.00			08:30-09			10 8.00				
09.00 - 10.00			Berufsschule BWD			14 KompUS Alt. 2 W.		10 Auto		
10.00 - 11.00					15			10 Wettkampf		
11.00 - 12.00					16	10:25		10 Training (1.5h) Ausdauer, indiv. Aufgaben		
12.00 - 13.00				16				10		
13.00 - 14.00				Selbststudium im Lehrbetrieb	17			10 Auto	Legende:	
14.00 - 15.00					18			10 Auto	Berufsfachschule	
15.00 - 16.00								10	Lehrbetrieb	
16.00 - 17.00								10	Aufgaben/Selbststudium zu Hause	
17.00 - 18.00								10	Aufgaben/Selbststudium im Lehrbetrieb	
18.00 - 19.00								10 Auto	Training	
19.00 - 20.00								10	Regeneration	
20.00 - 21.00								10	Reisezeit	
21.00 - 22.00								10 Auto	Verpflegung	
* In den BWD-Ferien = 8h Arbeitszeit im Lehrbetrieb => Tagesplan wie Donnerstags (8:00-17:00)										
Durchschnittsszahlen in Stunden pro Woche				Eingesehen/Visum						
Präsenz: Lehrbetrieb (18h+22h+40h/2W)				Lernende:						
Aufgaben/Selbststudium im Lehrbetrieb:				Eltern:						
Aufgaben/Selbststudium zu Hause:				Lehrbetrieb:						
Sport (Training):				Sportverein:						
Reisezeiten:				Koordinator:						



Entwicklung Umfeld Privat



- Einflussmöglichkeiten als Trainer in diesem Umfeld-Bereich beschränkt.
- Hilfe zur Selbsthilfe, wenn der Athlet dies zulässt