

Liebe Sportlerinnen und Sportler,

wir bitten euch die Saisonplanung gemeinsam mit eurem/r Heimtrainer*in und in Absprache mit eurem/r zuständigen Bundestrainer*in zu erstellen. Sie liefert euch und uns wichtige und notwendige Daten für die neue Saison.

Insbesondere die Zielvereinbarungen sollten mit eurem/r Bundestrainer*in anhand der Monitoringergebnisse der vergangenen Saison und den Empfehlungen der Bundestrainer*in gemeinsam festgelegt werden.

Die Saisonplanung ist verpflichtend für alle Kaderathlet*innen.

Ihr findet die Unterlagen auch auf der Homepage unter Downloads im Excel-Format zum Ausfüllen am PC.

Bitte reicht die Unterlagen bis zum 15.05.2020 per Post oder per E-Mail (claudia.pfeifer@eislaf-union.de und linda.gering@eislaf-union.de) ein. Die Abgabe der vollständigen Saisonplanung ist Voraussetzung für eine finanzielle Förderung in der kommenden Saison.

Bei Fragen könnt ihr euch natürlich gerne jederzeit bei eurem/r Bundestrainer*in oder in der Geschäftsstelle melden.

Besten Dank an euch und alles Gute und viel Erfolg für die neue Saison!

Deutsche Eislaufer-Union e.V.

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.

3.

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 (in Absprache mit dem/der zuständigen Bundestrainer*in kann auch eine andere Darstellung der Periodisierung erfolgen)

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

V) Umfeldbedingungen

siehe beigefügte Anlage 2 "duale Karriereplanung"

VI) Finanzen (nur PK & NK1) (auszufüllen, wenn finanzielle Unterstützung durch DEU gewünscht ist)

Hinweis: Über die Finanzierung von Wettkämpfen informieren wir Euch gesondert.

monatliche Kosten (geplant):

Trainerkosten monatlich:	_____	€
Tanz:	_____	€
Athletik:	_____	€
Choreographiepflge:	_____	€
belastbarkeitssichernde Maßnahmen:	_____	€
Mentalcoaching:	_____	€
Sonstiges:	_____	€

Hinweis: Zusätzliche, regelmäßige Maßnahmen im Bereich Tanz / Ausdruck / Athletik / belastbarkeitssichernde Maßnahmen sind ausdrücklich erwünscht und können finanziell unterstützt werden.

einmalige Kosten (geplant) :

Choreographieaufbau:	_____	€
Auslandstrainingsaufenthalt 1 (nicht DEU-LG) :	_____	€
Auslandstrainingsaufenthalt 2 (nicht DEU-LG) :	_____	€
Auslandstrainingsaufenthalt 3 (nicht DEU-LG):	_____	€
Wettkampfkleidung:	_____	€
Material:	_____	€
Sonstiges:	_____	€

*Hinweis: Über individuelle Zuschüsse in den verschiedenen Bereichen und der Zeitpunkt der Auszahlung wird nach Abgabe der Unterlagen von allen Sportler*innen entschieden.*

VII) Weiteres

Weitere Anmerkungen / Wünsche etc.

VIII) Bestätigung

Abgabe: Formblätter, Bestätigung Musik, Periodisierung des Saisonverlaufs, duale Karriereplanung

Sportler*in

Heimtrainer*in

Bundestrainer*in

Sportdirektor