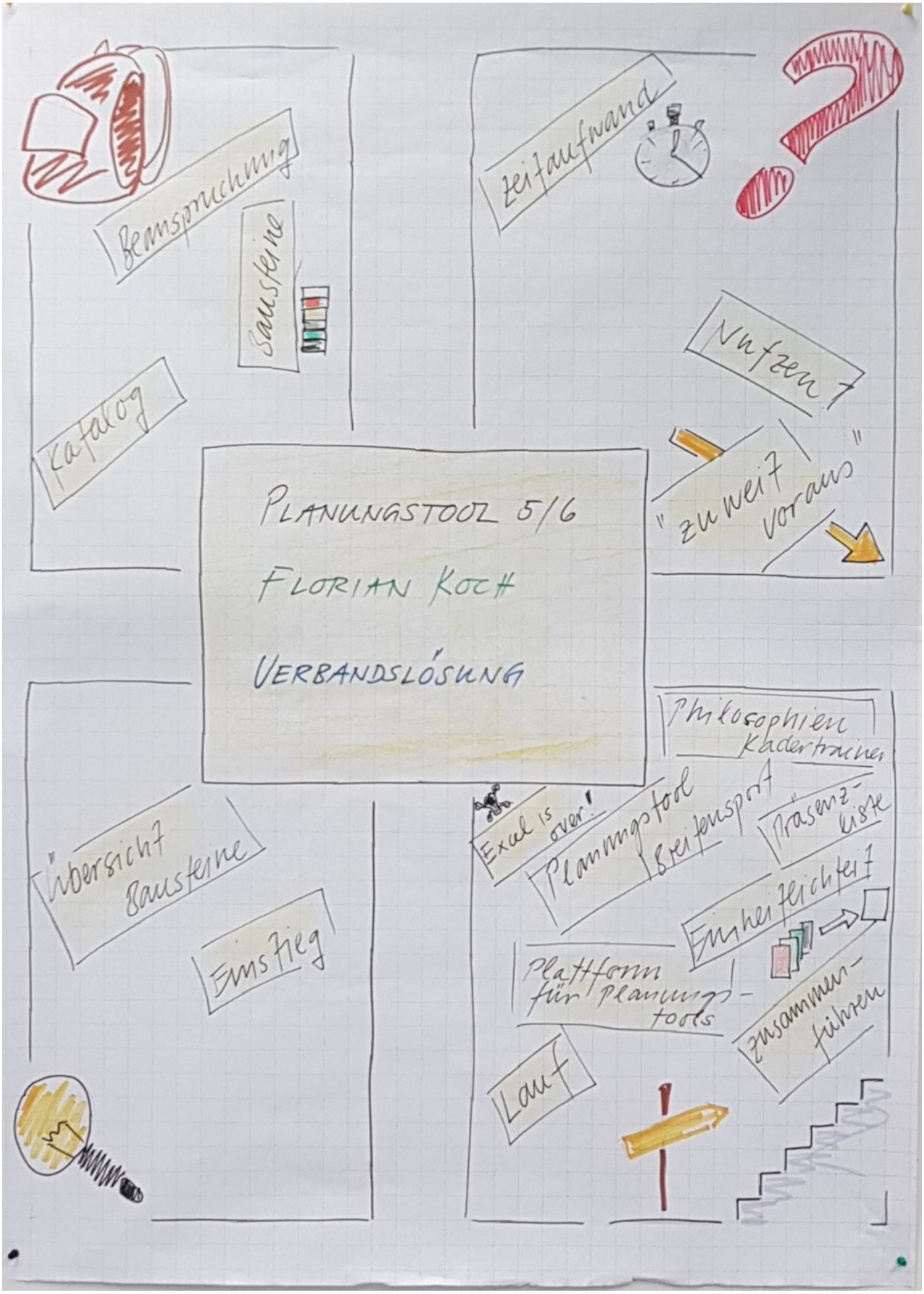
Beanspruchung
Bausteine
Katalog
Zeitaufwand
Nutzen?
"zu weit voraus"
PLANUNGSTOOL 5/6
FLORIAN KOCH
VERBANDSLÖSUNG
Übersicht Bausteine
Einstieg
Philosophien Kadertrainer
Excel is over!
Planungstool Steigensport
Präsenzliste
Einheitlichkeit
Plattform für Planungstools
zusammenführen
Lauf

PLANUNGSTOOL 4:

DAVID SPICHIGER

VEREINSLÖSUNG

Vernetzte Kommunikation

gute Grundplanung

Auf den Besten

Planungsschaffer Flexibilität

Umfang / Intensität

Protokolle Kontrolle

Aufwand

Jongleur

Homepage

www....

Wer die "schlechten" schont bestraft die "Guten"

Grafik: Heterogenität

Schlüsseltrainings

Bindung an LA

Online verknüpfen

Alle können profitieren

Auswertung

Tool für Athleten

PLANUNGSTOOL 3

RUEDI NYFFENEGGER

SPRUNG

Klassifizierung von Sprüngen

Analyse

Kontrolle

Selbstprotokoll

Gewicht

Qualität

Niveau Sprünge

Rechtfertigung

Kraft training

Anzahl Tests

Intensität von Sprüngen

Hochspringer-mehrkampf

Protokoll

Plan

Realität

Bedürfnisse der Athleten

Bla

Bla

PLANUNGSTOOLS 2

HERBERT CZINGON

ALLGEMEIN

ständige Überarbeitung

Anpassungen

Vermeidung von Überlastungs-Problemen

♀/♂

Kondition + Technik

Fmax

Schonungstag

Leistungs-faktoren

Mikrozyklus

♀/♂ → wie?

Entwicklungs-zeit?

Kontrolle der Anpassung?

Umsetzen der Fmax

Frage nach Anpassung

Mikrozyklus 3 Tage

"Hardware"

Leistungsfaktoren MK

Transfer von Trainings-effekten

Belastungsver-teilungsplan

Videos

Profitrol

PLANUNGSTOOL 1:

ISIDOR FUCHSER WURF

Ausprägung der Kraft

Steuergrössen

Flexibilität

KAPLA

Swiss Athletics

Zielsetzungen (Handlungsziele)

Komplexität (viele Daten)

Wer definiert die Ziele

Gewichts-Kontrolle

Mentale Aspekte

Präsenz

Planung vs. Intuition

Selbständigkeit

Handlungsziele

Orientierungs-werte

Ist-Soll

"Training is testing, testing is training"

☐ ja
☐ nein

Platzpräsenz

1 für 3

Zubringerleistungen für MK