



ATHLETEN-DOSSIER

Hinweise zum Gebrauch

Beachte:

Beantworte die Fragen immer mit dem Gedanken an deine sportliche Vision. Der Vergleich mit einem Vorbild kann dabei hilfreich sein. Was genau ist notwendig, damit deine Ziele nicht nur ein Traum bleiben? Es ist wichtig, dass du die Fragen kritisch beantwortest.

Entscheide dich jeweils für eines der sechs Felder und mache ein Kreuz in das entsprechende Feld.

	1	2	3	4	5	0
Frage		x				

- 1 Du musst die Frage mit einem «klaren Nein» / «Sehr schlecht» beantworten
- 2 Der Bereich ist ungenügend abgedeckt. Du musst mit «Nein» / «Schlecht» antworten.
- 3 Dieser Punkt kann weder mit «Ja» bzw. «Gut» noch mit «Nein» beantwortet werden
- 4 Die Situation ist befriedigend, kann aber noch leicht verbessert werden.
- 5 Alles ist perfekt. Du kannst die Frage mit einem «klaren Ja» / «Sehr gut» beantworten.
- 0 Die Frage kann nicht beantwortet werden.



Athleten Dossier

1. Athlet (Label Pflicht)

Vision und Ziele

Dieser Bereich gibt dir einen Überblick über dich als Athleten. Die persönliche Einstellung als Spitzensportler bildet den wichtigsten Grundpfeiler für den sportlichen Erfolg auf höchster Ebene.

Setze dich zuerst konkret mit deiner sportlichen Vision und den wichtigsten Zielen in den nächsten Jahren auseinander. Versuche, die Ziele so konkret wie möglich zu formulieren, damit du diese im Nachhinein auch überprüfen kannst.

Sich selbst beurteilen bereitet oft Schwierigkeiten. Gib daher die Fragen über dich als Athleten auch einer Fachperson (Trainer, Athletenbetreuer) zur Beantwortung. Dann erhältst du neben deiner Selbsteinschätzung auch eine Fremdeinschätzung. Bitte besprich anschliessend die Fremdeinschätzung mit der Fachperson.

Vorname		Nachname	
Bevorzugte Position		Datum	

Meine zwei bedeutendsten Erfolge in der bisherigen sportlichen Karriere:

1.	
2.	

Meine sportliche Vision (mein Leuchtturm):

Athleten Dossier

Meine wichtigsten sportlichen Ziele auf dem Weg zur Verwirklichung der sportlichen Vision:

1.		2.	
3.		4.	

Name der Schule:		Arbeitgeber:	
Angestrebter Ausbildungsabschluss:		Aktuelle Anstellung als:	
Voraussichtlicher Abschlussstermin:		Anstellungsgrad:	

Meine wichtigsten schulischen/beruflichen Ziele: (Anstellung, Studienabschluss etc.)

Bemerkungen

--

Athleten Dossier

Einleitende Fragen

Durch den **Athleten** auszufüllen.

Wichtig: Beantworte alle Fragen immer hinsichtlich deiner sportlichen Vision und deinen Zielsetzungen.

	1	2	3	4	5	0
1. Wie schätzt du deinen Gesundheitszustand ein?						
2. Verfügst du über die nötigen körperlichen Voraussetzungen ?						
3. Verfügst du über die nötigen technischen Voraussetzungen ?						
4. Verfügst du über die nötigen taktischen Voraussetzungen ?						
5. Wie erträgt dein Körper die Strapazen von Training und Wettkampf (Verletzungsanfälligkeit)?						
6. Wie sieht deine Belastbarkeit in extremen Situationen aus?						
7. Wie schätzt du deine Leistungsbereitschaft ein?						
8. Bist du bereit, die für den Sport nötigen zusätzlichen Anstrengungen auf dich zu nehmen (Spezialtrainings,						
9. Wie gut ist deine Lernfähigkeit ?						
10. Kannst du Rückschläge/Niederlagen positiv verarbeiten?						
11. Richtest du deine Ernährung auf deine sportlichen Ziele aus?						
12. Wie beurteilst du deine Reisezeit , die durch den Sport und/oder deine Ausbildung/Arbeit entsteht?						
13. Kannst du dich so organisieren, dass du nicht komplett ausgelastet bist?						
14. Entspricht dein Trainingsaufwand den sportspezifischen Anforderungen?						
15. Unterstützt dich deine Familie in deinen sportlichen Zielen?						
16. Unterstützen dich deine Freunde in deinen sportlichen Zielen?						
17. Kannst du dich auch bei Verletzungen oder Misserfolg auf Unterstützung aus der Familie verlassen?						
18. Entspricht die aktuelle Wohnsituation deinen Vorstellungen?						
19. Bist du mit der Unterstützung deiner Bildungsinstitution (Schule etc.) oder deines Arbeitgebers zufrieden?						
20. Ist der Bezug von Ferien nebst sportlich bedingten Freistellungen möglich?						
Bemerkungen/ Handlungsbedarf:						

Athleten Dossier

Durch eine **Fachperson im Sport** (Trainer, Athletenbetreuer etc.) auszufüllen.

Wichtig: Bitte beachten Sie, dass alle nachfolgenden Fragen **immer** auf die sportliche Vision und die langfristigen Zielsetzungen des Athleten ausgerichtet sind.

Vorname, Name: (Fachperson)		Funktion: (Fachperson)	
--------------------------------	--	---------------------------	--

	1	2	3	4	5	0
1. Wie schätzt du deinen Gesundheitszustand ein?						
2. Verfügst du über die nötigen körperlichen Voraussetzungen ?						
3. Verfügst du über die nötigen technischen Voraussetzungen ?						
4. Verfügst du über die nötigen taktischen Voraussetzungen ?						
5. Wie erträgt dein Körper die Strapazen von Training und Wettkampf (Verletzungsanfälligkeit)?						
6. Wie sieht deine Belastbarkeit in extremen Situationen aus?						
7. Wie schätzt du deine Leistungsbereitschaft ein?						
8. Bist du bereit, die für den Sport nötigen zusätzlichen Anstrengungen auf dich zu nehmen (Spezialtrainings, wenig Freizeit etc.)?						
9. Wie gut ist deine Lernfähigkeit ?						
10. Kannst du Rückschläge/Niederlagen positiv verarbeiten?						
11. Richtest du deine Ernährung auf deine sportlichen Ziele aus?						
12. Wie beurteilst du deine Reisezeit , die durch den Sport und/oder deine Ausbildung/Arbeit entsteht?						
13. Kannst du dich so organisieren, dass du nicht komplett ausgelastet bist?						
14. Entspricht dein Trainingsaufwand den sportspezifischen Anforderungen?						
15. Unterstützt dich deine Familie in deinen sportlichen Zielen?						
16. Unterstützen dich deine Freunde in deinen sportlichen Zielen?						
17. Kannst du dich auch bei Verletzungen oder Misserfolg auf Unterstützung aus der Familie verlassen?						
18. Entspricht die aktuelle Wohnsituation deinen Vorstellungen?						

Athleten Dossier

19. Bist du mit der Unterstützung deiner Bildungsinstitution (Schule etc.) oder deines Arbeitgebers zufrieden?						
20. Ist der Bezug von Ferien nebst sportlich bedingten Freistellungen möglich?						

Bemerkungen

Die Einschätzung der Fachperson wurde mit dem Athleten besprochen.

Athlet

Vorname, Name _____

Unterschrift _____

Datum _____

Fachperson

Vorname, Name _____

Unterschrift _____

Datum _____

Athleten Dossier

2. Wegstrecken/Logistik (Label pflichtig)

Wie viel Zeit benötigst du für deine Reisen von zu Hause zur Schule/Arbeit, ins Training und wieder zurück nach Hause? Auf dieser Seite wirst du angehalten, die Wegstrecken einer repräsentativen Woche aus der Wettkampfphase bewusst aufzuzeichnen. Die Werte helfen bei der Analyse deiner Reisezeiten.

Ziel muss es sein, die Reisezeit möglichst kurz zu halten, denn meistens ist sie «verlorene» Zeit, die du besser für gezielte Regeneration, Training, Lernen etc. einsetzen könntest. Überlege dir also genau, ob du deine Reisezeit durch bessere Organisation oder gar einen Umzug optimieren kannst.

Beispiel:

The diagram shows travel times between the following locations:

- Freund to Zu Hause: 60 min
- Zu Hause to Wettkampf: 120 min
- Zu Hause to Training 1: 20 min
- Zu Hause to Training 2: 30 min
- Zu Hause to Schule/Arbeit: 25 min
- Freund to Training 1: 10 min
- Freund to Training 2: 10 min
- Freund to Schule/Arbeit: 40 min
- Training 1 to Training 2: 50 min
- Training 2 to Schule/Arbeit: 15 min

Montag:	<u>65 min</u>
Dienstag:	<u>80 min</u>
Mittwoch:	<u>95 min</u>
Donnerstag:	<u>60 min</u>
Freitag:	<u>80 min</u>
Samstag:	<u>120 min</u>
Sonntag:	<u>60 min</u>
Total/Woche:	<u>9 h 20 min</u>

Persönliches Schema

	<p>Berechnung Wegzeit pro Woche:</p> <p>Montag: _____</p> <p>Dienstag: _____</p> <p>Mittwoch: _____</p> <p>Donnerstag: _____</p> <p>Freitag: _____</p> <p>Samstag: _____</p> <p>Sonntag: _____</p> <p>Total/Woche: _____</p>
--	--

Athleten Dossier

3. Auslastung (Label pflichtig)

Wie sieht deine Auslastung als Spitzensportler aus? Trage in den nachfolgenden Tabellen die Anzahl Stunden ein, die du in einer repräsentativen Woche für Arbeit, Schule/Ausbildung, Sport, den damit verbundenen Reisen (siehe Weg-Logistik unter 1.1), Regeneration/Erholung und Weiteres aufwendest. Schätze dafür den jeweiligen Durchschnitt.

Definition der einzelnen Bereiche:

Schule/Ausbildung	SA	Erholung (aktiv&pas-	ER
Reisezeit	R	Ausgleich, Hobby	A
Training	T	Essen	E
Wettkampf	W	Soziales	SO
Schlaf	S	Diverses	D

Wochenüberblick Winter-Meisterschaftsbetrieb (deiner aktuellen Situation)

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
01.00							
02.00							
03.00							
04.00							
05.00							
06.00							
07.00							
08.00							
09.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							
21.00							
22.00							
23.00							
24.00							

Athleten Dossier

Wochenüberblick Winter-Meisterschaftsbetrieb (deiner aktuellen Situation)

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	TOTAL
Schlaf (h)								
Mahlzeiten pro Tag (Anz)								
Trainingzeit (min)								
Auszeiten (min)								
Arbeit (h)								
Schule/Ausbildung (h)								
Wettkampf (Anz)								
Reisezeit (min)								
Soziales/Hobbys (h)								
Diverses (h)								

Ferienüberblick (deiner aktuellen Situation)

Gebe die Anzahl Eishockeyfreier Tage an (on & off ice).
Ferien, aneinanderliegender freier Tage (Ausbildung/Arbeit/Eishockey).

	Jan	Feb	Mrz	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Eishockey freie Tage												
Ferien												

Bemerkungen

Athleten Dossier

4. Gesundheit und Ernährung (Label pflichtig)

Eine gute körperliche, geistige und mentale Gesundheit bildet die Basis für eine sportliche Karriere. Verletzungen, Krankheiten und psychische Instabilität können die sportliche Laufbahn maßgeblich beeinflussen. Der eigene Körper in seiner ganzen Komplexität ist für dich als Spitzensportler das wichtigste Kapital und sollte eine ganz besondere Beachtung geniessen.

Oft wird die Bedeutung der Ernährung von Spitzensportlern unterschätzt. Für eine optimale Vorbereitung auf einen Zielanlass spielt die Ernährung eine wichtige Rolle und sollte individuell abgestimmt sein.

Vertrauensarzt:	
Physio/Massage:	
Psychologischer Berater:	
Mentaltrainer:	
Ernährungsberater	

Planungsbereiche	1	2	3	4	5	0
1. Wie wirst du (sport-)ärztlich betreut?						
2. Wie wirst du im Bereich Physiotherapie/Massage betreut?						
3. Wie wirst du im mentalen Bereich betreut?						
4. Ernährst du dich gemäss den Bedürfnissen deiner Sportart?						
5. Kannst du im entscheidenden Wettkampf dein Leistungspotenzial ausschöpfen						
6. Findest du die nötige Ruhe und kannst du dich genügend erholen/regenerieren ?						
7. Hast du die Möglichkeit, auch mal Ferien zu beziehen und ganz abzuschalten?						
Bemerkungen/ Handlungsbedarf:						

*Informationen zur **sportmedizinischen Betreuung**: www.swissolympic.ch/sportmedizin

*Informationen zu **Sporternährung**: www.swissolympic.ch/sporternaehrung, www.sfsn.ethz.ch

*Informationen zu **Sportpsychologie**: www.swissolympic.ch/sportpsychologie

Athleten Dossier

5. Finanzen/Versicherungen/Rechtliches (nicht Label pflichtig)

Spitzensportler setzen sich oftmals erhöhten körperlichen Risiken aus. Ausserdem arbeiten viele auf selbständiger Basis, was eine genaue Prüfung der Versicherungen umso wichtiger macht. Es empfiehlt sich, das gesamte Versicherungspaket genau unter die Lupe zu nehmen und mit einer Fachperson zu besprechen. Bist du in allen für dich relevanten Bereichen versicherungstechnisch ausreichend abgedeckt? Die finanzielle Absicherung ermöglicht es dir, dich voll und ganz auf den Spitzensport und die Ausbildung/den Beruf zu konzentrieren. Eine konkrete Budgetplanung kann dir eine gute Hilfestellung sein. Auf der folgenden Seite findest du dafür eine einfache Vorlage.

Worauf muss ich bei einem Vertragsabschluss mit einem Sponsor achten? Was für Konsequenzen ergeben sich aus einem Vertrag? Ein guter Überblick über die Inhalte deiner Verträge ist wichtig, damit du keine negativen Überraschungen erlebst.

Planungsbereiche	Ja	Nein
1. Entspricht das gewählte Franchise- und Ärztemodell der Krankenkasse deinen Bedürfnissen als Spitzensportler?		
2. Hast du Zusatzversicherungen für folgende Leistungen abgeschlossen: – Privatspital ganze Schweiz (allgemeine Abteilung, halbprivat etc.) – Versicherungsabdeckung im Ausland (Rückführung etc.)		
3. Hast du eine Reise- und Spitalkostenversicherung fürs Ausland abgeschlossen?		
4. Hast du eine Unfallversicherung ?		
5. Hast du eine Krankentaggeldversicherung ?		
6. Rechnest du AHV-/IV-/EO-/ALV-Beiträge ab?		
7. Besitzt du eine Hausratversicherung ?		
8. Hast du eine Haftpflichtversicherung ?		
9. Hast du eine berufliche Vorsorge ?		
10. Hast du Anspruch auf Kinderzulage ?		
11. Hast du in diesem Jahr deine Steuerabrechnung bereits eingereicht?		
12. Arbeitest du mit einer Budgetplanung ?		
13. Kannst du dir deine Karriere deinen Bedürfnissen entsprechend finanzieren ?		
14. Ist dein Sponsoring-Potenzial ausgeschöpft?		
15. Bist du über den Inhalt aller deiner Verträge informiert?		
16. Hast du eine Athletenvereinbarung mit deinem Verband unterzeichnet?		

Bemerkungen/Handlungsbedarf:

*Informationen zu **Versicherungen**: www.bsv.admin.ch/themen

*Informationen zu **Budgetberatung**: www.budgetberatung.ch

Athleten Dossier

6. Planung (Label pflichtig)

Gehe nochmals die ganze Checkliste durch und notiere hier maximal drei Punkte pro Bereich, die du kurzfristig konkret verbessern möchtest. Wer ist bei der Umsetzung verantwortlich und wann sollen diese Anpassungen gemacht werden? Setze dich mit diesem Instrument nicht unter Zeitdruck, sondern plane realistisch.

ATHLET

	Planungsbereich	Massnahme	Verantwortlich	Termin
1.				
2.				
3.				

FAMILIE / SOZIALES UMFELD

	Planungsbereich	Massnahme	Verantwortlich	Termin
1.				
2.				
3.				

VERBAND / SPORTUMFELD

	Planungsbereich	Massnahme	Verantwortlich	Termin
1.				
2.				
3.				

AUSBILDUNG / BERUF

	Planungsbereich	Massnahme	Verantwortlich	Termin
1.				
2.				
3.				

GESUNDHEIT / ERNÄHRUNG

	Planungsbereich	Massnahme	Verantwortlich	Termin
1.				
2.				
3.				

FINANZEN / VERSICHERUNG/RECHTLICHES

	Planungsbereich	Massnahme	Verantwortlich	Termin
1.				
2.				
3.				

Athleten Dossier

MILITÄR

	Planungsbereich	Massnahme	Verantwortlich	Termin
1.				
2.				
3.				

7. Meilensteine (Label pflichtig)

Überlege dir aufgrund deiner Checkliste, wie du deine Karriere langfristig planen willst. Definieren die nötigen Meilensteine, damit du deine sportliche Vision auch wirklich realisieren kannst.

Planungsbereiche	Meilensteine		
	20 __	20 __	20 __
Spitzensport			
Familie/Soziales Umfeld			
Verband/Sportumfeld			
Ausbildung/Beruf			
Gesundheit/Ernährung			
Finanzen/Versicherung/Rechtliches			
Militär			
Diverses			