



## Einzelbetreuung Fragebogen

### Persönliche Angaben

Name/Vorname	
Adresse	
PLZ/Ort	
Handy/Mail	
Geburtsdatum	
Grösse/Gewicht	
Kaderstatus/Club	
Sponsoring	

### Standortbestimmung: Stärke und Schwächenanalyse

Welche deiner Persönlichkeitsmerkmale zeichnen dich als Athleten\*in aus?

-

Wo siehst du deine Stärke und deine Schwächen?

- Stärke:

- Schwäche:

Beschreibe grob dein Trainingsalltag des aktuellen Jahres (wie oft welche Disziplinen, mit wem, wie weit ist die Anfahrt, eher in der Woche, auch am Wochenende, Gesamtumfang pro Woche?) Ist Belastung zu viel oder zu wenig?

-

Wie verlief deine aktuelle Saison? (erbrachte Leistungen - worauf bist du besonders stolz? Was ist dir gelungen, was weniger und wieso, Verletzungen ...)

-

-

Warst du in der letzten oder dieser Saison krank oder verletzt?

-

Beschreibe kurz Verletzungen und Ausfälle (Häufigkeit, Dauer etc.)

-  
-

Welche waren deine Hauptwettkämpfe der letzten beiden Jahre: Wettkampf Zeit und Rang? Hast du deine Ziele erreicht?

-  
-

Hattest du schon einmal einen Coach?

-

Hast du vergangene Leistungstests und Trainingspläne zum Analysieren?

-

Sind Trainingsdokumentationen/Trainingstagebuch der letzten Jahre vorhanden?

-

Verwendest du einen Trainingscomputer – Garmin, Polar, Suunto, Wattkurbeln, etc?

-

Typische Trainingswoche aktuell – Sportart, Dauer und Intensität, sowie Regeneration eintragen.

Training/Tag	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
1. Einheit							
2. Einheit							
3. Einheit							
4. Einheit							
Regeneration							

Welche sportlichen Aktivitäten betreibst du durchschnittlich in einer Woche?

Sportart	r = regelmässig u = unregelmässig	seit Jahr oder von - bis	Stunden/ Woche	Einheiten/ Woche

Verwendest du zur Steuerung des Trainings Herzfrequenzbereiche? Wattbereiche? Pacebereiche?

-  
-

Was sind deine persönlichen Ziele für das laufende Jahr, für 2025 und 2026?

-  
-  
-

Was ist deine Motivation, was treibt dich an?

-  
-

Wo siehst du bei dir mögliches Potential? (in welcher Disziplin, in welchem Bereich: technisch, taktisch, konditionell, mental, Umfeld)

-

Kannst du Sport und Alltag gut vereinbaren?

-

In welcher Form unterstützt dich dein Umfeld? (organisatorisch, logistisch, finanziell, mental,)?

-

### Trainingsplanung:

Maximale Verfügbare Zeit für das Training

Sportart	Stunden/Woche	Einheiten/Woche

Besondere Vereinbarungen:

-

-

Für die sichere Umsetzung der empfohlenen Trainingseinheiten des ausgearbeiteten Trainingsplans, deine medizinische Sporttauglichkeit und Unfallversicherung sind eigenverantwortlich. Für jegliche Schäden, welche bei der Ausübung deiner Sportart nach einer Beratung bei einem Training oder Wettkampf entstehen könnten, haftest du selbst. Mit der Unterschrift des Fragebogens erklärst du dich damit einverstanden und bestätigst, dass die Fragen wahrheitsgetreu ausgefüllt wurden. Alle Informationen und Daten von dir behandelt TRI-MOTION vertraulich.

Ort, Datum

Unterschrift