

FRAGEBOGEN ZUR TRAININGSPLAN VORBEREITUNG

Der nachstehende Fragebogen ist vertraulich und dient der Trainingsplanung. Bitte antworte so ehrlich und so präzise wie möglich – es wird uns helfen, Deinen individuellen Trainingsplan so optimal wie irgend möglich zu gestalten. Die Fragen sind in unterschiedlichen Gruppen unterteilt und können sich u. U. wiederholen. Beantworte sie dennoch individuell unter der Beachtung der entsprechenden Überschriften.

STAMMDATEN

Vorname: Jürgen

Nachname: Ansorge

Geburtsdatum: 21.03.1960

Geburtsort: 63796 Kahl

Wohnanschrift: 82538 Geretsried, Dompfaffenweg 11

Telefon Nummer: 0172 1390501

e-mail Adresse: juergenansorge@aol.com

ALLGEMEINE FRAGEN ZUR GESUNDHEIT

- Hast Du chronische Erkrankungen, die bei einer Trainingsplanung berücksichtigt werden müssen? Nein
- Wann war dein letzter Gesundheitscheck und gab es dabei Auffälligkeiten bei Blutdruck, Blutzucker Werte, Blutsauerstoffgehalt, etc.? Vor ca 3 Monaten / Nein
- Wann hast Du zum letzten Mal deine Sehfähigkeiten überprüfen lassen und hast Du die Konsequenzen aus dem Befund befolgt? Wie steht es aktuell um deine Sehfähigkeiten? Untersuchung liegt einige Jahre zurück, Beginn der Alterssehschwäche
- Wann war deine letzte Mobilitätskontrolle und hast du die Konsequenzen aus dieser Kontrolle befolgt? -
- Wann war deine letzte Leistungsuntersuchung und hast du die Empfehlungen daraus seither befolgt? -
- Hast Du Allergien, Unverträglichkeiten, oder extreme Abwehrsymptome, die durch das Training eventuell angesprochen werden könnten? -
- Hast Du akute Verletzungen? -
- Hast Du in der Vergangenheit Verletzungen erlitten, die eventuell zu einer Beeinträchtigung im Training führen könnten? -
- Verfügst du über Bewegungsbeeinträchtigungen, die eventuell Auswirkungen auf die Trainingsplanung haben könnten? Leichte Probleme Knie und Hüfte. Joggen eher nein. Fahrradfahren und Inlinerfahren super

FRAGEN ZUM BERUF

Bist Du berufstätig / Schüler oder Student? Wenn ja, bitte beantworte die nachstehenden Fragen:

- Bist du Selbstständig / geschäftsführender Angestellter? Nein
- Wie lange dauert dein Weg zur Arbeit / Schule / Uni? 20 min

FRAGEBOGEN ZUR TRAININGSPLAN VORBEREITUNG

- Wie schaut dein Arbeitszeitmodell aus?
 - Schichtarbeit
 - Eigenbestimmt
 - Gleitzeit Ja
 - Stundenplan orientiert
 - Teilzeitmodell
- Was ist deine übliche Tagesarbeitszeit? 8,5 h
- Hast Du Personalverantwortung / vertriebliche Funktion / stehst Du vor Prüfungen /Praktika?
Ja
- Arbeitest Du auch nach der Kernarbeitszeit? Wenn ja, wie lange im Durchschnitt?-
- Arbeitest Du (auch) von zu Hause aus (Home Office Modell) ? Wenn ja, an wie vielen Tagen in der Woche? -
- Wie viel Zeit pro Jahr wendest Du für die berufliche Weiterbildung auf? 1 Woche

FRAGEN ZUM PRIVATEN UMFELD

Besitzt Du ein oder mehrere Haustiere / Nutztiere? Wenn ja, bitte beantworte die nachstehenden Fragen (bei mehreren Tieren bitte für jedes Tier oder Gruppe von Tieren individuell):

- Welche Art von Haustier / Nutztier besitzt Du? -
- Wie viel Zeit am Tag widmest Du für gewöhnlich deinem Haustier /Nutztier? -
- Wenn Du verreist, ist dann dein Haustier versorgt, oder dein Reisebegleiter? -
- Wie wichtig ist Dir das Wohlergehen deines Haustiers/ Nutztiers? -
- Wie oft unternimmst du etwas mit deinem Haustier und wieviel Zeit wendest Du dafür auf? -
- Wie oft würdest Du gerne etwas mit deinem Haustier unternehmen/dich mit ihm über die täglichen Bedürfnisse hinaus beschäftigen? -
- Wie viel Zeit pro Jahr brauchst Du für gemeinsame Aus- und Weiterbildung bzw. medizinische Betreuung? -

Bist Du ehrenamtlich tätig?

Wenn du in irgendeiner Form ehrenamtlich tätig bist, dann bitte beantworte nachstehende Fragen (bei mehreren Tätigkeiten bitte für jede individuell)

- Welche Art von ehrenamtliche Tätigkeit übst Du aus? Sportwart Bogensportverein
- Ist das eine führende Funktion oder hast Du mit Managementaufgaben im weiteren Sinne zu tun? -
- Wie viel Zeit am Tag hast Du für Dein Ehrenamt vorgesehen und wie viel Zeit nimmt es erfahrungsgemäß ein?
- Gibt es Termine im Ehrenamt die dir besonders wichtig sind, bzw. wo deine Anwesenheit unbedingt erforderlich ist – wenn ja bereite bitte eine Jahresübersicht dafür vor 1x/Woche. Do. Training.

FRAGEBOGEN ZUR TRAININGSPLAN VORBEREITUNG

- Wieviel Zeit für die Fortbildung im Ehrenamt möchtest Du aufwenden und wieviel Zeit für die Fortbildung ist erforderlich (für Lizenzerneuerungen etc.) -
- Hast Du feststehende Termine in der Woche, an denen Du andere ehrenamtlich betreust bzw. ehrenamtliche Aufgaben wahrnimmst? Do, 16:30 – 19:00

Wie steht es um deinen Partner?

Wenn Du dich in irgendeiner Form von partnerschaftlicher Beziehung befindest, dann versuche die nachstehenden Fragen nach besten Wissen und Gewissen zu beantworten:

- Wieviel Zeit investierst Du am Tag in deine Beziehung?
- Wieviel Zeit möchtest Du gerne investieren?
- Wie oft unternimmst Du etwas mit einem Partner das nichts mit dem Sport zu tun hat und wie viel Zeit investierst Du dabei?
- Wie oft würdest Du gerne etwas unternehmen und wie viel deiner Zeit hätte Dein Partner gerne für sich?

Bist Du ein Elternteil?

Wenn ja, dann sind die nachstehenden Fragen für Dich (bei mehreren Kindern bitte für jedes Kind individuell beantworten):

- Wie viele Kinder hast Du? -
- Wie alt sind sie?
- Wieviel Zeit am Tag nimmst Du Dir, um die Grundbedürfnisse zu befriedigen?
- Wieviel Zeit am Tag würdest Du gerne aufwenden um Dich deinem Kind über die Befriedigung der Grundbedürfnisse hinaus zuzuwenden?
- Wie oft unternimmt ihr etwas gemeinsam, dass nicht mit dem Sport zusammenhängt?
- Wie oft würdest Du gerne etwas gemeinsames unternehmen?
- Wie viel deiner Zeit würde sich dein Kind für sich wünschen?

Trägst Du Verantwortung für Angehörige?

- Wieviele Angehörige hast Du, die eventuell deine Hilfe brauchen? -
- Wieviel Zeit am Tag wendest Du für sie auf?
- Wieviel Zeit am Tag würdest Du gerne für sie aufbringen?

Wie steht es um Deine Sozialkontakte?

- Triffst Du dich oder kommunizierst Du regelmäßig mit Freunden/Bekannten/Verwandten? -
- Wie viel Zeit wendest Du dafür am Tag auf? -
- Wie viel Zeit würdest Du denn gerne dafür aufwenden? -
- Sagst Du öfters geplante Treffen ab oder antwortest nicht auf Nachrichten? Nein

FRAGEBOGEN ZUR TRAININGSPLAN VORBEREITUNG

- Würdest Du von Dir behaupten, dass Du aktiv Sozialkontakte pflegst? Ja/Nein
- Versuche mal abzuschätzen – wie viele Menschen (abgesehen von Partner und Kindern) sind dir so wichtig, dass du regelmäßig mit ihnen Kontakt pflegen möchtest? 5

ANDERE INTERESSEN UND VERPFLICHTUNGEN

Übst Du andere Sportarten auch aus? Wenn ja, dann beantworte die nachstehenden Fragen (wenn es mehrere sind, dann bitte für jede Sportart individuell):

- Um welchen Sport handelt es sich denn? Skifahren, Segeln
- Wie viel Zeit verwendest Du für diesen Sport am Tag? Skifahren Winter 1-2 Tage / Monat, Segeln 2 Wochen / Jahr
- Hast Du feste Trainingszeiten / Wettkampftermine? Wenn ja, bereite einen Jahresüberblick vor. -
- Wieviel Zeit würdest Du denn gerne für diesen Sport aufwenden? -

Bist Du ein musisch veranlagter Typ der ein Instrument spielt oder kreativ tätig ist? Wenn ja, dann beantworte die nachstehenden Fragen (wenn es mehrere Aktivitäten gibt, dann bitte für jede Aktivität gesondert): Nein

- Um welche Aktivität handelt es sich denn? -
- Wie viel Zeit verwendest Du dafür am Tag? -
- Hast Du feste Übungszeiten / Termine? Wenn ja, bereite einen Jahresüberblick vor.-
- Wieviel Zeit würdest Du denn gerne für diese Aktivität aufwenden? -

Hast Du Hobbies die dir wichtig sind? Wenn ja, dann beantworte die nachstehenden Fragen (wenn es mehrere Hobbies sind, dann bitte für jedes gesondert):

- Um welches Hobby handelt es sich denn?
- Wie viel Zeit verwendest Du dafür am Tag?
- Gibt es feste Termine / Zeiten die Dir für das Hobby im Jahresverlauf wichtig sind?
- Wie viel Zeit würdest du denn gerne für das Hobby aufwenden?

Wie steht es mit Interesse für Kunst und Kultur bei Dir? Wenn diese Frage für dich relevant ist, dann beantworte die nachstehenden Fragen (wenn es mehrere Interessensbereiche gibt, dann bitte für jedes Thema gesondert): Nachrichten, Astronomie, Segelthemen,

- Um welches Thema handelt es sich denn?
- Wie viel Zeit verwendest Du dafür pro Tag? Nach: ½ h, Astr : ½ h/woche, S: ½ h/woche
- Gibt es feste Termine / Zeiten die dir für dieses Thema im Jahresverlauf wichtig sind? -
- Wie viel Zeit würdest Du gerne dafür aufwenden? S.o.

WIRTSCHAFTLICHE SITUATION

FRAGEBOGEN ZUR TRAININGSPLAN VORBEREITUNG

Deine wirtschaftliche Situation hat spürbare Auswirkungen auf Dein Trainingspotential. Daher versuche die nachstehenden Fragen so objektiv wie möglich zu beantworten:

- Bist Du wirtschaftlich unabhängig (ist Dein Auskommen gesichert und hast Du keine finanziellen Sorgen)? Ja
- Um sorgenfrei trainieren zu können - ist es erforderlich, dass Du nebenbei dir noch etwas dazu verdienst? Wenn ja, wie viel Zeit wird dafür notwendig sein? -
- Bist Du dir darüber im Klaren, dass gegebenenfalls durch den Trainingsplan zusätzliche Kostenbelastungen entstehen können? Ja
- Ist deinem persönlichen Umfeld klar, dass eine intensive sportliche Entwicklung mit einem Kostenfaktor versehen ist, der ggf. mitgetragen werden muss?

SONSTIGE THEMEN

- Wieviel Zeit pro Tag / Woche verwendest Du, um dich über das Tagesgeschehen / gesellschaftliche & politische Entwicklungen zu informieren oder andere Sportarten zu verfolgen? S.o.
- Wieviel Zeit pro Tag/Woche verwendest Du, um Dinge des Alltags zu managen – also deine alltäglichen Aufgaben (Einkäufe / Neuanschaffungen, Reinigung und Instandhaltung von Wartung von Fahrzeugen, Immobilien, Garten etc.) 1 h / Tag
- Wieviel Zeit brauchst Du im Jahresverlauf für kleinere oder größere Privatprojekte – (Neue Tapeten, Veränderungen / Umzug, etc.) -
- Wieviel Freizeit erlaubst Du dir, um einfach mal nichts zu tun? Nicht zu quantifizieren da zu unterschiedlich, aber so viel wie nötig.

SPORTLICHES

- Formuliere die drei wichtigsten Ziele, die Du durch die Trainingsplanung erreichen möchtest
1. Meine Trainingszeit effektiv zu nutzen. 2. Meine Technik zu verbessern. 3. Auch unter Wettkampfbedingungen technisch sauber zu schießen.
- Wohin möchtest Du Dich – sportlich gesehen – innerhalb der nächsten 5 Jahre hin entwickeln? EFAC 2019
- Nenne Deine 5 ausgeprägtesten Stärken Einmal gesetztes Ziel verfolge ich ausdauernd. Analytisches Vorgehen. Bereitschaft zu lernen. Kommunikation
- Beschreibe deinen persönlichen Schussablauf . Kontrolle Stand Füße, Pos Finger Sehne. Leichte Vorspannung – Griff. Bogenarm hoch, Spannung Bogenarm, Schulter tief und Auszug bis Wand. Dann zum Ankerpunkt und Transfer . Kontrolle Zugoberarm entspannt. Von unten ins Ziel wandern (Pfeilspitze) zug aufbauen (denke an Ellenbogenspitze nach hinten). Lösen und Nachhalten. Nachfühlen des Schusses und Bewertung

DIE ZUKUNFTSPERSPEKTIVE

FRAGEBOGEN ZUR TRAININGSPLAN VORBEREITUNG

Deine Ambitionen für die Zukunft beschränken sich sicherlich nicht nur auf den Sport – daher gilt es, zu hinterfragen, wieviel Zeit Du deinen anderen Zielen widmen möchtest. Hier steht verallgemeinert die Frage „wo siehst Du Dich in 5 Jahren?“: Ziel EFAC 2019

- Gesundheitlich / physisch & mental?
- Beruflich
- Privat
- Fort- & Weiterbildung
- Hobby und andere Interessen
- Wirtschaftlich

MÖGLICHKEITEN UND OPTIONEN

Bei dieser Fragengruppe geht es hauptsächlich um Ressourcen, die eventuell für dein individuelles Training genutzt werden sollten um es optimal zu gestalten:

LOKALITÄTEN

Bei der Frage nach der Nähe bezieht es sich immer auf Einrichtungen, die für Dich in Frage kommen.

- Wie weit ist es zur nächsten Schießhalle, zu welchen Zeiten kannst Du sie benutzen? 5min,, Di 18:30 – 20:30 und Sa 15 – 19 Uhr # Halle Zweitverein Do 18 – 20 Uhr
- Wie weit ist es zum nächsten Bogenplatz, zu welchen Zeiten kannst Du ihn benutzen? 5min, täglich sunrise - sunset
- Wie weit ist es zum nächsten Feldparcours, zu welchen Zeiten ist er für Dich benutzbar? 5min, täglich sunrise - sunset
- Wie weit ist die nächste Schwimmhalle von dir entfernt und wie sind die Öffnungszeiten?
- Wie weit ist das nächste Fitness Studio von dir entfernt und wie sind die Öffnungszeiten? 10 min, täglich 10-22 Uhr

SPEZIALISTEN

Hierbei geht es um Betreuung, die eventuell über den „normalen“ Trainingsbetrieb hinausgehen :

- Hast Du einen Arzt, der Dich auch sportmedizinisch begleiten kann (Überprüfung von Vitalwerten; Leistungsdiagnostik)? Nein
- Hast Du einen Physiotherapeuten dem Du vertraust und der bereit wäre mit Dir zu arbeiten? Evt Ja
- Hast Du einen Mentalcoach, zu dem Du vertrauen hast und der bereit wäre mit Dir zu arbeiten? Noch Nicht
- Hast Du einen Händler / Bogentuning Spezialisten, dem Du vertraust und mit dem Du gerne zusammenarbeiten möchtest? Ja

FRAGEBOGEN ZUR TRAININGSPLAN VORBEREITUNG

- Hast Du einen Heimtrainer, dem Du vertraust und der bereit ist, im Team zu arbeiten? Ja