

NAME:

Vorname :

Klasse :

Ich segle mit:

## **Motivationsbrief, Beschreibung der Zielsetzungen**

### **Ziel dieses Dokumentes**

Dieses Dokument hat zum Ziel die Motivationen und Erwartungen der Trainingsmitglieder zu erläutern. Jeder Athlet füllt sein eigenes Formular aus, welches ihm bei der Planung seiner Saison hilft. Des Weiteren kann Swiss Sailing Junior damit besser auf die einzelnen Bedürfnisse eingehen und somit besser den Anfragen entsprechen.

### **Anwendung**

Dieses Dokument dient dem Nachwuchsverantwortlichen, nationalen Trainer und Klassentrainer für die

- Beurteilung zur Aufnahme der Kandidaten in die Trainingsgruppen
- Ermittlung der individuellen Bedürfnisse der Einzelnen:
  - für die Festlegung des Trainingsinhaltes
  - zwecks Beizug von Fachspezialisten

Dieses Dokument kann auch für die Jahresbeurteilung mit den Seglern hinzugezogen werden.

### **Verteiler**

Dieses Dokument wird nur nach Rücksprache mit den Athleten den Swiss Sailing Junior-Fachspezialisten zugestellt und nicht für andere Zwecke benutzt.

### **Verpflichtung**

Mit seiner Unterschrift verpflichtet sich der/die AthletIn und erklärt sich mit dem Dokument von Swiss Sailing Junior einverstanden.

**1. Wieso will ich der Trainingsgruppe angehören:**

Beschreibe die 3 folgenden Punkte

|  | <b>Beschreibung</b> |
|--|---------------------|
| <b>Punkt 1</b><br>Gründe und Motivation, um Mitglied einer Trainingsgruppe zu werden |                     |
| <b>Punkt 2</b><br>Meine Erwartungen gegenüber der Trainingsgruppe                    |                     |
| <b>Punkt 3</b><br>Mein Beitrag an die Trainingsgruppe                                |                     |

Bemerkungen:

**2. Meine Stärken**

Meine 5 Stärken als SeglerIn. Wie beabsichtige ich diese in den nächsten 12 Monaten auszubauen? Welche Ziele will ich in den nächsten 12 Monaten erreichen und wie werde ich diese kontrollieren?

| <b>Stärke</b> | <b>Beschreibung</b> | <b>So trainiere ich meine Stärke in den nächsten 12 Monaten</b> | <b>Mein Ziel für die nächsten 12 Monate, Verbesserungskriterien</b> |
|---------------|---------------------|---|---|
| 1             |                     |   |   |
| 2             |                     |   |   |
| 3             |                     |   |   |
| 4             |                     |   |   |
| 5             |                     |   |   |

Bemerkungen:

**3. Diese Punkte will ich verbessern**

Meine 3 Punkte, die ich als SeglerIn verbessern will.

| <b>Was will ich verbessern?</b> | <b>Wieso will ich es verbessern?</b> | <b>Wie will ich es verbessern?</b> | <b>Wie kontrolliere ich meine Zielerreichung?<br/>Verbesserungskriterien</b> |
|---------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|--|
| 1                               |                                      |                                    |  |
| 2                               |                                      |                                    |  |
| 3                               |                                      |                                    |  |

Bemerkungen:

**4. Meine Zielsetzungen an Regatten**

Die Regatten, an welchen ich teilnehmen will (Trainingsgruppen-Programm, Selektionsprogramm und andere, welche ich alleine oder mit meinem Clubtrainer bestreiten will)

| <b>Regatta</b> | <b>Zielsetzung</b> | <b>Ort</b> | <b>Bemerkungen</b> |
|----------------|--------------------|------------|--------------------|
|                |                    |            |                    |
|                |                    |            |                    |
|                |                    |            |                    |
|                |                    |            |                    |
|                |                    |            |                    |
|                |                    |            |                    |
|                |                    |            |                    |

Bemerkungen:

Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich damit einverstanden, dass Swiss Sailing Junior diese Daten an die Trainer und an die für die Trainings beauftragen Fachspezialisten weiterleitet.

Datum:                      Ort :

Unterschrift des Seglers/der Seglerin:

Unterschrift eines Inhabers der elterlichen Gewalt:  
(bei minderjährigen Seglerinnen und Segler)