Checkliste Sportler-Sportart-Trainingsplanung

Etikette Patientenpersonalien

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Fragen** | **Antwort** | **Bemerkungen** |
| **Zuweisungsgrund** |  |  |
| **Sportart** |  |  |
| Art der Sportart (Ausdauer/Spielsport/anderes) |  |  |
| Wettkampfdauer (Std. /Min.) |  |  |
| Unfallrisiko (klein / mittel / hoch |  |  |
| Niveau (regional /national /international |  |  |
| **Lizenz/Antidoping/Kader/Ausweise** |  |  |
| Lizenz ja/nein |  |  |
| Kontrollpool (ATP, NTB,RTP) |  |  |
| Mannschaft /Kader |  |  |
| Swiss Olympic Ausweis |  |  |
|  |  |  |
| **Training/Leistungsniveau** |  |  |
| Trainingsalter (Jahre) |  |  |
| Steigerung in letzten 2 Jahren ? Wenn ja: mehr Stunden? Mehr Intensität? Mehr Wettkämpfe? |  |  |
| Trainingsplanung (ja /nein) / Trainer? |  |  |
| Saisonplanung (ja /nein) |  |  |
| Trainingszyklisierung (ja /nein) |  |  |
| Trainingsphase (Uebergangsphase, Grundlagenphase, Aufbauphase, unmittelbare Wettkampfvorbereitung, Wettkampfphase) |  |  |
| Anzahl Wettkämpfe pro Saison |  |  |
| Tage bis zum nächsten Wettkampf |  |  |
| Zielwettkampf (was) |  |  |
| Tage bis Zielwettkampf |  |  |

Dr. med. Peter Dür, 27.5.2010