

**TRAINERTAGUNG**  
**23./24.10.2018**

**KARRIEREPLANUNG**



# KARRIEREPLANUNG / ATHLETEN-DOSSIER



## AGENDA

- DIE TEILNEHMENDEN ERFAHREN UND ERKENNEN DIE RELEVANTEN FAKTOREN DER KARRIEREPLANUNG.
- DIE TEILNEHMENDEN KÖNNEN AN AUSGEWÄHLTEN BEISPIELEN EINE NACHHALTIGE KARRIEREPLANUNG NACHVOLLZIEHEN.
- INSTRUMENTE FÜR EINE NACHHALTIGE KARRIEREPLANUNG AM BEISPIEL EISHOCKEY.

# KARRIEREPLANUNG / ATHLETEN-DOSSIER

## ZUSAMMENARBEIT VERBAND MIT DEN VEREINEN

---



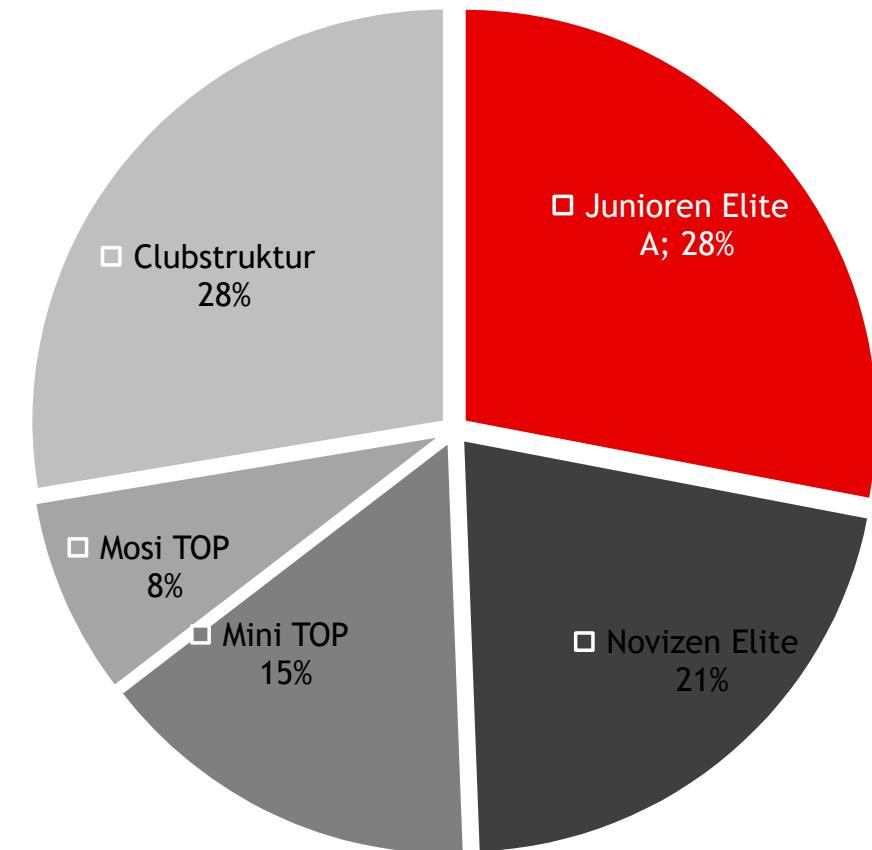
### Talent Label

- Nachhaltige Karriereplanung als Voraussetzung für eine erfolgreiche Karriere.
- Instrumente für eine nachhaltige Karriereplanung am Beispiel Eishockey.

# KARRIEREPLANUNG / ATHLETEN-DOSSIER

## TALENT LABEL (JUNIOREN ELITE U18-U20)

Talent-Label	16/17	17/18
RUBRIKEN		
Finanzbetrag in %		
1 Teams (1)	10.74%	11.62%
2 Trainerbildung (5)	12.83%	12.13%
3 Spielbetrieb (2)	4.70%	5.72%
4 Spielerziehung (4)	1.30%	1.76%
5 Praxis (4)	59.91%	50.41%
6 Athlet (2)	2.88%	7.19% 
7 Struktur	7.64%	11.17%
	100.00%	100.00%



## KARRIEREPLANUNG / ATHLETEN-DOSSIER CONTROLLING TOOL / TALENT LABEL

---

EA-125	Athletendossier Junioren Elite A	Allgemeiner Eindruck der Musterdossiers. Rating 1-5 Die übrigen Dossiers werden mittels Stichproben kontrolliert und bewertet	Kredit 1-5	Faktor x300	Max. Kredit 1500	Verbindlich nur für TC-Spieler
--------	-------------------------------------	---	---------------	----------------	------------------------	-----------------------------------

Rechnungsbeispiel: Die Qualität der Dossiers wird mit einer 4 bewertet und mit dem Faktor 300 multipliziert. Das ergibt eine Punktzahl von 1200. Ein Kredit-Punkt hatte vergangene Saison einen Wert von CHF 4,25.-. Somit werden dem Club für dieses Kriterium CHF 5100.- ausbezahlt.

## KARRIEREPLANUNG / ATHLETEN-DOSSIER POTENTIAL - STRESSOREN = LEISTUNG

---

# POTENTIAL

- STRESSOREN

---

# LEISTUNG

## ERFOLGSFAKTOR 1 SPORTLICHE VISION

---

**Eine klare Definition der Vision ist die Basis für das Dossier.**

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



# HOW SUCCESSFUL PEOPLE THINK

What does it take to be  
successful?

## PASSION ZUR VISION DREAM BIG / SET GOALS / TAKE ACTION

---

«Es muss Liebe sein»



John McEnroe: «Ich habe noch nie jemanden erlebt, der so gerne Tennis spielt wie er.»

«Das Leiden lieben»



Daniela Ryf: «Aufgeben ist keine Option.»

# HOW SUCCESSFUL PEOPLE THINK



## BEISPIELE U18 NATIONALSPIELER SPORTLICHE VISION

---

- «Meine Vision ist es, in 4 Jahren als Stammspieler mit Biel Schweizermeister zu werden. Meine 3 wichtigsten Ziele bis dahin sind zum einen die U18-WM dieses Jahr, die U20-WM und den Sprung in die Nationalleague in den kommenden Jahren.»
- « J'aimerai jouer dans la NHL dans 5 ans au maximum. D'abord j'aimerai m'imposer en ligue A ensuite aller en Amérique du Nord pour jouer en NHL. Il faut que je travaille tout mais surtout le patinage, prendre de l'expérience pour pouvoir être un leader afin d'aider mes coéquipiers et prendre encore de la masse musculaire. J'aimerai être considéré comme un leader et avoir des responsabilités car j'aime ça.»
- Meine Vision

Sport: Eishockeyprofi werden (NL/NHL) / Leader im Team sein

Schule: KV Abschluss mit BMS / Studium während der Sportkarriere (Weiterbilden)

Ziele: SL schnuppern / U18-WM Qualifikation und Top-Leistung / tolle Noten in der Schule

# ATHLETEN-DOSSIER

## LABELPFLICHT

THEMA	DOSSIER / UMFANG	LABELRELEVANT
Meine sportliche Vision	Seite 3	ja
Meine schulischen/beruflichen Ziele	Seite 4	ja
Einleitende Fragen, vom Athleten ausgefüllt	Seite 5	ja
Einleitende Fragen, von Fachperson ausgefüllt	Seite 6-7	ja
Wegstrecken/Logistik	Seite 8	ja
Auslastung/Ferien	Seite 9-10	ja
Gesundheit und Ernährung	Seite 11	ja
Finanzen/Versicherung/Rechtliches	Seite 12	nein
Planung/Massnahmen	Seite 13	ja
Meilensteine	Seite 14	ja

# ATHLETEN-DOSSIER

## HINWEISE ZUM GEBRAUCH

---

Beantworte die Fragen immer mit dem Gedanken an deine sportliche Vision.

	1	2	3	4	5	0
Wie sieht deine Belastbarkeit in extremen Situationen aus?		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.

# EINLEITENDE FRAGEN

## MUT, SICH ZU POSITIONIEREN

### Fragen zu:

- Familie
- Verletzungen
- Support im Umfeld
- Konstitution
- Technik / Taktik
- Belastbarkeit
- Lernfähigkeit
- Etc.....

X=Athlet

0=Trainer

1. Wie schätzt du deinen <b>Gesundheitszustand</b> ein?		X	0	
2. Verfügst du über die nötigen <b>körperlichen Voraussetzungen</b> ?		X	0	
3. Verfügst du über die nötigen <b>technischen Voraussetzungen</b> ?	X	0		
4. Verfügst du über die nötigen <b>taktischen Voraussetzungen</b> ?		X		
5. Wie erträgt dein Körper die Strapazen von Training und Wettkampf ( <b>Verletzungsanfälligkeit</b> )?		X	0	
6. Wie sieht deine <b>Belastbarkeit</b> in extremen Situationen aus?		X	0	
7. Wie schätzt du deine <b>Leistungsbereitschaft</b> ein?			X/0	
8. Bist du bereit, die für den Sport nötigen <b>zusätzlichen Anstrengungen</b> auf dich zu nehmen (Spezialtrainings,				X
9. Wie gut ist deine <b>Lernfähigkeit</b> ?			X/0	
10. Kannst du <b>Rückschläge/Niederlagen</b> positiv verarbeiten?		X/0		

## ERFOLGSFAKTOR 2

# GESPRÄCH ALS VERTRAUENSGRUNDLAGE

---

### Informationsbeschaffung

- Was (Fragekatalog)
- Wo (Spieler / Trainer / Club / Eltern etc.)
- Wer (Ich / Staff)
- Wie (Formell / Informell)
- Wann (Zeitpunkt / Ort / Dauer)



# ERFOLGSFAKTOR 3

## BELASTUNG VS. ERHOLUNG

### Wegstrecken Logistik

#### Belastung

Marco Miranda (1998)

Total 89

MS EA: 22

MS NLB: 36

U18: 31

Kevin Fiala (1996)

Total 99

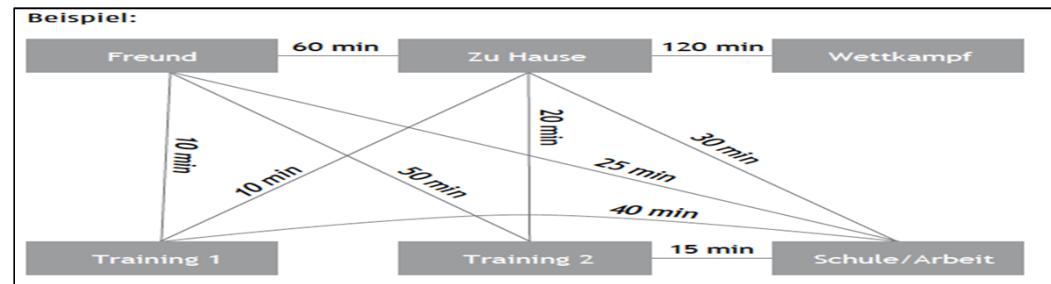
MS Super Elit: 27

MS SHL: 25

U18: 17

U20: 14

ANM: 16



#### Berechnung Wegzeit pro Woche:

Montag: 135 min

Dienstag: 150 min

Mittwoch: 135 min

Donnerstag: 150 min

Freitag: 135 min

Samstag: 60 min

Sonntag: 60 min

Total/Woche: 14h 45 min

#### Berechnung Wegzeit pro Woche:

Montag: 80min

Dienstag: 80min

Mittwoch: 80min

Donnerstag: 80min

Freitag: 80min

Samstag: 0min

Sonntag: 20min

Total/Woche: 420min

# ERFOLGSFAKTOR 3

## BELASTUNG VS. ERHOLUNG

### Belastung

Mika Henauer 2000  
 Total 79 Spiele  
 MS EA: 49 Spiele  
 U18: 25  
 U19: 4

Tim Berni 2000  
 Total 78 Spiele  
 MS EA: 2  
 MS SL: 36  
 MS NL: 23  
 U18: 7  
 U20: 10

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

### 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												

	Mo	Di
01.00	S	S
02.00	S	S
03.00	S	S
04.00	S	S
05.00	S	S
06.00	S	S
07.00	R	S
08.00	SA	R
09.00	SA	SA
10.00	SA	SA
11.00	SA	SA
12.00	SA	R
13.00	E	T
14.00	SA	E
15.00	SA	SA
16.00	SA	SA
17.00	R	SA
18.00	T	T
19.00	T	T
20.00	R/E	T
21.00	S	R/E
22.00	S	S
23.00	S	S
24.00	S	S

## ERFOLGSFAKTOR 4

### ÜBEREINSTIMMUNG MIT DEM ATHLETEN / SUPPORT VOM UMFELD

---

**Rolle:** A. wurde im ersten oder zweiten Verteidigungspaar eingesetzt, spielte PP und PK.

**Beurteilung:** A. blieb blass. Seine Aktionen mit und gegen den Puck waren unentschlossen und passiv. Im Zweikampf fehlte es an Intensität.

**Hausaufgabe:** Skating ist zu verbessern (Antrittsschnelligkeit und Skating-Variationen). Insbesondere Skating rw und das Umschalten von vw auf rw regelmässig üben.

## ERFOLGSFAKTOR 4

### ÜBEREINSTIMMUNG MIT DEM ATHLETEN / SUPPORT VOM UMFELD

---

#### Planungsbereiche

- Athlet
- Familie
- Soziales Umfeld
- Ferien
- Ausbildung
- Gesundheit
- Ernährung
- Etc....

Planungsbereich	Massnahme	Verantwortlich	Termin
1.			
2.			
3.			

# ERFOLGSFAKTOR 5

## WAS WANN / SKILL-SET VS. PERSÖNLICHKEITSMERKMALE

TEAM	FAHIGKEIT	BEOBACHTUNG
ROLLE, SOZIAL	TEAMDENKEN	Identifikation zur Rolle, Umgang mit Kameraden (sozial integriert)
	LEADERSHIP	übernimmt Verantwortung, macht Mitspieler besser
ON ICE	FAHIGKEIT	BEOBACHTUNG
SKILL	SCHUSS (WIRKUNG)	Effizienz / Wirkungsgrad schnell, hart, unter Druck
	PASSING / ANNAHME	Präzision, Timing, Effizienz (Technik)
	DURCHSETZUNGS-VERMÖGEN	Effizienz, Finten, variantenreich + überraschend
	SCHEIBENKONTROLLE	Puckmanagement auf engem Raum, Puck Protection, schwer kontrollierbare Scheiben
SKATING	FOOTSPEED	Beschleunigung, Endspeed
	MOBILITÄT	Drehungen, vw/rw, unter Einfluss von Kontakt
	VARIANTEN	vorwärts, rückwärts, Ökonomie
HOCKEY SENSE	SCORING	Effizienz, variantenreich, überraschend, schnell, hart - Schussvarianten
	MIT SCHEIBE	aktiv, performing, batteling, frech, Transition
	OHNE SCHEIBE	anspielbar (Support), 1:1, Gap
DEFENSIV		Verlässlichkeit, 1:1, Gap, Zuordnung
PERSONALITY	FAHIGKEIT	BEOBACHTUNG
PERSON	SELBSTCOACHING	reflektiert eigenes Handeln, kann Massnahmen ableiten, ist selbstständig
	UMGANG MIT DRUCK	Fokus, Druck = Herausforderung, kein Hindernis, ist kompetitiv
	LEISTUNG-ENTWICKLUNG	Motivation, Coachability (Lern-bereitschaft), Auffassungsgabe, Vertrauen
	PERSÖNLICHKEIT	Erscheinungsbild, Respekt und Fairplay, good Sportsman; Körpersprache
POWER	INTENSITÄT	Leidenschaft, konsequent im Handeln, Trainingsqualität
	SPIRIT	will gewinnen, reist andere mit, schaut vorwärts
	KÖRPERSPIEL	Nimmt Gegnerdruck an, spielt mit Energy, setzt Kör



# FRAGEN UND AUSTAUSCH



Thierry Paterlini  
[thierry.paterlini@sihf.ch](mailto:thierry.paterlini@sihf.ch)