SWISS
ICE SKATING

SPORTPLANUNG, SCHULE UND LIFE-BALANCE

FREITAG, 18. SEPTEMBER



RICHARD LEROY

NACHWUCHS-NATIONALTRAINER T1 + T2
PISTE 2027 EISKUNSTLAUF
KOORDINATOR DES REGIONALKADERS UND DES PROGRAMMS Strong Body and Mind

SWISS ICE SKATING

SPORTPLANUNG, SCHULE UND LIFE-BALANCE

Sportliche Leistung hängt nicht allein vom Training ab. Sie beruht auf einem Gleichgewicht zwischen den sportlichen Anforderungen, Gesundheit, Regeneration, Schule, dem Umfeld der Athletin oder des Athleten, den Bezugspersonen und dem Privatleben. Eine wirksame Planung muss dieses Gleichgewicht bewahren, um das Wohlbefinden und eine nachhaltige Entwicklung zu fördern.

SWISS ICE SKATING

SPORTPLANUNG ... WAS KOMMT ZUERST?



Die **Sportplanung** ist das Ergebnis einer sorgfältig durchdachten **Teamarbeit**, die die **Athletin oder den Athleten** und die **Trainingsprinzipien** respektiert.

Die Entwicklung der Athletin oder des Athleten sollte stets im Mittelpunkt der Überlegungen stehen und Vorrang vor den Resultaten haben.

4 EINFACHE UND ENTSCHEIDENDE FRAGEN

SWISS ICE SKATING

4 EINFACHE UND ENTSCHEIDENDE FRAGEN:

WER?

Welche Athletin oder welcher Athlet?

ANALYSIEREN



WAS?

Welches Ziel?
Mit welchen Etappen und Beurteilungen?

PLANEN



WANN?

Welche Termine und Fristen?

PERIODISIEREN



WIE?

Welche Mittel?

TRAINING GESTALTEN



SWISS
ICE SKATING

ANALYSIEREN

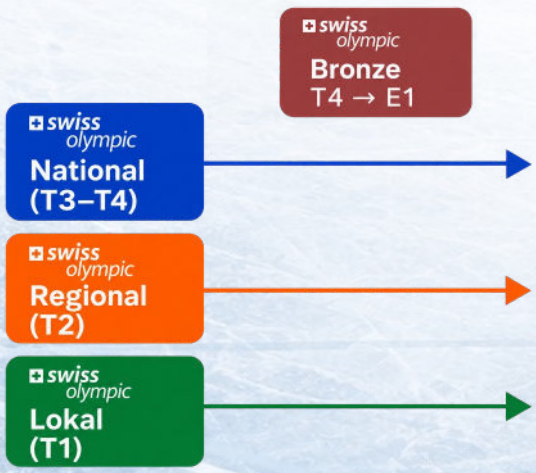


Olympic Games
World Championships
Grand-Prix Series
European Championships
ISU Challenger series
Youth Olympic Games
World Junior Championships
JGP Grand-Prix series
Europäisches Olympisches Jugendfestival (EYOF)
3T (Talent Treff Tenero)
Interclub-Wettkämpfe
Schweizermeisterschaften
Swiss Cup
Tests
Breitensportwettkämpfe





ANALYSIEREN







SWISS
ICE SKATING

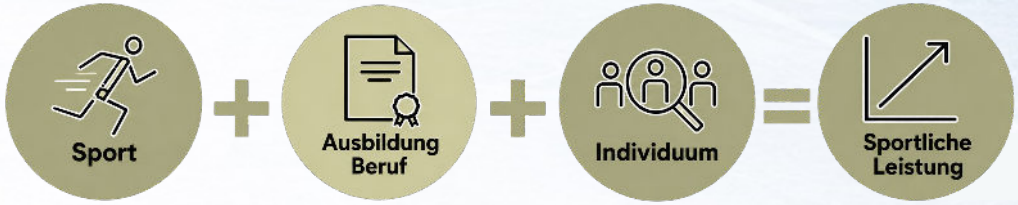
ANALYSIEREN



SWISS

ICE SKATING

ANALYSIEREN



Sport

- Training
- Trainingstagebuch
- Wettkämpfe
- Gespräche mit Trainer*in und Funktionär*in (z. B. Saisonplanung, Analysen, Standortgespräch…)
- Sportspezifische Regeneration (z. B. Dehnen, Mobilisation)
- Erwerb von sportspezifischem Wissen
- Organisation & Pflege Sportmaterial

→ Infos: Sportartenspezifische Athlet*in-nenwege, Regenerationskonzept

Ausbildung / Beruf

- Zeit in Schule/Lehre/Beruf
- Hausaufgaben & Gruppenarbeiten
- Lernen
- Absprachen mit Lehr- & Koordinations-personen (z. B. Dispensationsregelungen)

→ Infos: Informationen Athlete Hub, Koordination Schule/Lehre und Leistungssport

Schlaf

- Nachtschlaf
- Naps

→ Infos: Schlafhygiene, Schlafstörungen



Freie Zeit

- Familie, Freunde & Beziehungen
- Freizeit
- Hobbies
- Nichts tun/Pausen
- Ferien

Gesundheit

- Physiotherapie
- Arztbesuche
- Ernährungsberatung
- Mentalcoaching und psychologische Begleitung
- Präventive Therapien

→ Infos: Mentale Gesundheit, Mentale Stärke

Wege

- Schul- und Arbeitsweg
- Anreise Training und Wettkampf

→ Infos: Jetlag, Infektionsrisiko

Ernährung

- Essen und Trinken
- Zubereitung
- Einkaufen

→ Infos: Essen & Trinken, Energiedefizit, Flüssigkeitsbilanz

Verpflichtungen

- Haushalt
- Medienarbeit
- Social Media
- Sponsorenverpflichtungen (Karrieremanagement)
- Administratives
- Verbandsverpflichtungen

→ Info: Umgang Social Media

SWISS
ICE SKATING

GESUNDHEIT

- Nachhaltige Leistung umfasst medizinische, körperliche, psychologische, pädagogische und ethische Aspekte.
- Die körperliche und mentale Gesundheit hat Priorität: Resultate dürfen nicht auf Kosten des Wohlbefindens oder der Integrität erzielt werden.
- Seit dem 1. Mai 2026 wird die medizinische Betreuung durch ein Netzwerk sportmedizinischer Fachpersonen koordiniert.
- Die sportmedizinische Untersuchung (SPU) ist für alle Kadermitglieder obligatorisch. Bei Mitgliedern des Regionalkaders und Teilnehmenden an PISTE 2027 muss sie zum Zeitpunkt der physischen Tests weniger als 18 Monate zurückliegen.



SWISS
ICE SKATING

SCHULE



SWISS ICE SKATING

LIFE-BALANCE





- SCHULISCHE BELASTUNG UND PRÜFUNGSPHASEN
- SCHLAF UND REGENERATION
- WEGE UND FAMILIÄRE RAHMENBEDINGUNGEN
- SOZIALES LEBEN
- ANZEICHEN VON MÜDIGKEIT ODER ÜBERLASTUNG
- KOORDINATION ZWISCHEN ATHLETIN ODER ATHLET, ELTERN, TRAINERIN ODER TRAINER, SCHULE UND MEDIZINISCHEM TEAM

SWISS
ICE SKATING



PAUSE

10 MINUTEN

Wir laden unsere Batterien auf,
bevor es weitergeht!

TRINKEN

ENTSPANNEN

KRAFT TANKEN

MIT ENERGIE ZURÜCKKEHREN

SWISS ICE SKATING

PLANEN



ZIEL UND ETAPPEN FESTLEGEN

PERIODISIEREN



ETAPPEN ZEITLICH EINORDNEN

TRAINING GESTALTEN



INHALTE, BELASTUNGEN UND MITTEL AUSWÄHLEN



SWISS ICE SKATING

DAS ZIEL FESTLEGEN

S - Spezifisch

M - Messbar

A - Erreichbar

R - Realistisch

T - Terminiert

WELCHE BEURTEILUNGEN?

WELCHE ETAPPEN?
(ZWISCHENZIELE)



WELCHE METHODE?

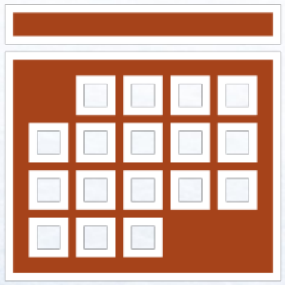
SWISS
ICE SKATING

PLANEN





PERIODISIEREN

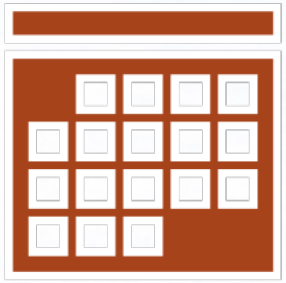


ZEITLICH EINORDNEN

SWISS ICE SKATING

ZEITLICH EINORDNEN





SWISS ICE SKATING

SAISONPLAN

Makrozyklus (= Etappe / mehrere Monate)

Mesozyklus (= Phase / mehrere Wochen)

Mikrozyklus (= Block / mehrere Tage)

Trainingseinheit (= Belastung)

Übung (= Aufgabe)

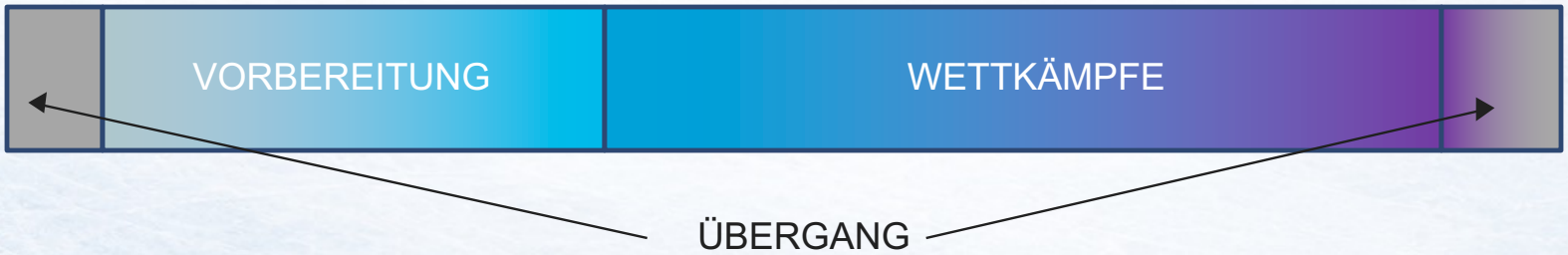
SWISS

ICE SKATING



Name der Athletin / des Athleten:	Hauptziel:	Zwischenziele:
Geburtsdatum:	Kategorie:	

Monat	Mai				Juni					Juli				August					September				Oktober				November					Dezember				Januar					Februar				März				April			
1. Tag/Woche	3	10	17	24	7	14	21	27	29	5	12	19	26	2	9	16	24	31	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	4	17	21	28	7	14	21	28	4	11	18	25
Kalenderwoche	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17



SWISS
ICE SKATING





Name der Athletin / des Athleten:	Hauptziel:	Zwischenziele:
Geburtsdatum:	Kategorie:	

Monat	Mai				Juni					Juli				August					September				Oktober				November					Dezember				Januar					Februar				März				April			
1. Tag/Woche	3	10	17	24	7	14	21	27	29	5	12	19	26	2	9	16	24	31	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	4	17	21	28	7	14	21	28	4	11	18	25
Kalenderwoche	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

Perioden																																																				
Etappen (Makro)					VORBEREITUNG														VORWETTKAMPF																																					
Phasen (Meso)	1				2					3									4								5					6											7								8			
Blöcke (Mikro)																																																				

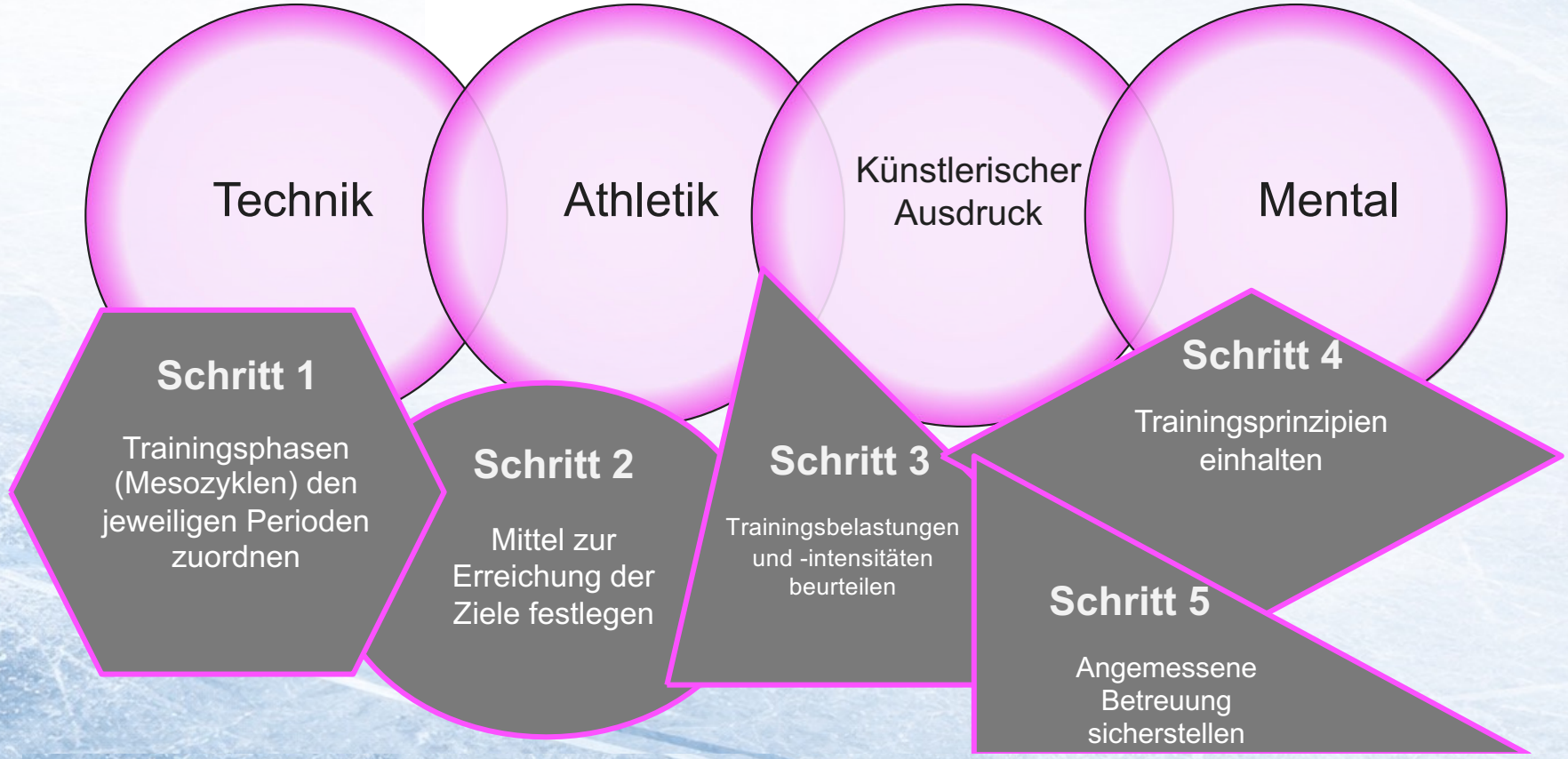
TRAINING GESTALTEN



INHALTE, BELASTUNGEN UND MITTEL AUSWÄHLEN

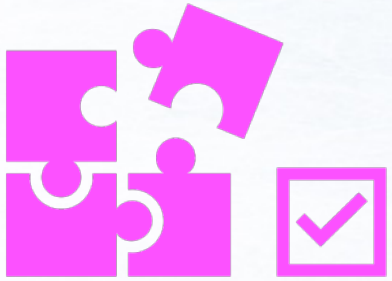
SWISS ICE SKATING

INHALTE, BELASTUNGEN UND MITTEL AUSWÄHLEN



SWISS ICE SKATING

LIFE-BALANCE



GRUNDSÄTZE DER TRAININGSGESTALTUNG



- ANGEPASST UND PROGRESSIV
- ALLGEMEIN UND SPEZIFISCH
- KONTINUIERLICH UND FORDERND
- ABWECHSLUNGSREICH UND SPIELERISCH
- ZIELGERICHTET UND LEISTUNGSWIRKSAM

LIFE-BALANCE

- Die Athletin oder der Athlet bleibt im Mittelpunkt der Planung.
- Nachhaltige Leistung beruht auf dem Gleichgewicht zwischen den verschiedenen Lebensbereichen.
- Der Plan muss aufgrund von Beobachtungen, Resultaten und Veränderungen der Situation weiterentwickelt werden.



SWISS
ICE SKATING

Thank you!

RICHARD LEROY

NACHWUCHS-NATIONALTRAINER T1 + T2

PISTE 2027 EISKUNSTLAUF

KOORDINATOR DES REGIONALKADERS UND DES PROGRAMMS Strong Body and Mind