7.3.2 | JAHRESPLANUNG

Selbstverständliches Instrument des langfristigen Leistungsaufbaus ist für jeden Trainer die Jahresplanung, die zumeist mit einer gemeinsamen Jahresauswertung mit dem Athleten und mit anderen, an der Leistungserbringung beteiligten Personen stattfindet (siehe auch Leistungsdiagnostik in Kap. 8)

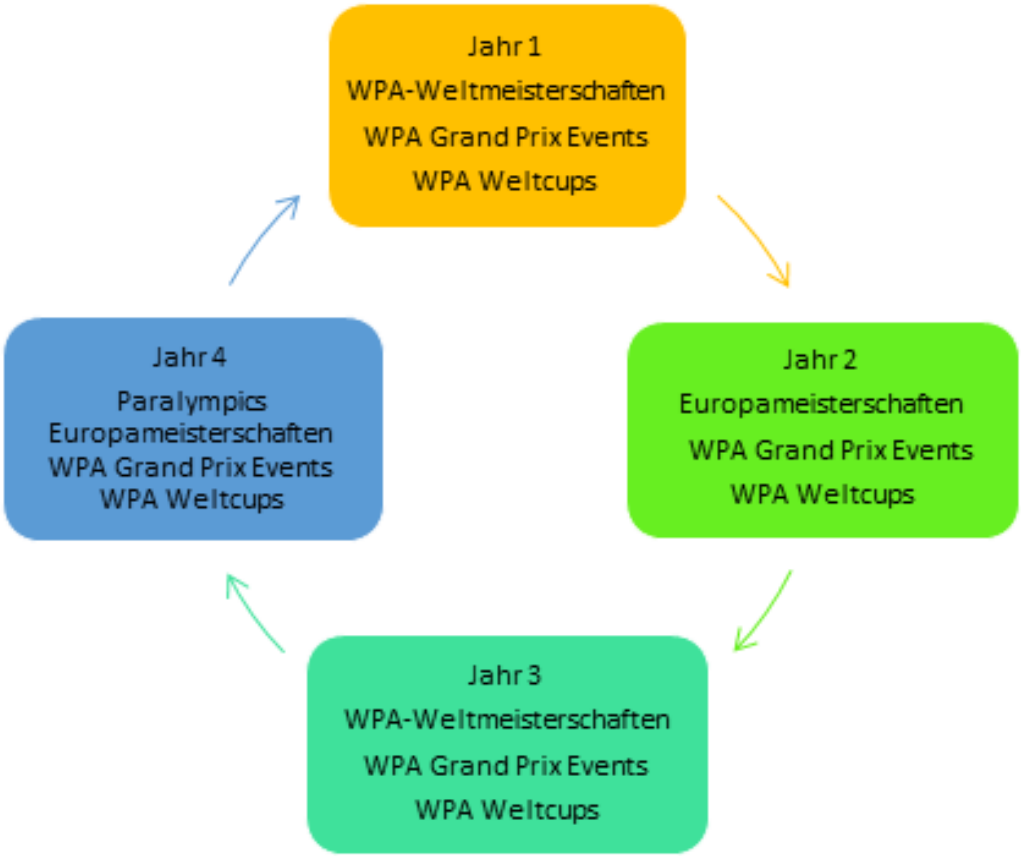


Abb. 7.14 Der vierjährige paralympische Wettkampfzyklus

7.3.2.1 Jahres-Wettkampfplanung

7.3.2.2 Jahres-Trainingsplanung