

INDIVIDUALNI PROGRAM ZA LETO 20__

| | | | | | |
|-----------------------------------|--|--------|--|----------------|--|
| Atletinja: | | Naslov | | Tel: doma | |
| | | | | Tel: služba | |
| Trener: | | Naslov | | Tel: doma | |
| | | | | Tel: služba | |
| Naslov šole, univerze, službe ... | | | | | |

OSNOVNI PODATKI:

| Telesna višina | Telesna teža | Številka šprinteric | Znamka šprinteric | Številka trenerke | Klub |
|-------------------|--------------|---------------------|-------------------|-------------------|------|
| | | | | | |
| Sponzorji: | | | | | |

RAZVOJ REZULTATOV - V ZADNJIH OSMIH LETIH:

| Leto | Disciplina | Rezultat | Leto | Disciplina | Rezultat |
|---|------------|------------------------|--------------|------------------------|--------------|
| _____ | | | _____ | | |
| _____ | | | _____ | | |
| _____ | | | _____ | | |
| _____ | | | _____ | | |
| Zdravstveno stanje: | | | | | |
| Poškodbe v preteklosti: | | | | | |
| Cilji 20__ - rezultat - mesto | | | | | |
| Cilji 20__ - rezultat | | | | | |
| Cilji 20__ - rezultat | | | | | |
| Najvažnejša rešitev v smislu kvalitetnejšega treninga (npr. sponzor, zaposlitev, drugo, ...) | | | | | |
| Predvidene priprave: (kdaj - kje?) | | Datum (od - do) | Kje ? | Datum (od - do) | Kje ? |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

KOLEDAR GLAVNIH TEKMOVANJ:

Označite, kje pričakujete vaš vrhunec v zimski ali letni sezoni; kot kontrolne tekme vam bodo verjetno služile druge tekme in DP, APS - kar lahko označite v spodnji tabeli.

| Datum: | Kraj in naziv tekme | št. | Datum: | Kraj in naziv tekme | št. |
|--------|---------------------|-----|--------|---------------------|-----|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

PREDRAČUN PROGRAMA:

| | Opis stroška | v € |
|----|----------------------|-----|
| 1. | Trener: | |
| 2. | Objekt: | |
| 3. | Tekmovanja: | |
| 4. | Priprave: | |
| 5. | Oprema: | |
| 6. | Regeneracija: | |
| 7. | Strokovni sodelavci: | |
| 8. | Testiranja: | |
| 9. | Ostalo: | |
| | SKUPAJ: | |

DOPOLNITEV (če je potrebna):

DRUGI PODATKI: (za katere menite, da jih je potrebno navesti)

| | |
|---------|--|
| Ostalo: | |
|---------|--|

PRIPOROČILO ZA IZPOLNJEVANJE OBRAZCA »INDIVIDUALNI PROGRAM ZA LETO 20__«

- Točni naslovi s pošto številko.
- Točne telefonske številke s krajevno številko.
- V osnovnih podatkih je potrebno navesti »Oprema«, ki je opremljevalec atleta, atletinje (sprinterice, copati).
- Razvoj rezultatov naj bo pregleden v isti disciplini, ali v disciplini, v kateri bo tekmoval. V kolikor je prostora premalo lahko dopolnite na hrbtno stran ali izpolnite še en obrazec.
- Napoved ene ali več disciplin je lahko na drugi strani ali na dodatnem obrazcu.
- Zdravstveno stanje je potrebno utemeljiti z: je sposoben, težave so takšne ali drugačne, ...
- Cilji z oceno možnosti naj bodo opredeljeni na tekmovanjih.
- Najvažnejše rešitve opisati z realnega vidika: socialni status, oprema, fizioterapija, oddaljenost zaradi bivanja, ...
- Kdaj in kje bodo priprave. V kolikor imate točen datum in kraj, ga navedite. V kolikor kraja še niste določili, nakažite to z vprašajem (?) - kar pomeni, da mesto in termin priprav ni dokončno.
- Rezultati testov, ki so za vas kazalci k doseganju ciljev.
- Koledar tekmovanj naj opredeljuje datum tekmovanja, kraj in naziv tekme in številko. Številka ena 1. (ena) predvideva vrh forme, številka 2. (dva) pa tekmovanja za lovljenje forme.
- Predračun naj opredeljuje glavne stroške s specifikacijo (npr: 40 dni priprav, 5x palica, 4x test, ...)

Žig in podpis
odg. osebe - kluba

Datum:

Podpis
atleta-inje:

Datum:

Podpis
trenerja:

Datum:

Podpis
AZS:

Datum: