

# Ziel- und Leistungsvereinbarung

zwischen



und der

Spitzensportorganisation von KARATE VORARLBERG

## Ziel und Zweck

KARATE VORARLBERG verfolgt im Leistungszentrum das Ziel, die Kaderathleten in der Entwicklung ihrer Persönlichkeit, sowie der Fähigkeit, sportliche Leistungen erbringen zu können, gezielt zu fördern. Zur Erreichung dieses Ziels sind individuelle Maßnahmen erforderlich.

Diese Vereinbarung hält die kurz- bis mittelfristigen Ziele und Maßnahmen fest, die im Rahmen der Kaderzugehörigkeit zwischen Kadermitglied und Spitzensportorganisation von KARATE VORARLBERG im Rahmen eines Ziel- und Leistungsgesprächs vereinbart werden.

Berücksichtigung finden die persönlichen Ziele des Kadermitglieds in seinen wichtigsten Lebensbereichen, die gemeinsame Einschätzung der Erfolgsfaktoren, das Talent und die Möglichkeiten und Ziele von KV und den wichtigen Partnern in der Entwicklung des Kadermitglieds.

Aus den definierten Ergebnis- und Leistungszielen werden Maßnahmen abgeleitet, die sowohl für das Kadermitglied als auch die Verbandsorganisation für die Dauer der Vereinbarung grundsätzlich verbindlich sind.

Unvorhergesehene Ereignisse können Zielkorrekturen und die Anpassung der vereinbarten Maßnahmen erforderlich machen.

## 1. Angaben zum Kadermitglied

<i>Vorname</i>	<i>Nachname</i>	<i>Geb. Datum</i>

<i>Adresse</i>	<i>PLZ / Wohnort</i>

<i>Mailadresse</i>	<i>Mobil</i>

<i>Datum der letzten sportmedizinischen Leistungsdiagnostik</i>	<i>Ort</i>

### Sportliche Erfolge der letzten zwölf Monate:

<i>Turnier</i>	<i>Kategorie</i>	<i>Platzierung</i>

## 2. Basisfragen zu den fünf Erfolgsfaktoren

Mit diesen Fragen möchten wir deine ganz persönliche, **aktuelle** Einschätzung zu den fünf Erfolgsfaktoren WILLE, BEGEISTERUNG, EIGENVERANTWORTUNG, GESPÜR und MUT erfahren – wie siehst du dich selbst? Hier gibt es kein richtig oder falsch, kein gut oder schlecht. Entscheide beim Ausfüllen einfach frei aus dem Bauch heraus!

*Wie wichtig ist für dich ein regelmäßiges Training?*

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

weniger wichtig sehr wichtig

*Wie wichtig ist für dich die Teilnahme an Wettkämpfen?*

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

weniger wichtig sehr wichtig

*Wie gut kannst du deine vorgenommenen Ziele im Training/Wettkampf erreichen?*

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

weniger gut sehr gut

*Wie gut kannst du dich selbst zum Training/Wettkampf motivieren?*

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

weniger gut sehr gut

*Wie gut kannst du deinen «inneren Schweinehund» beim Training/Wettkampf überwinden?*

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

weniger gut sehr gut

*Kannst du dich auf den Wettkampf gut einstellen oder lässt du dich leicht ablenken?*

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

weniger gut sehr gut

*Was lenkt dich ab? Was motiviert dich?*

--

### 3. Deine mittelfristigen Ziele in den drei wichtigen Lebensbereichen

Als große Lebensbereiche erkennen wir die eigene Persönlichkeit (das ICH), das nähere soziale Umfeld (Familie, Freundeskreis) und die Existenzsicherung (Schule, Studium, berufliche Ausbildung). Mittelfristige Ziele sehen wir jeweils im Zeitraum einer Olympiade – also innerhalb von vier Jahren, oder auch den Bereich von zwei aufeinanderfolgenden Weltmeisterschaften an. Hier möchten wir von dir erfahren, in welche Richtungen sich dein Leben in den nächsten Jahren verändern soll oder wird, was vor allem deine Aufmerksamkeit, deine Zeit und deine Energie erfordert – in welche Ziele du bereit bist zu investieren. Dazu gehören auch Situationen, die du nicht beeinflussen kannst, die aber Einfluss auf deine Entwicklung haben.

<i>Mittelfristige Ziele in der eigenen Persönlichkeitsentwicklung, gesamthaft gesehen</i>
<i>Mittelfristige Ziele im sozialen Umfeld</i>
<i>Mittelfristige Ziele in der Existenzsicherung</i>

### 4. Deine Jahresziele für das kommende Kaderjahr

Welche der vorher aufgezählten Ziele nehmen deine Aufmerksamkeit, deine Zeit und Energie schon in den nächsten 12 Monaten sehr in Anspruch?

Reihe Ziele nach der Wichtigkeit für dich, wenn es mehrere gibt.

<i>Jahresziele in der eigenen Persönlichkeitsentwicklung</i>
<i>Jahresziele im sozialen Umfeld</i>
<i>Jahresziele in der Existenzsicherung</i>

--

## 5. Abstimmung aller drei Lebensbereiche mit gemeinsamen Zielen

Welche Ziele könnten unsere gemeinsamen, für dich und KV erstrebenswerten Ziele sein?

Welchen Platz haben diese in deiner persönlichen Reihung der Ziele?

Haben trotzdem noch alle Ziele in deinem Leben Platz, oder ist es erforderlich, bestimmte Ziele zu streichen? Wenn ja, welche?

Was für Massnahmen wären für dich und KV erforderlich, um die gemeinsamen Ziele zu erreichen?

In den nachfolgenden Spalten werden die vereinbarten mittelfristigen und die Jahresziele in der Sportlerentwicklung als Kadermitglied von KV festgehalten. Es sind gemeinsam definierte Ziele!

### Gemeinsame Ziele

<i>Mittelfristige, gemeinsame Ziele in der Sportlerentwicklung</i>
<i>Jahresziele in der Sportlerentwicklung</i>

In den nachfolgenden Spalten werden deine mittelfristigen, sowie die Jahresziele in deinem persönlichen Bereich festgehalten, die du neben den sportlichen Zielen als Kadermitglied bei KV erreichen möchtest (mit Priorisierung gemäß Punkt 5)

### Persönliche Ziele

<i>Kurz- und mittelfristige Ziele in der Persönlichkeitsentwicklung</i>
<i>Kurz- und mittelfristige Ziele im sozialen Umfeld</i>
<i>Kurz- und mittelfristige Ziele in der Existenzsicherung</i>



## 6. Maßnahmenkatalog

Welche Massnahmen werden für die kommenden 12 Monate vereinbart?

<i>Massnahme 1</i>
<i>Massnahme 2</i>

## 7. Vereinbarungsdauer

Sowohl das Kadermitglied als auch das Leistungszentrum verpflichten sich, die unter Punkt 6 vereinbarten Ziele mit allen Kräften zu verfolgen und die unter Punkt 7 vereinbarten Maßnahmen umzusetzen.

Allenfalls erforderliche Ziel- und Maßnahmenkorrekturen werden gemeinsam definiert und in Form einer Ergänzung der bestehenden Vereinbarung schriftlich festgehalten.

Die Ziel- und Leistungsvereinbarung ist jeweils für das laufende Kaderjahr, längstens aber bis zum Austritt des Kadermitglieds gültig.

## 8. Schlussbestimmung

Die vorliegende Vereinbarung ersetzt alle ihr widersprechenden und vorhergehenden Regelungen, welche das Verhältnis zwischen dem Kadermitglied und KARATE VORARLBERG regeln und kann im gegenseitigen Einverständnis jederzeit angepasst werden.

Ort, Datum

---

Unterschrift des Kadermitglieds

---

Unterschrift Erziehungsberechtigter

---

Unterschrift Heimatverein

---

Unterschrift KV Sportdirektor

---