



Zeitmanagement

Zeitplanung Wochenplan «Zeitdiebe» Ziele setzen

Für Nachwuchsathletinnen und -athleten ist es nicht immer einfach, alles unter einen Hut zu bringen und alle zufriedenzustellen. Sporttalente absolvieren eigentlich zwei Ausbildungen – die schulische/berufliche und die sportliche. Alle Beteiligten müssen sich gut organisieren und sind auf das Verständnis und die Toleranz des Umfelds, nicht zuletzt der Familie angewiesen. Wie können Eltern ihr sportbegabtes Kind unterstützen, diese Doppelbelastung zu bewältigen und Stress möglichst zu vermeiden? Die Zeit im Griff zu haben heisst nicht, in Zukunft mehr zu tun, sondern das Richtige zu tun. Deshalb müssen Prioritäten gesetzt und «Zeitdiebe» entlarvt werden.

Zeitplanung

Bevor man die Zeit zu planen beginnen kann, muss man sich bewusst werden, welche Aufgaben und Tätigkeiten für ein Sporttalent in der Ausbildung anstehen. Dazu gehören etwa die Präsenzzeiten in der Schule, Hausaufgaben, der Weg zur Schule bzw. zum Ausbildungsort und zum Training, Trainings und Wettkämpfe, Zeit mit Freunden ausserhalb des Sports und mit der Familie, andere Hobbys oder soziale Netzwerke.

Um sich ein Bild von den Abläufen und der Zeit zu machen, lohnt es sich, mit Wochenplänen zu arbeiten. Die zeitliche Belastung wird dadurch verdeutlicht und allfällige Engpässe und Überschneidungen werden sichtbar. Wochenpläne können auf Papier oder elektronisch erstellt werden. Elektronische Wochenpläne bieten den Vorteil, dass Eltern und Kinder sich gegenseitig Einsicht gewähren können.

Wochenplan

Beispiel Wochenplan eines 13-jährigen Hockeyspielers

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07.00							
07.30	Wegzeiten			Wegzeiten	Wegzeiten		
08.00	Schule	Schule	Schule	Schule	Schule		
08.30	Schule	Schule	Schule	Schule	Schule		
09.00	Schule	Schule	Schule	Schule	Schule		
09.30	Schule	Schule	Schule	Schule	Schule		
10.00	Schule	Schule	Schule	Schule	Schule		Aufgaben
10.30	Schule	Schule	Schule	Schule	Schule		Aufgaben
11.00	Schule	Schule	Schule	Schule	Schule		Aufgaben
11.30	Schule	Schule	Schule	Schule	Schule		Aufgaben
12.00	Wegzeiten	Wegzeiten	Wegzeiten	Wegzeiten	Wegzeiten		
12.30							
13.00	Wegzeiten	Wegzeiten	Aufgaben	Wegzeiten	Wegzeiten	Wegzeiten	
13.30	Schule	Schule	Aufgaben	Schule	Schule	Wegzeiten	
14.00	Schule	Schule	Aufgaben	Schule	Schule	Wegzeiten	
14.30	Schule	Schule		Schule	Schule	Wegzeiten	
15.00	Schule	Schule		Schule	Schule	Wegzeiten	
15.30	Schule	Schule		Schule	Schule	Wegzeiten	
16.00	Schule	Schule		Schule	Schule	Wegzeiten	
16.30	Schule	Wegzeiten		Schule	Wegzeiten	Wegzeiten	
17.00	Schule	Aufgaben	Wegzeiten	Schule		Wegzeiten	
17.30	Wegzeiten	Wegzeiten	Training	Wegzeiten	Wegzeiten	Wegzeiten	
18.00	Training	Training	Training	Training	Training	Wegzeiten	
18.30	Training	Training	Training	Training	Training		
19.00	Training	Training	Training	Training	Training		
19.30	Wegzeiten	Wegzeiten	Wegzeiten	Wegzeiten	Training		
20.00					Wegzeiten		Schule
20.30	Aufgaben			Aufgaben			Aufgaben
21.00				Aufgaben			Wettkampf
21.30							Wegzeiten

«Zeitdiebe»

Wenn es nicht so läuft, wie wir es erwarten oder geplant haben, liegt die Ursache oft darin, dass bei der Arbeit immer wieder Störungen eintreten. Für manche trägt man selbst die Schuld, für andere ist das Umfeld verantwortlich.

Mit folgenden Fragen an die Nachwuchsathletin oder den Nachwuchsathleten gelingt es, «Zeitdiebe» zu finden:

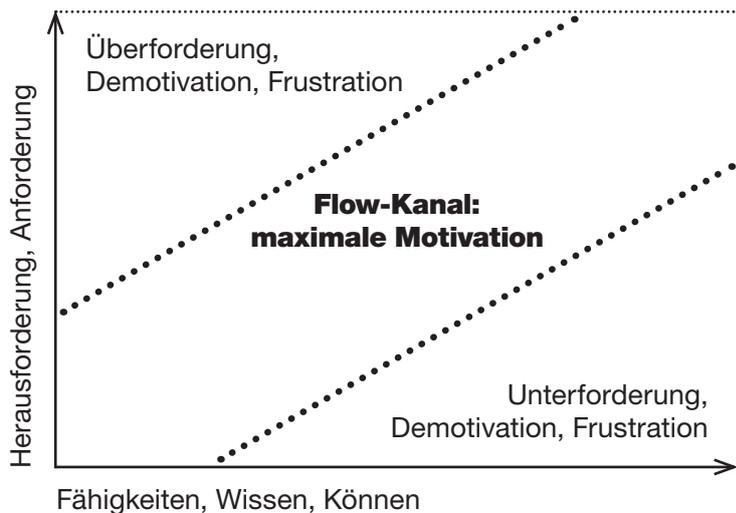
- Wirst du beim Lernen oft durch Telefonanrufe oder Meldungen auf den sozialen Netzwerken gestört?
- Wie viel Zeit täglich verbringst du mit Chatten, Gamen und Fernsehen?
- Wie viel Zeit verlierst du mit der Suche nach Dingen, weil in der Schultasche oder in deinem Zimmer ein Chaos herrscht?
- Lernst du für die Schule wirklich konzentriert, ohne dich abzulenken?
- Befasst du dich eventuell mit zu viel Kleinkram und kannst dich schlecht auf die wichtigen Aufgaben konzentrieren?
- Schiebst du grosse, aufwändige und damit unangenehme Aufgaben vor dir her?
- Führst du begonnene Arbeiten wirklich zu Ende, bevor du die nächste anpackst?

Ziele setzen

Die wichtigste Voraussetzung ist, dass konkrete persönliche Ziele definiert werden und die Prioritäten bekannt sind. Der Erfolg hängt entscheidend von der Formulierung der Ziele ab, die mit Energie angepackt und mit Disziplin verfolgt werden. Dabei können nebst Resultatzielen auch Ziele in den Bereichen Technik, Taktik, Athletik, Verhalten oder Einsatz sinnvoll sein.

Ziele sollen «smart» formuliert sein: spezifisch, messbar, attraktiv/akzeptiert, realistisch und terminiert.

Flow-Erlebnisse und Glücksgefühle entstehen dann, wenn die Ziele so gesetzt werden, dass das Kind Herausforderungen meistert, die seinem Können entsprechen.



Für die sportliche Karriere ist es sinnvoll, die Ziele für verschiedene Zeitspannen festzulegen. Ein Beispiel:

Sportliche Ziele

Sportliche Vision <i>Wunschtraum</i>	Teilnahme an Olympischen Spielen
Kurzfristige Ziele <i>heute bis in 1 Jahr</i>	Aufnahme im nationalen Nachwuchskader
Mittelfristige Ziele <i>1 bis 4 Jahre</i>	Medaille an internationalem Titelkampf (EM, WM, YOG)
Langfristige Ziele <i>5 bis 10 Jahre</i>	Topresultate an internationalen Wettkämpfen in Elitekategorie

Ausbildungsziele

Sportliche Vision <i>Wunschtraum</i>	Eigenes Sportgeschäft
Kurzfristige Ziele <i>heute bis in 1 Jahr</i>	Aufnahme Sport-KV
Mittelfristige Ziele <i>1 bis 4 Jahre</i>	Abschluss Berufsausbildung
Langfristige Ziele <i>5 bis 10 Jahre</i>	Neben Profisport erste Berufserfahrungen sammeln

Tipps

Sie sind bei der Planung und Organisation der Aktivitäten Ihres Kindes der entscheidende Ansprechpartner. Sie haben oft den besten Überblick über seine schulischen und sportlichen Verpflichtungen und können so helfen, die Doppelbelastung von Schule/Ausbildung und Sport zu bewältigen und den Alltag effizienter zu gestalten.

- Ihr Kind ist auf Ihre Unterstützung beim Zeitmanagement angewiesen. Nehmen Sie sich die Zeit und analysieren Sie gemeinsam seinen Wochenplan.
- Helfen Sie Ihrem Kind, realistische und motivierende Ziele zu setzen.
- Helfen Sie Ihrem Kind zu erkennen, was auf dem sportlichen und auf dem schulischen Weg wirklich entscheidend ist, und zeigen Sie Prioritäten auf.
- Suchen Sie zusammen mit Ihrem Kind seine «Zeitdiebe».
- Definieren Sie in Absprache mit Ihrem Kind Regeln bezüglich Onlinezeit auf Smartphones und Computern und gehen Sie selber mit gutem Beispiel voran.

mehr...

- «30 Minuten für optimales Zeitmanagement» von Lothar J. Seiwert, Gabal Verlag
- Vorlage Wochenplan, Swiss Olympic > www.swissolympic.ch