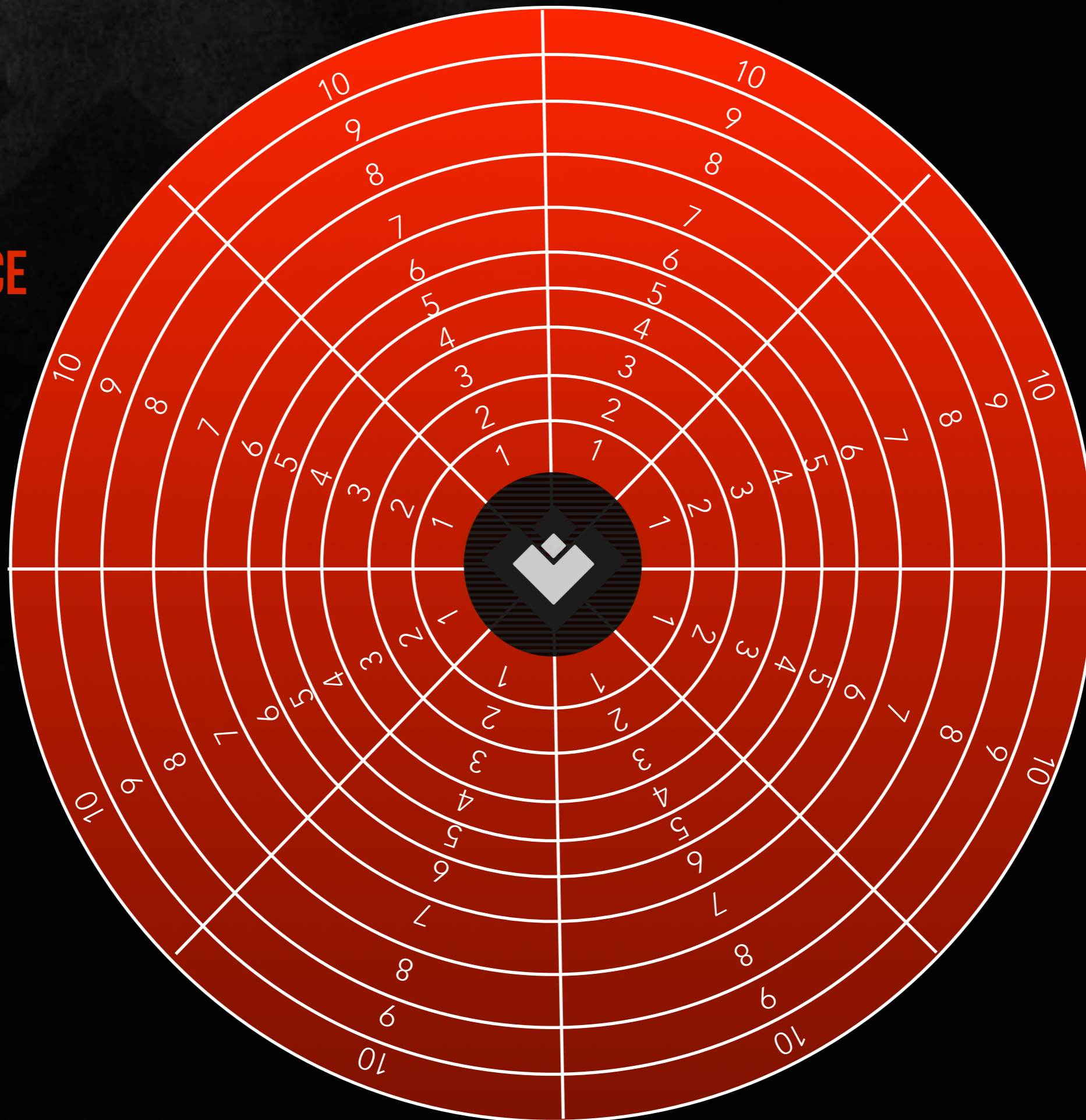


VERLETZUNGS- WORKSHEET

PERFORMANCE
PROFIL



Das Performance Profil ist im Grunde eine graphische Darstellung der Anforderungen deiner Sportart. Als CrossFit Athlet kannst du hier bspw. die 10 physischen Grundfertigkeiten eintragen und dein jeweiliges Skill-Level von 1-10 einzeichnen. Dabei bedeutet 1= ich bin schrecklich darin und 10=Ich bin super darin.

Genauso kannst du aber auch Olympisches Gewichtheben, MuscleUps, Double Unders, Beweglichkeit oder mentale Stärke in kurzen/langen WODs hier eintragen.

Wenn du aus dem Triathlon kommst könntest du z.B. Skills identifizieren wie Rumpfkraft, Hüftflexibilität, Schwimmtechnik, schwimmspezifische Kraftausdauer oder Schmerztoleranz (im Sinne der Anstrengungstoleranz) beim Laufen.

Mit dieser Ausarbeitung gehst du dann an deinen Coach oder einen Trainingspartner heran und lässt dir bestätigen dass deine identifizierten Skills für den Sport wirklich wichtig sind und ob deine Selbsteinschätzung hier passt. Dieses Vorgehen nennt sich Triangulation und bewahrt dich vor deinem eigenen Bullshit und mentalen Fallen.

ZIEL	ZEITANSATZ
1	
2	
3	
4	
5	

In der Chancen-/Zielliste schreibst du nur die Skills auf, die du mit deiner aktuellen Verletzung weiterhin trainieren oder üben könntest. Mit der höchsten Priorität schreibst du dann die Skills als Ziele auf, bei denen du den schlechtesten Score aufweist. Und voilà schon hast du eine sinnvolle Grundlage, um einen intensiven Trainingsplan aufzustellen, der deine Rehabilitation nicht gefährdet, deine Schwächen ausgleicht und deine athletische Identität florieren lässt. Sieh' es als Diversifizierung deines Investment-Portfolios.