**Bewerbung ÖFOL Elitekader 2022**

**Sportliche Leistungen**

Damit wir dich besser kennen lernen können, bitten wir dich uns nachfolgende Fragen (Punkt 1-5) zu beantworten.

Dein Name:

**1) Allgemein**

|  |
| --- |
| Ausbildung und berufliche Ziele |
| Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |

**2) Auswertung Saison 2021**

|  |
| --- |
| Welche Ziele hattest du dir allgemein für die Saison 2021 gesetzt? |
| Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |
| Wie bist du mit der COVID-19 Situation umgegangen? Welche Akzente hast du gesetzt? Wie hast du trainiert? |
| Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |

**3) Ausblick Saison 2022 / Zukunft**

|  |
| --- |
| Welche Leistungsziele könnten in der Saison 2022 erreichbar sein? |
| Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |
| Wo könnten die 3 wichtigsten Ansatzpunkte für das Training in der Saison 2022 liegen? (OLMU: Orientieren, Laufen, Mental und Umfeld) |
| Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |
| Welchen zeitlichen Aufwand bist du bereit in das Training (Std. pro Woche) und in Trainingslager und Wettkämpfe (Wochen pro Jahr) zu investieren? |
| Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |
| Welche langfristigen Ziele und Visionen willst du im OL in den nächsten 3-5 Jahren erreichen? |
| Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |

**4) Diverses**

|  |
| --- |
| Deine persönlichen Bestzeiten / Bestresultate:  3000m/5000m, 10km, Halbmarathon, Trailbewerbe usw. evtl. aus anderen Sportarten |
| Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |
| Wie führst du dein Trainingstagebuch? |
| Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |
| Brauchst du spezielle medizinische oder physiotherapeutische Unterstützung, bzw hast du Wünsche wie dein Erfolg dadurch gesteigert werden könnte? |
| Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |
| Bist du bereits Athlet\*in des Bundesheeres? Wenn nicht, wäre es für dich eine Zielsetzung, beim Bundesheer aufgenommen zu werden? |
| Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |

**5) Allgemeine Selbsteinschätzung:**

**Orientieren:**

|  |  |
| --- | --- |
| Stärken | Schwächen |
| *Bsp: Sicher*  Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. | Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |

**Laufen**:

|  |  |
| --- | --- |
| Stärken | Schwächen |
| *Bsp: schnell*  Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. | Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |

**Mental:**

|  |  |
| --- | --- |
| Stärken | Schwächen |
| *Bsp: Ich weiß wie ich meine beste Leistung abrufen kann*  Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. | Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |

**Umfeld:**

|  |  |
| --- | --- |
| Stärken | Schwächen |
| *Bsp: Begeistertes OL Umfeld*  Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. | Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |

Ort, Datum: Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

Unterschrift: