**BEIBLATT KADERBEWERBUNG ELITE**

SPORTLICHE LEISTUNGEN/SELBSTREFLEXION

**Allgemein**

| Ausbildung und berufliche Ziele |
| --- |
|  |

**Auswertung Saison 2022**

| Welche Ziele hattest du dir allgemein für die Saison 2022 gesetzt? |
| --- |
|  |
| Welche Akzente hast du gesetzt? Wie hast du trainiert? |
|  |

**Ausblick Saison 2023 / Zukunft**

| Welche Leistungsziele könnten in der Saison 2023 erreichbar sein? |
| --- |
|  |
| Wo könnten die 3 wichtigsten Ansatzpunkte für das Training in der Saison 2023 liegen? (OLMU: Orientieren, Laufen, Mental und Umfeld) |
|  |
| Welchen zeitlichen Aufwand bist du bereit in das Training (Std. pro Woche) und in Trainingslager und Wettkämpfe (Wochen pro Jahr) zu investieren? |
|  |
| Welche langfristigen Ziele und Visionen willst du im OL in den nächsten 3-5 Jahren erreichen? |
|  |

**Diverses**

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

**Allgemeine Selbsteinschätzung**

**Orientieren**

| Stärken | Schwächen |
| --- | --- |
| *Bsp: Sicher* |  |

**Laufen**

| Stärken | Schwächen |
| --- | --- |
| *Bsp: Bergauf* |  |

**Mental**

| Stärken | Schwächen |
| --- | --- |
| *Bsp: Ich weiß wie ich meine beste Leistung abrufen kann* |  |

**Umfeld**

| Stärken | Schwächen |
| --- | --- |
| *Bsp: Begeistertes OL Umfeld* |  |