|  |
| --- |
| 28. April 2023BEIBLATT.**Kaderbewerbung Ski-O – Sportliche Leistungen/Selbstreflexion.** |
|   |  |  |  |  |

Athlet:in: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Lebenslauf (nur von Neu-Kadermitgliedern auszufüllen)

Damit wir dich etwas besser kennenlernen, bitten wir dich, uns deinen Lebenslauf inklusive OL-Karriere etwas näher zu bringen. Schreibe bitte jeweils ein paar kurze Sätze zu den folgenden Stichworten.

|  |
| --- |
| Wie und wann bist du zum Ski-O / Orientierungssport gekommen? |
|  |

1. Deine bisher besten Ski-O- und Langlauf-Resultate (international und national)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Wettkampf | Datum | Siegerzeit | Laufzeit | Rang |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

1. Ski-O-Saison 2022/23

|  |
| --- |
| Welche Ziele hast du dir vor der Saison 2022/23 gesetzt? |
|  |
| Wie ist deine Saison 2022/23 verlaufen? Was ist dir gelungen und wo siehst du noch Verbesserungs-möglichkeiten?  |
|  |
| Hattest du in den letzten 2 Jahren Verletzungen oder andere medizinische Probleme, die dich länger als 2 Wochen beschäftigt haben? |
|  |
| Welche OSMU\*-Ziele hast du dir in diesem Jahr gesetzt und wie gelang dir die Umsetzung?(nur für Athleten ab D/H17 auszufüllen)? |
|  |
| Welche Leistungsziele hast du dir in diesem Jahr gesetzt? Hast du sie erreicht? Warum ja/ warum nein?(nur für Athleten ab D/H17 auszufüllen)? |
|  |

\*OSMU= Orientieren, Skiing, Mental und Umfeld

1. Ausblick Saison 2023/24

|  |
| --- |
| Was könnten weitere Ansatzpunkte für dein Training fürs nächste Jahr sein? Worin möchtest du dich verbessern. (Ab D/H 17: OSMU) |
|  |
| Welchen zeitlichen Aufwand bist du bereit in das Training (Std. pro Woche) und in Trainingslager und Wettkämpfe (Wochen pro Jahr) zu investieren?  |
|  |
| Wo siehst du dich als Ski-O Athlet:in in 3-5 Jahren? Ab D/H17 zusätzlich: Welche Langfristziele hast du im Ski-O?  |
|  |

1. Diverses

|  |
| --- |
| Führst du ein Trainingstagebuch? Wenn ja in welcher Form? |
|  |
| Hast du einen persönlichen Betreuer? / Wie sieht eure Zusammenarbeit aus? |
|  |
| Bist du mit deinem persönlichen Betreuer / eurer Zusammenarbeit zufrieden? |
|  |

1. Motivation

|  |
| --- |
| Warum möchtest du Mitglied im Nationalkader werden bzw. bleiben? |
|  |
| Warum denkst du, sollten wir dich in den Ski-O Kader aufnehmen? |
|  |
| Hast du Wünsche an den Ski-O Kader? |
|  |

1. Nur für Athlet:innen ab D/H 17 auszufüllen:

|  |
| --- |
| Wie sehen deine Ausbildungs-/beruflichen Ziele für die nächsten Jahre aus? |
|  |
| Bist du bereits Athlet des Bundesheeres? Wenn nicht, wäre es für dich eine Zielsetzung, beim Bundesheer aufgenommen zu werden? |
|  |