**BEIBLATT KADERBEWERBUNG JUGEND & JUNIOREN**

SPORTLICHE LEISTUNGEN/SELBSTREFLEXION

**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 OL gekommen |
|  |

**Deine bisher besten OL-Resultate** (international und national)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Lauf | Datum | Siegerzeit | Laufzeit | Rang |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**OL-Saison 2023**

|  |
| --- |
| Wie ist deine Saison 2023 bis jetzt verlaufen? Was ist dir gelungen und wo siehst du noch Verbesserungs- möglichkeiten? |
|  |
| Hattest du in den letzten 3 Jahren Verletzungen oder andere medizinische Probleme, die dich länger als 2 Wochen beschäftigt haben? |
|  |
| Welche OLMU\*-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)? |
|  |
| Auswertung anhand deines Trainingstagebuches (nur für bisherige KaderathletInnen auszufüllen) |
| Wieviele Kartentrainings (OL-Trainings und OL-Wettkämpfe zusammen) hast du im Jahr 2023 gemacht:  Wieviele Stunden bist du ca. gelaufen (inkl alternativen Ausdauersportarten): |

\*OLMU= Orientieren, Laufen, Mental und Umfeld

**Ausblick Saison 2024**

|  |
| --- |
| Was könnten weitere Ansatzpunkte für dein Training fürs nächste Jahr sein? Worin möchtest du dich verbessern. (Ab D/H 17: OLMU) |
|  |
| 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 OL-Läufer/in in 3-5 Jahren? Ab D/H17 zusätzlich: Welche Langfristziele hast du im OL? |
|  |

**Diverses**

|  |
| --- |
| Was war im Jahr 2023 deine Bestzeit über 3000m? |
|  |
| 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? |
|  |

**Motivation**

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

**Nur für AthletInnen 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? |
|  |