|  |  |
| --- | --- |
|  | Christine Lüscher-Fogtmann  Bereichsleiterin Leistungssport  Reiserstrasse 75  4600 Olten  Mobil: +41 76 346 01 04  Christine.luescher-fogtmann@swiss-orienteering.ch  www.swiss-orienteering.ch |

**Bewerbungen Elitekader 2021**

Wir freuen uns auf deine Bewerbung für das Elitekader 2021.

Die Bewerbung kann und soll von allen ausgefüllt werden, die Interesse an einer Aufnahme ins Elitekader haben. Auch jene, die Interesse haben, sich in der Saison 2021 für einen internationalen Anlass zu selektionieren, sollen sich bewerben.

Füll die Bewerbung gewissenhaft aus und besprich diese mit deiner persönlichen Betreuerin/deinem persönlichen Betreuer

Gerne erwarten wir deine Bewerbung per Mail bis am 8.11.2020.

Bitte beachtet, dass alle Bewerbungen an 3 Personen geschickt werden müssen:

* **Damen** an: [baptiste.rollier@swiss-orienteering.ch](mailto:baptiste.rollier@swiss-orienteering.ch), [kilian.imhof@swiss-orienteering.ch](mailto:kilian.imhof@swiss-orienteering.ch) und [christine.luescher-fogtmann@swiss-orienteering.ch](mailto:christine.luescher-fogtmann@swiss-orienteering.ch)
* **Herren** (Antworten auf Englisch oder Französisch) an: [francois.gonon@swiss-orienteering.ch](mailto:francois.gonon@swiss-orienteering.ch), [kilian.imhof@swiss-orienteering.ch](mailto:kilian.imhof@swiss-orienteering.ch) und [christine.luescher-fogtmann@swiss-orienteering.ch](mailto:christine.luescher-fogtmann@swiss-orienteering.ch)

Die Bewerbung ist in 6 Themen aufgeteilt (Selbstreflexion, Umfeld, Gesundheit, Training, Leistung und Karriereplanung). Für jedes Thema sind die Fragen Folgendes aufgebaut:

1. Fakten
2. Auswertung, Evaluation
3. Perspektiven, Ziele
4. Prioritäten und Konsequenzen für die Planung

Deine Angaben in der Bewerbung dienen als Grundlage für die Leistungsvereinbarung resp. Blockplanung. Die Bewerbung ist also ein wichtiger Schritt für die Analyse 2020 und die Planung 2021.

**Me, myself and I:**

|  |  |
| --- | --- |
| Name: |  |
| Geburtsdatum: |  |
| Adresse: |  |
| e-mail: |  |
| Telefon mobil: |  |
| SI-Card: |  |
| SI-AIR+ Card: |  |
| Emit-Card: |  |
| Schweizer Verein |  |
| Skandinavischer Verein |  |
| Meine bisherige Karriere in einem Satz: |  |
| Mein Motto für 2020 war: |  |

**Persönlicher Betreuer**

|  |  |
| --- | --- |
| Name: |  |
| Adresse: |  |
| e-mail: |  |
| Telefon mobil: |  |

**Weitere Betreuer (wenn vorhanden)**

|  |  |
| --- | --- |
| Name: |  |
| Adresse: |  |
| e-mail: |  |
| Telefon mobil: |  |

**Selbstreflexion**

**Motivation und Visionen**

Warum betreibst du OL als Spitzensport?

* Welche Langfristziele und Visionen hast du im OL?
* Was muss du deiner Meinung nach können, um deine Visionen zu erreichen?

**Persönlichkeit**

Wie stufst du dich ein:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Eigenschaften | Sehr gut | Gut | Schlecht | Sehr schlecht |
| Motivation zur eigenen Weiterentwicklung |  |  |  |  |
| Wettkampfmotivation |  |  |  |  |
| Stressmanagement |  |  |  |  |
| Selbstvertrauen |  |  |  |  |
| Konzentrationsfähigkeit |  |  |  |  |
| Selbstkritik |  |  |  |  |
| Selbstdisziplin |  |  |  |  |
| Risikobereitschaft |  |  |  |  |
| Wachstumsdenken |  |  |  |  |
| Lösungsorientierung |  |  |  |  |
| Neugierde |  |  |  |  |
| Resilienz |  |  |  |  |

Wie stehst du zu deinen Stärken und wie gehst du mit deinen Schwächen um?

Welche persönlichen Eigenschaften möchtest du in der Zukunft optimieren, um Leistungsfähiger zu werden? Welche Schritte sind dazu nötig?

**Umfeld**

* Wie sieht deine berufliche Situation aus? Wie kannst du diese mit dem Sport vereinbaren?
* Wie ist dein Wohnort gelegen in Bezug auf Trainingsmöglichkeiten und Weg zu Arbeit/Studium?
* Wie regelmässig hast du Kontakt mit deinen PB(s) und in welchen Bereichen?
* Welchen externen Beraterinnen/Berater unterstützen dich (Mental, Ernährung, …)?
* Wo siehst du in deinem Umfeld Chancen und Risiken im Hinblick auf deine Entwicklung als Spitzensportlerin/Spitzensportler?
* Bist du mit deinem Umfeld in Hinblick auf den Spitzensport zufrieden?
* Was möchtest du in Zukunft in deinem Umfeld konkret optimieren, um an die Weltspitzen vorzustossen, dich dort zu etablieren oder dich dort zu halten?

**Gesundheit**

* Wann warst du in der Periode vom 1. November 2019 bis 31. Oktober 2020 verletzt oder krank. Bitte fülle dazu die folgende Tabelle aus!

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Periode | Art | Einfluss auf Training/Wettkampf |
| Verletzung |  |  |  |
| Krankheit |  |  |  |

* Welche Massnahmen triffst Du, um Verletzungen zu vermeiden (falls vorhanden, Name vom Physiotherapeuten/Masseur und Regelmässigkeit)?
* Welche Massnahmen triffst Du, um Krankheiten zu vermeiden?

Fühlst du dich psychisch ausgeglichen?

Kannst du in einer schwierigen Phase auf Unterstützung einer Vertrauensperson zählen (wenn ja, welche)?

* Welche Massnahmen planst du für 2021, um gesund zu bleiben?

**Training/Entwicklung**

**Statistik**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Sportart**  (Anzahl Stunden) | Geplante  Stunden 2020 | Anzahl Stunden 2020 | Ziel Stunden 2021 |
| OL (Training und Wettkämpfe, alle Intensitäten) |  |  |  |
| Laufen **(ohne OL)** (Training, Wettkämpfe, etc., alle Intensitäten) |  |  |  |
| Alternative Ausdauer (Velo, LL, Wetvest, Schwimmen, etc., alle Intensitäten) |  |  |  |
| Kraft (Kraftraum, Rumpfkraft, Circuit, etc.) |  |  |  |
| Alternativtraining (andere Sportarten, nicht Ausdauer) |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kilometer** | Geplante  km 2020 | Anzahl km 2020 | Ziel km 2021 |
| OL-Technik (Training und Wettkämpfe) |  |  |  |
| Laufen **(ohne OL)** (Training, Wettkämpfe, etc., alle Intensitäten) |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Intensität** | Geplante % 2020 | Anzahl % 2020 | Ziel % 2021 |
| Überschwellig |  |  |  |
| Schwellenbereich |  |  |  |
| Mitteltempo |  |  |  |
| Extensive |  |  |  |
| Regenerative |  |  |  |

**Falls in den letzten 5 Jahren nicht im Elitekader**

Trainings Statistik in den letzten 4 Jahren vor 2020 (vom 1.Nov. bis 31. Okt.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sportart**  (Anzahl Stunden) | 1.11.2015- 31.10.2016 | 1.11.2016- 31.10.2017 | 1.11.2017- 31.10.2018 | 1.11.2018- 31.10.2019 |
| OL (Training und Wettkämpfe) |  |  |  |  |
| Laufen **(ohne OL)** (Training, Wettkämpfe, etc., alle Intensitäten) |  |  |  |  |
| Alternative Ausdauer (Velo, LL, Wetvest, Schwimmen, etc., alle Intensitäten) |  |  |  |  |
| Kraft (Kraftraum, Rumpfkraft, Circuit, etc.) |  |  |  |  |
| Alternativtraining (andere Sportarten, nicht Ausdauer) |  |  |  |  |

**Für D/H20 Läufer**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Leistung Diagnostik (SPU) | Laufbandstufentest | Steigungstest |
|  | Datum:  Ort: | Datum:  Ort: |
| Überganggeschwind. Ext-Mittel (LT) [km/h] |  | - |
| Schwellenwert [km/h] |  | - |
| Maximalwert [km/h] |  |  |

* Bitte werte dein Training 2020 für die Periode vom 1. November 2019 bis 31. Oktober 2020 aus und vergleiche es mit dem Ziel, dass du letztes Jahr in der Bewerbung angegeben hast. Warum hast du deine Ziele erreicht/nicht erreicht?
* Wie verlief deine Entwicklung in diesem Jahr? Fortschritt, Stagnation, Rückschritt? Warum?

O:

L:

M:

* Unter welchem Motto steht bei dir die Saison 2021?
* Was sind deine Trainings-/Entwicklungsziele für 2021?
* Welche Massnahmen setzt du um, damit du 2021 deine Trainings-/Entwicklungsziele erreichst?

**Leistung**

* Welche Wettkämpfe hast du im Jahr 2020 **gewonnen** (Regional, national, international, Laufwettkampf, ...)?
* Welche Resultate hast du an deinen Zielwettkämpfen 2020 erreicht und wie bewertest du deine Leistungen?
* Welche sind deine 3 besten Leistungen der Saison 2020?
* 5000m PB (mit Jahr):
* 5000m Zeit in 2020:
* Andere Laufleistungen auf Bahn oder Strasse (z.B. 1500m, 3000m, 10km, …):
* Warum hast du im Jahr 2020 deine Leistungsziele erreicht/nicht erreicht?
* Welche Rennen (3) willst Du im Jahr 2021 gewinnen (Regional, National, International, Laufwettkampf, ...)?



* Welche Leistungsziele setzt du dir für die Saison 2021?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Minimal | Normal | Optimal |
| Nationale Saison |  |  |  |
| Internationale Saison |  |  |  |

* Welche Konsequenzen haben deine Leistungsziele auf deiner Planung für die Saison 2021 (Wettkampf- und Planungspriorität)?

**Für H/D20 Läufer:**

* Liste Deine Resultate bei H/D20 dieser Saison auf (National und International):
* Füge Deine PISTE Entwicklung als «Spider» bei. Diese bekommst Du von deinem Junioren- oder Regionalkadertrainer.

**Karriereplanung**

* Wo stehst Du Ende Saison 2020 in Deiner OL Karriere?
* Wie sieht Deine Planung in den nächsten Jahren aus?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | OL-Karriere | Umfeld, Ausbildung, Beruf | Massnahmen |
| 2021 |  |  |  |
| 2022 |  |  |  |
| 2023 |  |  |  |
| 2024 + |  |  |  |

**Yes I can**

* In welchen Kader gehörst du aus Deiner Sicht für die Saison 2021?

(A, U-23, B-Kader, Anschlussgruppe, keines):

Begründung?

**Mit meiner Unterschrift bestätige ich:**

* Ja, ich will ins Elitekader 2021 oder die Anschlussgruppe!
* Ja, ich bestreite die Selektionsläufe des Elitekaders 2021.
* Mit einer Selektion für das Elitekader akzeptiere ich die Pflichten und Rechten des Kadervertrages für das Elitekader, respektive die Anschlussgruppe (Version 2019 ist in der Beilage).
* Mit der Einreichung der Kaderbewerbung zeige ich, dass ich meine OL-Karriere vorantreiben will und mich zum Spitzensport bekenne. Das Elitekader bietet mir dazu die optimale Voraussetzung.
* Wenn ich für das Elitekader selektioniert werde, erstelle ich zusammen mit meiner/meinem PB und dem Kadertrainer eine Zielsetzung für die nächste Saison.

**Bemerkungen und Feedback:**

Datum:

Unterschrift:

**Selbstbehalt Kader und Anschlussgruppe 2021:**

Die Selbstbehalte für das Kader 2021 werden wie folgt festgelegt:

Elitekader:

Top-Athletes 1’000.-

A-Kader: 1’700.-

U23: 2’400.-

B-Kader: 3’200.-

Beim Selbstbehalt ist ein Anteil der Kosten für die Mitgliedschaft im Elitekader gerechnet. Kadermitglieder haben damit ihren Anteil an den folgenden Leistungen pauschal bezahlt:

* Anlässe inkl. Training, Auswertung, Transport, Unterkunft, Essen etc:
  1. Teilnahme an den 3 Basis TL’s (TL Süden, TL Tschechien, TL Schweiz)
  2. Teilnahme am KaZu Sursee
  3. Teilnahme an Wettkämpfen und Vorbereitungs-TL’s bei einer Selektion
* Anlässe mit Training, Auswertung etc:
  1. Teilnahme an der SPU und Leistungstests (Sprint Test, Rumpfkrafttest etc.)
  2. Teilnahme an HTHS Tage und Stützpunkttrainings
  3. Teilnahme an Testläufen, welche von Swiss Orienteering organisiert sind
* Betreuung durch das Trainerteam
* Physiotherapie und Behandlung während den Anlässen des Kaders
* Medizinische Beratung durch die Kaderärzte
* GPS-Tracking an allen Kaderanlässen
* 50% Rabatt auf der Mitgliedschaft im NLZ Bern oder Zürich
* Swiss Olympic Elite Card (Elite, Bronze, Silber oder Gold), Zugang zu den Leistungen von Swiss Olympic sowie die Unterstützung von der Sporthilfe
* Zugang zu SpiSpo RS und militarisierte WK’s
* Ausrüstung von Trimtex

Anschlussgruppe: 1’000.-

Beim Selbstbehalt ist ein Anteil der Kosten für die Mitgliedschaft in der Anschlussgruppe gerechnet. Mitglieder der Anschlussgruppe haben damit ihren Anteil an den folgenden Leistungen Pauschal bezahlt:

* Anlässe inkl. Training, Auswertung, Transport, Unterkunft, Essen etc:
  1. Teilnahme an TL Schweiz
  2. Teilnahme an Wettkämpfen und Vorbereitungs-TL’s bei einer Selektion (Ausnahme Euromeeting: Selbstbehalt)
* Anlässe mit Training, Auswertung etc:
  1. Teilnahme an Testläufen, welche von Swiss Orienteering organisiert sind
  2. Teilnahme an HTHS Tagen und Stützpunkttrainings
* Physiotherapie und Behandlung während den Anlässen des Kaders
* Betreuung durch das Trainerteam an Anlässen
* GPS-Tracking an Anlässen
* 50% Rabatt auf der Mitgliedschaft im NLZ Bern oder Zürich

Wenn die Leistungen nicht in Anspruch genommen werden, gibt es kein Recht auf einer Rückzahlung der Selbstbehalt.