

**Christine Schaffner**  
**Trainerin Bike-OL**  
Reiserstrasse 75  
4600 Olten

Mobil: +41 79 916 75 24  
christine.schaffner@swiss-  
orienteering.ch  
www.swiss-orienteering.ch

## **Bewerbungen Bike-OL**

### **Elitekader 2025**

### **U20-Kader 2025**

### **Anschlussgruppe 2025**

Wir freuen uns auf deine Bewerbung für das Elite- oder Nachwuchskader 2025.  
Die Bewerbung kann und soll von allen ausgefüllt werden, die Interesse an einer Aufnahme ins Elitekader/U20 haben.

Gerne erwarten wir deine Bewerbung **per Mail bis am 30.10.2024 23:59**, an [christine.schaffner@swiss-orienteering.ch](mailto:christine.schaffner@swiss-orienteering.ch)

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

- a) Fakten
- b) Auswertung, Evaluation
- c) Perspektiven, Ziele
- d) Prioritäten und Konsequenzen für die Planung

Die Bewerbung ist ein wichtiger Schritt für die Analyse 2024 und die Planung 2025.

Bei einer Neu-Bewerbung für das Elite- und Nachwuchskader füllst du alle Fragen/Felder aus.  
Bei einer Bewerbung für die Anschlussgruppe füllst du nur die Fragen/Felder in schwarzer Schrift aus, die Fragen/Felder in **blauer Schrift** sind freiwillig/optional.

## Meine Angaben

|   |  |
|---|--|
| Name:                                   |  |
| Geburtsdatum:                           |  |
| Wohnsitzadresse:                        |  |
| PLZ / Ort:                              |  |
| Evt. weitere Adresse:                   |  |
| PLZ / Ort                               |  |
| E-mail:                                 |  |
| Telefon mobil:                          |  |
| SI-AIR+ Card:                           |  |
| IOF-ID:                                 |  |
| ID- oder Passnummer:                    |  |
| Verein:                                 |  |
| Meine bisherige Karriere in einem Satz: |  |
| Mein Motto für 2024 war:                |  |
| Mein Motto für 2025 ist:                |  |

### 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 Bike-OL als Spitzensport?
  
- Welche Langfristziele und Visionen hast du im Bike-OL?
  
- Was muss du deiner Meinung nach können, um deine Visionen zu erreichen?

### Persönlichkeit

Wie stufst du dich ein:

| Eigenschaften                            | Sehr gut | Gut | Schlecht |
|--|----------|-----|----------|
| Motivation zur eigenen Weiterentwicklung |          |     |          |
| Wettkampfmotivation                      |          |     |          |
| Stressmanagement                         |          |     |          |
| Selbstvertrauen                          |          |     |          |
| Konzentrationsfähigkeit                  |          |     |          |
| Selbstkritik                             |          |     |          |
| Selbstdisziplin                          |          |     |          |
| Risikobereitschaft                       |          |     |          |
| Lösungsorientierung                      |          |     |          |
| Neugierde                                |          |     |          |
| Resilienz/<br>Widerstandsfähigkeit       |          |     |          |
| Durchsetzungsfähigkeit                   |          |     |          |

- 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 2023 bis 31. Oktober 2024 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 2025, um gesund zu bleiben?

## Training/Entwicklung

### Statistik

| Sportart<br>(Anzahl Stunden)  | Geplante<br>Stunden 2024 | Anzahl Stunden<br>2024 | Ziel Stunden<br>2025 |
|---|--------------------------|------------------------|----------------------|
| Bike-OL (Training und<br>Wettkämpfe, alle<br>Intensitäten)                        |                          |                        |                      |
| Velo ( <b>ohne Bike-OL</b> )<br>(Training, Wettkämpfe etc.,<br>alle Intensitäten) |                          |                        |                      |
| Alternative Ausdauer<br>(Laufen, LL, Schwimmen<br>etc., alle Intensitäten)        |                          |                        |                      |
| Kraft (Kraftraum,<br>Rumpfkraft, Circuit etc.)                                    |                          |                        |                      |
| Alternativtraining (andere<br>Sportarten, nicht Ausdauer)                         |                          |                        |                      |

| Intensität       | Geplante %<br>2024 | Anzahl % 2024 | Ziel % 2025 |
|------------------|--------------------|---------------|-------------|
| Überschwellig    |                    |               |             |
| Schwellenbereich |                    |               |             |
| Mitteltempo      |                    |               |             |
| Extensive        |                    |               |             |
| Regenerative     |                    |               |             |

- Bitte werte dein Training 2024 für die Periode vom 1. November 2023 bis 31. Oktober 2024 aus und vergleiche es mit dem Ziel, dass du letztes Jahr (in der Bewerbung angegeben) hattest. Warum hast du deine Ziele erreicht/nicht erreicht?

- Wie verlief deine Entwicklung in diesem Jahr? Fortschritt, Stagnation, Rückschritt? Warum?

Orientieren:

Biken/Physisch:

Mental:

- Unter welchem Motto/Schwerpunkte steht bei dir die Saison 2025?
- Was sind deine Trainings-/Entwicklungsziele für 2025?

- Welche Massnahmen setzt du um, damit du 2025 deine Trainings-/Entwicklungsziele erreichst?

## Leistung

- Welche Resultate hast du an deinen Zielwettkämpfen 2024 erreicht und wie bewertest du deine Leistungen?
  - 1.
  - 2.
  - 3.
- Welche sind deine 3 besten Leistungen der Saison 2024?
  - 1.
  - 2.
  - 3.
- Andere Leistungen MTB Cross Country, Marathon usw:
- Warum hast du im Jahr 2024 deine Leistungsziele erreicht/nicht erreicht?
- Welche drei Rennen sind für dich die wichtigsten Zielwettkämpfe/Ziele im Jahr 2025 (International, Bikewettkampf, ...)? Was willst du da Rangmässig erreichen
  - 1.
  - 2.
  - 3.

- Welche Leistungsziele setzt du dir für die Saison 2025?

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

- Welche Konsequenzen haben deine Leistungsziele auf deiner Planung für die Saison 2025 (Wettkampf- und Planungspriorität)?

## Weitere Sportarten

- Planst du, 2025 weitere Sportarten als Leistungssport zu betreiben? Wenn ja, welche:
- An welchen Daten finden Wettkämpfe, Selektionen usw. statt?
- Wann priorisierst du welche Sportart?

## Karriereplanung

- Wo stehst Du Ende Saison 2024 in Deiner Bike OL Karriere?
- Wie sieht Deine Planung in den nächsten Jahren aus?

|           | Bike OL-Karriere | Umfeld, Ausbildung, Beruf | Massnahmen |
|-----------|------------------|---------------------------|------------|
| 2025      |                  |                           |            |
| 2026      |                  |                           |            |
| 2027      |                  |                           |            |
| 2028<br>+ |                  |                           |            |

## Yes I can

- In welchem Kader gehörst du aus Deiner Sicht für die Saison 2025? (A, B, U20, Anschlussgruppe):

Begründung?

### Mit meiner Unterschrift bestätige ich:

- Ja, ich will ins Bike-OL Kader / in die Bike-OL-Anschlussgruppe 2025!
- Ja, ich bestreite die Selektionsläufe des Bike-OL-Kaders 2025.
- Mit einer Selektion für das Kader akzeptiere ich die Rechte und Pflichten der Athlet\*innenvereinbarung von Swiss Orienteering.
- Mit der Einreichung der Kaderbewerbung zeige ich, dass ich meine Bike-OL-Karriere vorantreiben will und mich zum Spitzensport bekenne. Das Bike-OL-Kader bietet mir dazu die optimale Voraussetzung.
- Wenn ich für das Bike-OL-Kader selektioniert werde, erstelle ich zusammen mit meiner/meinem PB und dem Kadertrainer eine Zielsetzung für die nächste Saison.

### Bemerkungen und Feedback:

Datum:

Unterschrift: