

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 2020

Wir freuen uns auf Deine Bewerbung für das Elitekader 2020.

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 2020 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 10. November 2019.

Bitte beachtet, dass alle Bewerbungen an 2 Personen geschickt werden müssen:

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

Deine Angaben in der Bewerbung dienen als Grundlage für die Leistungsvereinbarung resp. Blockplanung. Die Bewerbung ist also ein erster Schritt der Analyse 2019 und der Planung 2020.

Me, myself and I:

Name:	
Geburtsdatum:	
Adresse:	
e-mail:	
Telefon mobil:	
SI-Card:	
SI-AIR+ Card:	
Emit-Card:	
PB 5000m/10km(oder 3000m) und Jahr	
Bestzeit 5000m/10km 2019 (für Junioren 3000m)	
Meine bisherige Karriere in einem Satz:	
Mein Motto für 2019 war:	

Persönlicher Betreuer

Name:	
Adresse:	
e-mail:	
Telefon mobil:	
Art und Häufigkeit des Kontaktes:	
Unterstützungsbereiche:	

Weitere Betreuer (wenn vorhanden)

Name:	
Adresse:	
e-mail:	
Telefon mobil:	
Art und Häufigkeit des Kontaktes:	
Unterstützungsbereiche:	

Allgemeines

- Warum treibst du OL als Spitzensport?

- Welche Langfristziele und Visionen hast Du im OL?

- Was muss man deiner Meinung nach können, um deine Visionen zu erreichen?

- Wo liegen in den OLMU Bereichen...
 - o Deine Stärken (Das bringe ich mit, um meine Vision zu erreichen)

 - o Deine Schwächen (Das muss ich noch optimieren, um meine Vision zu erreichen)

- Wie sieht Deine berufliche Situation aus? Wie kannst Du diese mit dem Sport kombinieren?

- Wie «organisierst» Du Dein Leben, dass Du Dich zu einem der besten OL Läufer der Welt entwickeln/bleiben kannst?

Saison 2019

- Welche Rennen hast Du im 2019 **gewonnen** (Regional, national, international, Laufwettkampf, ...)?
 - 1.
 - 2.
 - 3.

- Welche Resultate hast Du an Deinen Zielwettkämpfen 2019 erreicht und wie bewertest Du Deine Leistungen?
 - 1.
 - 2.
 - 3.

- Welche sind Deine 3 besten Resultate der Saison 2019?
 - 1.
 - 2.
 - 3.

Trainingsstatistik 2019 und Planung 2020

Bitte werte Dein Training 2019 für die Periode vom 1. November 2018 bis 31. Oktober 2019 aus und vergleiche es mit dem Ziel, dass Du letztes Jahr in der Bewerbung angegeben hast. Welche Trainingsaufwandziele planst Du für 2020?

	Geplante Stunden 2019	Anzahl Stunden 2019	Ziel Stunden 2020
OL-Technik (Training und Wettkämpfe)			
Laufen (alles, inkl. OL-Trainings, Wettkämpfe, etc., alle Intensitäten)			
Laufen, intensiv (inkl. OL, alles was mittel, schnell, intensiv, überschwellig ist)			
Alternative Ausdauer (Velo, LL, Wetvest, Schwimmen, etc., alle Intensitäten)			
Alternative Ausdauer, intensiv (Velo, LL, Wetvest, Schwimmen, etc.)			
Kraft (Kraftraum, Rumpfkraft, Circuit, etc.)			
Alternativtraining (andere Sportarten, nicht Ausdauer)			

- Wann warst Du in der Periode vom 1. November 2018 bis 31. Oktober 2019 verletzt oder krank. Bitte fülle dazu die folgende Tabelle aus.

	Periode	Art	Einfluss auf Training/Wettkampf
Verletzung			
Krankheit			

- Welche Massnahmen triffst Du, um Verletzungen und Krankheiten zu vermeiden?

Bitte reiche zusätzlich mit deiner Bewerbung die Jahresanalyse des Trainingstagebuches (T-PAK) ein, die alle obigen Punkte abbilden ausser Alternativ intensiv (Stunden). Die Statistik ist nur im T-Pak 3 und heisst «Auswertung 10 für Kaderbewerbung».

Stelle eine Kurzanalyse, auf Basis der Jahresanalyse (T-PAK), zum Training auf. Was ist das Fazit für 2020?

Saison 2020

- Welche Rennen (3) willst Du im Jahr 2020 gewinnen (Regional, national, international, Laufwettkampf, ...)?
 - 1.
 - 2.
 - 3.

- Unter welchem Motto steht bei Dir die Saison 2020?

- Welche Leistungsziele setzt du dir für die Saison 2020?

	Minimal	Normal	Optimal
Nationale Saison			
Internationale Saison			

Studiere das beiliegende Anforderungsprofil fürs Elitekader und führe die Ist-Beurteilung durch. Das Anforderungsprofil muss nicht eingereicht werden, sondern dient Deiner persönlichen Entwicklung und soll zusammen mit Deiner/Deinem PB und den Kadertrainern erarbeitet und weiterentwickelt werden.

- Welche Trainingsziele setzt Du Dir für die Saison 2020 und mit welchen Massnahmen wirst Du sie erreichen?

	Ziele	Massnahmen
O		
L		
M		
U		

Karriereplanung

- Wo stehst Du Ende Saison 2019 in Deiner OL Karriere?
- Wie sieht Deine Planung in den nächsten Jahren aus?

	OL-Karriere	Umfeld, Ausbildung, Beruf	Massnahmen
2020			
2021			
2022			
2023 +			

Yes I can

- In welchen Kader gehörst du aus Deiner Sicht für die Saison 2020? (A, U-23, B-Kader, Anschlussgruppe, keines):

Begründung?

Selbstbehalt Kader 2020:

Die Selbstbehalte für das Kader 2020 werden wie folgt festgelegt:

Top-Athletes	1'000.-
A-Kader:	1'700.-
U23:	2'400.-
B-Kader:	3'200.-
Anschlussgruppe:	noch offen

Mit meiner Unterschrift bestätige ich:

- Ja, ich will ins Elitekader 2020 oder die Anschlussgruppe!
- Ja, ich bestreite die Selektionläufe des Elitekaders 2020.
- 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 der/dem Kadertrainer/in eine Zielsetzung für die nächste Saison.

Bemerkungen und Feedback:

Datum:

Unterschrift: