Sabrina Meister

Bereichsleiterin Leistungssport

Chefin Nachwuchs

Reiserstrasse 75

4600 Olten

Mobil: +41(0)786196156

sabrina.meister@swiss-orienteering.ch

www.swiss-orienteering.ch

**Bewerbung Elitekader 2023**

Wir freuen uns auf deine Bewerbung für das Elitekader 2023.

Die Bewerbung kann und soll von allen Athlet\*innen ausgefüllt werden, welche Interesse haben an:

* der Aufnahme ins Elitekader oder in die Anschlussgruppe
* der Selektion für internationale Anlässe

Fülle die Bewerbung gewissenhaft aus und besprich diese mit deiner persönlichen Betreuerin oder deinem persönlichen Betreuer!

Gerne erwarten wir deine Bewerbung per E-Mail bis am 17.10.2022.

Bitte beachtet, dass alle Bewerbungen an drei 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 [sabrina.meister@swiss-orienteering.ch](mailto:sabrina.meister@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 [sabrina.meister@swiss-orienteering.ch](mailto:sabrina.meister@swiss-orienteering.ch)

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

1. Fakten
2. Auswertung
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 ein wichtiger Schritt für die Analyse 2022 und die Planung 2023.

Bewerber\*innen und Bewerber, welche aktuell nicht Mitglied des Elitekaders oder der Anschlussgruppe sind, füllen die Kaderbewerbung vollständig aus.

Falls du aktuell im Elitekader oder in der Anschlussgruppe bist, füllst du die **blauen Abschnitte zwingend** aus. Die **grünen Abschnitte** kannst du **ergänzen**, wenn sich etwas verändert hat.

**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 2022 war: |  |

**Persönliche\*r Betreuer\*in**

|  |  |
| --- | --- |
| Name: |  |
| Adresse: |  |
| E-Mail: |  |
| Telefon mobil: |  |

**Weitere Betreuer**

|  |  |
| --- | --- |
| 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 musst 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 Berater\*innen unterstützen dich (Mental, Ernährung, …)?
* Wo siehst du in deinem Umfeld Chancen und Risiken im Hinblick auf deine Entwicklung als Spitzensportler\*in?
* Bist du mit deinem Umfeld in Hinblick auf den Spitzensport zufrieden?
* Was möchtest du in Zukunft in deinem Umfeld konkret optimieren, um an die Weltspitze vorzustossen, dich dort zu etablieren oder dich dort zu halten?

**Gesundheit**

* Wann warst du in der Periode vom 1. November 2021 bis 15. Oktober 2022 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 2023, um gesund zu bleiben?

**Training/Entwicklung**

**Statistik**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Sportart**  (Anzahl Stunden) | Geplante  Stunden 2022 | Anzahl Stunden 2022 | Ziel Stunden 2023 |
| 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 2022 | Anzahl km 2022 | Ziel km 2023 |
| OL-Technik (Training und Wettkämpfe) |  |  |  |
| Laufen **(ohne OL)** (Training, Wettkämpfe, etc., alle Intensitäten) |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Intensität** | Geplante % 2022 | Anzahl % 2022 | Ziel % 2023 |
| Überschwellig |  |  |  |
| Schwellenbereich |  |  |  |
| Mitteltempo |  |  |  |
| Extensiv |  |  |  |
| Regenerativ |  |  |  |

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

Trainings Statistik in den letzten vier Jahren vor 2022 (vom 1. Nov. bis 31. Okt.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sportart**  (Anzahl Stunden) | 1.11.2017- 31.10.2018 | 1.11.2018- 31.10.2019 | 1.11.2019- 31.10.2020 | 1.11.2020- 31.10.2021 |
| 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\*innen**

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

* Bitte werte dein Training 2022 für die Periode vom 1. November 2021 bis 30. September 2022 aus und vergleiche es mit dem Ziel, welches 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 2023?
* Was sind deine Trainings-/Entwicklungsziele für 2023?
* Welche Massnahmen setzt du um, damit du 2023 deine Trainings-/Entwicklungsziele erreichst?

**Leistung**

* Welche Wettkämpfe hast du im Jahr 2022 **gewonnen** (Regional, national, international, Laufwettkampf, ...)?
* Welche Resultate hast du an deinen Zielwettkämpfen 2022 erreicht und wie bewertest du deine Leistungen?
* Welche sind deine drei besten Leistungen der Saison 2022?
* 5000m PB (mit Jahr):
* 5000m Zeit im Jahr 2022:
* Andere Laufleistungen auf Bahn oder Strasse (z.B. 1500m, 3000m, 10km, …):
* Warum hast du im Jahr 2022 deine Leistungsziele erreicht/nicht erreicht?
* Welche Rennen (3) willst Du im Jahr 2023 gewinnen (Regional, National, International, Laufwettkampf, ...)?



* Welche Leistungsziele setzt du dir für die Saison 2023?

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

* Welche Konsequenzen haben deine Leistungsziele auf deiner Planung für die Saison 2023 (Wettkampf- und Planungspriorität)?

**Für H/D20 Läufer\*innen:**

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

**Karriereplanung**

* Wo stehst du Ende Saison 2022 in deiner OL-Karriere?
* Wie sieht deine Planung in den nächsten Jahren aus?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | OL-Karriere | Umfeld, Ausbildung, Beruf | Massnahmen |
| 2023 |  |  |  |
| 2024 |  |  |  |
| 2025 |  |  |  |
| 2026 + |  |  |  |

**Yes I can**

* In welches Kader gehörst du aus deiner Sicht für die Saison 2023?

(A, B-Kader, U23-Kader, Anschlussgruppe, keines):

Begründung?

**Mit meiner Unterschrift bestätige ich:**

* Ja, ich will ins Elitekader 2023 oder in die Anschlussgruppe 2023!
* Ja, ich bestreite die Selektionsläufe des Elitekaders 2023!
* Mit einer Selektion für das Elitekader akzeptiere ich die Rechte und Pflichten des Kadervertrages für das Elitekader.
* Mit einer Selektion für das Elitekader oder die Anschlussgruppe akzeptiere ich die Selbstbehalte gemäss Seite 10.
* Mit der Einreichung der Kaderbewerbung zeige ich, dass ich meine OL-Karriere vorantreiben will und mich zum Spitzensport bekenne. Das Elitekader respektive die Anschlussgruppe bieten mir dazu optimale Voraussetzungen.
* Bei einer Selektion für das Elitekader erstelle ich zusammen mit meiner/meinem PB und dem Kadertrainer eine Zielsetzung für die nächste Saison.
* Bei einer Selektion für die Anschlussgruppe erstelle ich zusammen mit meiner/ meinem PB eine Zielsetzung für die nächste Saison.

**Bemerkungen und Feedback:**

Datum:

Unterschrift:

**Selbstbehalte Elitekader und Anschlussgruppe**

Die Selbstbehalte\* für die Kader und die Anschlussgruppe 2023 werden wie folgt festgelegt:

**Elitekader**

Top-Athletes: 1’000.-

A-Kader: 1’700.-

B-Kader: 3’200.-

U23-Kader: 2’400.-

Elitekadermitglieder bezahlen mit dem Selbstbehalt einen Anteil an den folgenden Leistungen pauschal:

* Anlässe inkl. Training, Auswertung, Reisekosten, Unterkunft, Verpflegung etc.:
  1. Teilnahme an allen KaZus und Trainingslagern gemäss Kaderprogramm
  2. Teilnahme an internationalen Wettkämpfen und Vorbereitungs-Trainingslagern bei einer Selektion
* Anlässe mit Training, Auswertung etc. (Ohne Reisekosten, Unterkunft und Verpflegung):
  1. Teilnahme an der SPU und Leistungstests (Sprint Test, Rumpfkrafttest etc.)
  2. Teilnahme an HTHS-Tagen und Stützpunkttrainings
  3. Teilnahme an Testläufen, welche von Swiss Orienteering organisiert sind
* Betreuung durch das Trainerteam
* Physiotherapie und Behandlung während den Kaderanlässen
* Medizinische Beratung durch die Kaderärzte
* GPS-Tracking an allen Kaderanlässen
* 50% Rabatt auf der Mitgliedschaft im NLZ-Bern oder NLZ-Zürich
* Swiss Olympic Elite Card (Elite, Bronze, Silber oder Gold), Zugang zu den Leistungen von Swiss Olympic sowie Unterstützung der Sporthilfe
* Zugang zu SpiSpo RS und militarisierte WKs
* Ausrüstung von Trimtex

**Anschlussgruppe**

Ansschlussgruppe: 1'000.-

Mitglieder der Anschlussgruppe bezahlen mit dem Selbstbehalt einen Anteil an den folgenden Leistungen pauschal:

* Anlässe inkl. Training, Auswertung, Transport, Unterkunft, Essen etc:
  1. Teilnahme an zwei Kurz-TLs
  2. Teilnahme an internationalen Wettkämpfen und Vorbereitungs-Trainingslagern bei einer Selektion
* Anlässe mit Training, Auswertung etc:
  1. Teilnahme an HTHS-Tagen und Stützpunkttrainings
  2. Teilnahme an Testläufen, welche von Swiss Orienteering organisiert sind
* Physiotherapie und Behandlung während den Kaderanlässen
* Betreuung durch das Trainerteam an den Anlässen
* GPS-Tracking an den Kaderanlässen
* 50% Rabatt auf der Mitgliedschaft im NLZ-Bern oder NLZ-Zürich

Bei einem unterjährigen Austritt aus dem Elitekader oder aus der Anschlussgruppe oder wenn die Leistungen aus anderen Gründen nicht in Anspruch genommen werden, gibt es kein Recht auf eine Rückerstattung der Selbstbehalte.

\* Selbstbehalte vorbehältlich der Genehmigung des Budgets durch den ZV und die DV.