

Christine Schaffner
Trainerin Bike-OL
Reiserstrasse 75
4600 Olten

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

Bewerbungsformular Bike-OL Anschlussgruppe

Wir freuen uns auf deine Bewerbung für 2024.
Die Bewerbung kann und soll von allen ausgefüllt werden, die Interesse an einer Aufnahme in die Anschlussgruppe haben.

Gerne erwarten wir deine Bewerbung per Mail bis spätestens 20.10.2023 23:59, an christine.schaffner@swiss-orienteering.ch
Veröffentlichung der Selektionen 1.11.2023

Meine Angaben

Name:	
Geburtsdatum:	
Adresse:	
E-Mail:	
Telefon mobil:	
SI-AIR+ Card:	
IOF-ID (falls bekannt):	
ID- oder Passnummer	
AHV-Nummer:	
OL-Verein:	
Meine bisherige Karriere in einem Satz:	
Mein Motto für 2022 war:	
Mein Motto für 2024 ist:	

Persönlicher Betreuer (wenn vorhanden)

Name:	
Adresse:	
E-Mail:	
Telefon mobil:	

Weshalb möchtest du dich bewerben?

Weshalb möchtest du in die Anschlussgruppe?

Weshalb gehörst du deiner Meinung nach in die Anschlussgruppe?

Persönlichkeit

Wie stufst du dich ein:

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

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?

Saison 2023

Welche Zielwettkämpfe hattest du in der Saison 2023 und welche Resultate wolltest du dort erreichen?

Welche drei Massnahmen zur Verbesserung deiner Bike-OL-Leistungen hattest du dir für die Saison 2023 vorgenommen?

- 1.
- 2.
- 3.

Hast du deine Ziele erreicht? Stelle eine Kurzanalyse auf.

Welches sind deine drei besten Resultate der Saison 2023?

- 1.
- 2.
- 3.

Falls du an einem Bike-Rennen teilgenommen hast, welches ist dein bestes Resultat 2023?

Wo liegen deine drei Hauptstärken im Bike-OL?

- 1.
- 2.
- 3.

Aussichten/Ziele

Wo willst du im nächsten Jahr die Trainingsschwerpunkte setzen und mit welchem Ziel?

	Schwerpunkt	Zielsetzung
O-Technik		
Physis		
Bike-Technik		
Mental		
Allgemein		

Welchen zeitlichen Aufwand bist du bereit, in das Training und in Trainingslager und Wettkämpfe zu investieren?

Training (Anzahl Stunden pro Woche):
 Trainingslager (Tage oder Wochen pro Jahr):
 Wettkämpfe (Tage oder Wochen pro Jahr):

Wie sieht deine berufliche Situation aus?

Wie kannst du diese mit dem Sport kombinieren?

Welche Leistungsziele könnten in den nächsten 1–2 Jahren für dich erreichbar sein?

Welche Langfristziele und Visionen willst du im Bike-OL in den nächsten 3–5 Jahren erreichen?

Was brauchst du aus deiner Sicht, um an der nächsten (Junioren/Jugend-)WM/EM und/oder in einem Folgejahr erfolgreich zu sein (Training, Umfeld, Organisation, Trainer, Verband, Swiss Olympic)?

- 1.
- 2.
- 3.