



Orienteering Austria

Prinz Eugen-Straße 12/2/45 | 1040 Wien | Tel: +43 (0)1 5050393

E-Mail: office@oefol.at | www.oefol.at | ZVR-Zahl: 058 906 876

Deadline 31. März 2024

BEIBLATT.

Kaderbewerbung Ski-O – Sportliche Leistungen/Selbstreflexion.

Athlet:in: Lebenslauf (nur von Neu-Kadermitgliedern auszufüllen, sonst beginnend ab nächster Seite auszufüllen)

Damit wir dich etwas besser kennenlernen, bitten wir dich, uns deinen Lebenslauf inklusive OL-Karriere etwas näher zu bringen. Schreibe bitte jeweils ein paar kurze Sätze zu den folgenden Stichworten.

Wie und wann bist du zum Ski-O / Orientierungssport gekommen? (Lebenslauf)

1. Deine bisher besten Ski-O- und Langlauf-Resultate (international und national)

Wettkampf	Datum	Siegerzeit	Laufzeit	Rang

2. Ski-O-Saison 2023/24

Welche Ziele hast du dir vor der Saison 2023/24 gesetzt? (Leistungs- und/oder Ergebnisziele)

Wie ist deine Saison 2023/24 allgemein verlaufen? (Heim-EM/WM und Weltcup siehe weiter unten) Was ist dir gelungen und wo siehst du noch Verbesserungsmöglichkeiten?

Welche Ziele hattest du für die Heim-WM/EM und wie zufrieden bist du mit der Umsetzung? Was ist dir geglückt, was nicht?

Welche Ziele hattest du fürs Weltcupfinale? Wie bist du mit deinen Leistungen zufrieden? Welche Lehren konntest du daraus ziehen?

Welche Leistungsziele/Ergebnisziele aus Frage 1 hast du erreicht? Welche nicht? Warum/Warum nicht?
(nur für Athleten ab D/H17- auszufüllen)

Hattest du in den letzten 2 Jahren Verletzungen oder andere medizinische Probleme, die dich länger als 2 Wochen beschäftigt haben?

Welche OSMU*-Ziele hast du dir in diesem Jahr gesetzt und wie gelang dir die Umsetzung?
(nur für Athleten ab D/H17- auszufüllen)?

*OSMU= Orientieren, Skiing, Mental und Umfeld

3. Ausblick Saison 2024/25

Was könnten weitere Ansatzpunkte für dein Training fürs nächste Jahr sein? Welche Leistungsziele könntest du dir für kommende Saison setzen? Worin möchtest du dich verbessern. (Ab D/H 17-: OSMU)

Welchen zeitlichen Aufwand bist du bereit in das Training (Std. pro Woche) und in Trainingslager und Wettkämpfe (Wochen pro Jahr) zu investieren?

Wo siehst du dich aktuell in deiner Karriere und wo siehst du dich als Ski-O Athlet:in in 3-5 Jahren? Ab D/H17- zusätzlich: Welche langfristigen Ziele hast du im Ski-O? Wie schaut dein Umfeld dazu aus? (Ausbildung, Beruf, Trainingsmöglichkeiten)

4. Ski-O Nationalteam

Seit Sommer 2023 haben wir mit dem Finnen Jarkko Urpalainen einen international erfahrenen Spitzentrainer.

Wie bist du persönlich allgemein mit der Zusammenarbeit mit ihm zufrieden? Wovon konntest du bereits profitieren?

Was könnte für dich persönlich und fürs Team noch besser bezüglich Zusammenarbeit mit Jarkko laufen? Bzw. auf welche Weise könntest du noch mehr profitieren?

Konkret auf Heim-WM und Weltcupfinale bezogen: Wie bist du mit der Wettkampfbetreuung zufrieden? Wovon hast du diesbezüglich am meisten profitiert?

4. Diverses

Welches Trainingstagebuch führst du?

Hast du einen persönlichen Betreuer? / Wie sieht eure Zusammenarbeit aus?

5. Motivation

Warum möchtest du Mitglied im Nationalkader werden bzw. bleiben?

Warum denkst du, sollten wir dich in den Ski-O Kader aufnehmen?

Hast du Wünsche an den Ski-O Kader?