A drawing of a face

Description automatically generatedA picture containing clipart

Description automatically generated

Bern, 20. Oktober 2020

### Bewerbung Bundeskader 2021

Die Trainer freuen sich auf Deine Bewerbung für den Bundeskader 2021.

Diese Bewerbung muss von allen ausgefüllt werden, welche Interesse um Aufnahme in den Bundes­kader 2021 der Elite haben oder 2021 an einem der folgenden internationalen Anlässe starten möchten: Weltmeisterschaften (WOC), Europameisterschaften (EOC), Weltcup (WC), Euromeeting.

Wir bitten dich, die Bewerbung sorgfältig auszufüllen und sie mit deinem Heimtrainer zu besprechen. Ein Blick in die Bewerbung von letztem Jahr ist dabei hilfreich. Du sendest deine Bewerbung bis zum 13. November 2021 an die Beauftragte Leistungssport im TK OL, Anne-Katrin Klar: [**spitzensport@o-sport.de**](mailto:spitzensport@o-sport.de).

**Hier, das bin ich:**

|  |  |
| --- | --- |
| Name: |  |
| Geburtsdatum: |  |
| Adresse: |  |
| Email: |  |
| Mobiltelefon: |  |
| Attackpoint: |  |
| SI-Air+ Card: |  |
| PB 3000m (Bahn) und Jahr: |  |
| PB 5000m (Bahn) und Jahr: |  |
| Bestzeit 2020 3000m (Bahn): |  |
| Bestzeit 2020 5000m (Bahn): |  |
| andere Zeiten 2020 (z.B. 10km, Halbmarathon) |  |

**Mein Heimtrainer:**

|  |  |
| --- | --- |
| Name: |  |
| Adresse: |  |
| Email: |  |
| Mobiltelefon: |  |
| Art und Häufigkeit des Kontaktes: |  |
| Unterstützung bei: |  |

*(für weitere Heimtrainer Tabelle duplizieren)*

**Meine Saison 2020:**

|  |
| --- |
| **2020 war ein spezielles Jahr. Welche Ziele hast du in Angriff genommen und umgesetzt?** |
| 1. |
| 2. |
| 3. |
| **2020 hat je nach Situation im Trainingsalltag neue Freiheiten oder Einschränkungen gebracht. Welche Punkte waren für dich besonders einschneidend?** |
| 1. |
| 2. |
| 3. |
| **Wie hast du dich in der abgelaufenen Saison entwickelt (Fortschritte / Stagnation / Rückschritte)? Was sind deine Stärken und Schwächen im entsprechenden Bereich?** |
| Technik (Orientieren): |
| Physis (Laufen / Kraft): |
| Psyche (mentale Stärke / Abläufe): |
| Äußere Einflüsse (Beruf, Studium / Familie / Team, Verein): |

**Trainingsstatistik 2020 und Planung 2021**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Geplante Stunden 2020** | **Ausgeführt Stunden 2020** | **Geplante Stunden 2021** |
| **OL-Technik** (Training und Wettkampf) |  |  |  |
| **Laufen** (alles, inkl. OL-Technik; alle Intensitäten) |  |  |  |
| **Laufen intensiv** (alles inkl. OL-Technik; Belastungen höher als extensiv) |  |  |  |
| **Alternative Ausdauer** (Rad, Ski-LL, WetVest, Schwimmen usw.; alle Intensitäten) |  |  |  |
| **Kraft** (Kraftraum Maschinen, freie Gewichte, Rumpfkraft usw.) |  |  |  |
| **Alternativtraining** (z.B. Spielsport; nicht Ausdauer) |  |  |  |

**Stelle eine Kurzanalyse deines Trainingsjahres 2020 auf, was sind deine Konsequenzen für 2021?**

…

**Wie hast du in den Monaten Juli, August und September 2020 trainiert? Beschreibe dein Vorgehen in Planung und Umsetzung. Sofern vorhanden, füge deiner Bewerbung die Trainingsplanung für diese 3 Monate bei. Wenn du dein Training nicht auf attackpoint rapportierst, füge deiner Bewerbung die Trainingsrapporte für diese 3 Monate bei.**

…

**Saison 2021**

|  |
| --- |
| **Welche Leistungsziele setzt du dir für 2021 international (minimal, normal, optimal)?** |
| minimal:  normal:  optimal: |
| **Welche Leistungsziele setzt du dir für 2021 national (DM, Annahme der ganze Bundeskader ist am Start)?** |
| minimal:  normal:  optimal: |
| **Wo willst du in der kommenden Saison deine Trainingsschwerpunkte setzen?** |
| Technik (Orientieren): |
| Physis (Laufen / Kraft): |
| Psyche (mentale Stärke / Abläufe): |
| Äußere Einflüsse (Beruf, Studium / Familie / Team, Verein): |

**Meine Entwicklung**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ende Wettkampfjahr 2020 stehe ich in meiner OL-Karriere:** | | |
|  | | |
| **Meine Planung für die nächsten 3 Jahre:** | | |
|  | OL-Karriere | Ausbildung / Beruf / Familie |
| 2021 |  |  |
| 2022 |  |  |
| 2023 |  |  |
| **Welche Langfristziele strebst du im OL an?** | | |
|  | | |
| **Wie gross ist deine Motivation, alles Nötige für den Leistungssport zu geben und dich in anderen Lebensbereichen einzuschränken?** | | |
|  | | |
| **Wie sieht deine berufliche Situation aus? Wie kombinierst du diesem mit dem OL?** | | |
|  | | |
| **Wie organisierst du dich, um den Anschluss an die OL-Weltspitze zu schaffen?** | | |
|  | | |
| **Was benötigst du, um langfristig erfolgreich zu sein?** | | |
|  | | |

**Ich will…***(bitte alle zutreffenden Antworten ankreuzen)*

 Ja, ich will in den Bundeskader 2021!

 Mit der Einreichung der Bewerbung bekenne ich zum Leistungssport. Ich treibe meine OL-Karriere aktiv und mit Unterstützung des Bundeskaders voran!

 Wenn ich in den Bundeskader nominiert werde, erstelle ich mit meinem Heimtrainer und dem verantwortlichen Bundestrainer eine Zielsetzung für die nächsten Jahre und eine verbindliche Planung für die Saison 2021.

 Ich interessiere mich ausschließlich für internationale Einsätze.

**Folgende internationale Wettkämpfe möchte ich 2021 bestreiten:**

 13.05.2021 EM: Sprint Relay max. 2 Damen / 2 Herren  
 14./15.05.2021 EM: KO Sprint max. 4 Damen / 4 Herren  
 16.05.2021 EM: Sprint max. 4 Damen / 4 Herren  
 03.07.2021 WM: Sprint max. 3 Damen / 3 Herren  
 04.07.2021 WM: Sprint Relay max. 2 Damen / 2 Herren  
 06.07.2021 WM: Middle Distance max. 3 Damen / 3 Herren  
 08.07.2021 WM: Relay max. 3 Damen / 3 Herren  
 09.07.2021 WM: Long Distance max. 2 Damen / 2 Herren  
 12.08.2021 WC: Long Distance max. 4 Damen / 4 Herren  
 14.08.2021 WC: Middle Distance max. 4 Damen / 4 Herren  
 15.08.2021 WC: Relay max. 9 Damen / 9 Herren  
 30.09.2021 WC: Long Distance max. 4 Damen / 4 Herren  
 02.10.2021 WC: Middle Distance max. 4 Damen / 4 Herren  
 03.10.2021 WC: Sprint Relay max. 8 Damen / 8 Herren

**Bemerkungen:**

…

Datum:

…

Unterschrift:

…