



prosport-sigriswil.ch

## Sportler Zwischenbericht

Name/Vorname: Boss Sabrina

Sportart: Speerwerfen (Leichtathletik)

<b>Aktuelle Kadereinteilung:</b>	Swiss Starter Future (Jugendnatikader) + Regionalkader Bern
<b>Gesundheitszustand:</b>	Nach dem Bänderriss am Fussgelenk, direkt nach der Teilnahme an der U18 EM in Jerusalem, bin ich heute wieder gesund.
<b>Trainingsverlauf:</b>	Nach meinen letzten Wettkämpfen dieser Saison draussen, steht eine dreiwöchige Trainingspause an. Anschliessend starte ich mit dem Wintertraining und der Vorbereitung für die nächste Saison 2022/2023.
<b>Absolvierte Wettkämpfe und Resultate:</b>	10. Rang Finale U18 EM Jerusalem 9. Rang Aktiv SM 4. Rang U18 SM 3. Rang Team SM 3. Rang U20 SVM 1. Rang Regional- und Kantonalmesterschaft
<b>Sportliche Bestleistung: (seit letztem Bericht)</b>	U18 EM Teilnahme und Finaleinzug
<b>Ziele erreicht:</b>	Das grosse Saisonziel war die Teilnahme an der U18 EM und eine Medaillen an den Schweizermeisterschaften. Einerseits erreichte ich mein Ziel ziemlich rasch in der Saison, mit der Selektion der U18 EM in Jerusalem. Mit meinen Leistungen zu Beginn der Saison war ich sehr zufrieden. Als die Schweizermeisterschaften und die EM an der Reihe waren, konnte ich nicht meine Bestleistung abrufen. Der Speer flog einfach nicht mehr so leicht und einfach, wie zu Beginn der Saison. Dann kam auch noch ein Bänderriss vor der U18 Schweizermeisterschaft dazu. Leider konnte ich so keine Einzel Medaille an den Schweizermeisterschaften erreichen, was anfangs Saison ein grosses Ziel gewesen war. Ein kleiner Trost gab es dann ende

	Saison, mit den zwei dritten Plätzen an der Team Schweizermeisterschaft und der Vereinsschweizermeisterschaft.
--	--

<b>Anstehende Wettkämpfe:</b>	keine, nun ist für einige Monate Wettkampfpause. Die ersten Wettkämpfe der neuen Saison werden für mich im März/April anstehen.
<b>Kurzfristige Ziele:</b>	Verletzungsfrei bleiben und eine möglichst gute Vorbereitung für die nächste Saison.
<b>Positives ☺:</b>	Die Schweizer Saisonbestenliste der U18 führe ich auch ende Saison noch an. Ich konnte diese Saison viele Erfahrungen sammeln.
<b>Negatives ☹:</b>	An den wichtigsten Wettkämpfen im Jahr, konnte ich meine Bestleistung nicht abliefern.
<b>Persönliches Fazit:</b>	Es war eine lange und intensive Saison mit vielen Erfolgen und auch Niederlagen. Der Sport hat mir immer Spass gemacht, auch wenn es zwischendurch schwierig war, z.B. mit der Verletzung. Ich konnte viele Erfahrungen sammeln für die Zukunft.
<b>Das will ich noch sagen...</b>	Vielen Dank meinem ganzen Umfeld. Den Sponsoren, Trainern und der Familie für die grosse Unterstützung.

