

## Teil 2: Einleitung



### Inhalt

<b>1</b>	<b>LEISTUNGSZIELE VON SWISS ORIENTEERING .....</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>UMSETZUNG DES FÖRDERKONZEPTS .....</b>	<b>3</b>
<b>3</b>	<b>BEGRIFFSDEFINITION .....</b>	<b>3</b>

## Teil 2: Einleitung

Das Förderkonzept von Swiss Orienteering regelt den «idealen» Athletenweg für den Leistungs- und Spitzensport im Orientierungslauf zur OL-Weltspitze. Das Konzept zeigt die Trägerschaften, die Fördergefässe und die Verantwortlichkeiten bei Swiss Orienteering auf. Im Zentrum steht dabei immer der Athletenweg.

Das Dokument soll die Vereinstrainer und persönliche Betreuer in ihrer Arbeit unterstützen und den Regional- und Nationalkadertrainern den Weg für ihre Athletinnen an die Spitze aufzeigen. Ziel ist es unter anderem, dem jungen Athleten den Leistungssport näher zu bringen und ihn auf eine spätere Spitzensportkarriere mit allen Konsequenzen vorzubereiten. Es werden Entwicklungsmöglichkeiten für Athleten, die nicht mehr im Leistungssport tätig sind, aufgezeigt: als J+S-Leiter, Trainerin oder Organisator für den OL-Sport tätig zu sein.

Im Zentrum der Zusammenarbeit steht die «Athlet-Trainer» Beziehung. Diese basiert auf dem OL-Alphabet mit den vier Elementen **O** für Orientieren, **L** für Laufen (physische Komponente), **M** für Mental und **U** für Umfeld (kurz OLMU). Jedes Element ist wichtig und doch setzt jede Athletin individuell unterschiedliche Schwerpunkte, ohne das Ganze aus den Augen zu verlieren. Mit dem OLMU und der dazu gehörenden Planung und Auswertung wird der Athlet ganzheitlich betrachtet.

Um die Ziele / Schwerpunkte der verschiedenen Entwicklungs-, resp. Altersstufen festzulegen wird die Philosophie des Systems FTEM<sup>1</sup> beigezogen. Dabei wird das «FTEM Schweiz» auf die Bedürfnisse des Orientierungslaufens angepasst und es entsteht dabei das «FTEM Swiss Orienteering».

Der Langzeit-Entwicklungsplan zeigt, welche Schwerpunkte auf welcher Entwicklungsstufe gesetzt werden sollen, mit dem Ziel den Weg zur Weltklasse-Orientierungsläuferin zu ebnen. Angestrebt wird die Entwicklung zu einem kompletten OL-Läufer, der über alle Distanzen, in allen Disziplinen und jedem Gelände zur Weltspitze gehört.

Der Entwicklungsplan ist auf die Elemente des OLMU aufgegliedert und legt Zwischenziele fest.

### 1 Leistungsziele von Swiss Orienteering

Strategie von Swiss Orienteering 2017 bis 2022 (genehmigt an der Delegiertenversammlung vom 5. März 2017):

*«Swiss Orienteering will an jeder internationalen Meisterschaft Podest- und Diplomplätze erreichen, den Nachwuchs gezielt fördern, internationale Grossanlässe akquirieren und im internationalen Orientierungslauf-Verband weiterhin stark vertreten sein. Internationale Meisterschaftsmedaillen und attraktive internationale Wettkämpfe in der Schweiz sind Erfolgsfaktoren, um den Orientierungslauf regelmässig auch medial zu positionieren.»*

Daraus definierte Swiss Orienteering folgende Leistungsziele:

Swiss Orienteering gehört zu den Top 3-Nationen an Elite-EM und -WM. Athleten gewinnen an internationalen Titelkämpfen regelmässig Medaillen. Werden neue Disziplinen eingeführt, werden diese im Training gezielt geübt, damit die Athleten von Beginn weg mithalten können.

---

<sup>1</sup> Rahmenkonzept zur Sport- und Athletenentwicklung, kurz «FTEM Schweiz», FTEM steht für die vier Schlüsselbereiche Foundation, Talent, Elite, Mastery (weitere Informationen zum Rahmenkonzept auf [www.swissolympic.ch](http://www.swissolympic.ch))

Im Nachwuchs klassieren sich die Teams an der Jugend-EM und Junioren-WM regelmässig in den Top 5 der Nationenwertung.

Es sind mindestens zwei nationale Leistungszentren in Betrieb, die ressourcenmässig so ausgerüstet sind, um die oben erwähnten Leistungsziele zu ermöglichen (Betreuerstellen, Material, Mobilitätsmöglichkeiten, OL-Karten-Angebot).

## 2 Umsetzung des Förderkonzepts

Das Förderkonzept dient als Leitfaden für Personen und Vereine, die mit ihren Trainingsgruppen OL-Leistungssport betreiben wollen. Ebenfalls soll sich die Trainerausbildung von Swiss Orienteering darauf beziehen. Das Förderkonzept gibt das einheitliche Vorgehen im OL-Leistungssport von Swiss Orienteering vor.

Eine solide, zuverlässige Arbeit des Trainerteams ist nötig für die konsequente Umsetzung des Förderkonzepts. Die Trainer bilden sich regelmässig weiter, damit sie die neusten Erkenntnisse anwenden können.

Für die erfolgreiche Umsetzung des Förderkonzeptes sind genügend Ressourcen von Swiss Orienteering sowie den Regionalverbänden nötig. Die geschaffenen und vorhandenen Strukturen von Swiss Orienteering sollen weiter gefestigt und gegebenenfalls weiterentwickelt werden können.

## 3 Begriffsdefinition

Folgend werden die von Swiss Orienteering verwendeten Begriffe und ihre Bedeutung aufgelistet. Weitere OL-Spezifische Begriffe sind im J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Orientieren» erklärt.

Aerobe Kapazität	Der Umfang einer Belastung, welche unter aeroben Stoffwechselbedingungen erbracht werden kann (wie lange kann ich mit den körpereigenen Reserven im Bereich der anaeroben Schwelle laufen?).
Aerobe Leistungsfähigkeit	Die Intensität einer Belastung, welche unter aeroben Stoffwechselbedingungen erbracht werden kann (wie schnell kann ich im Bereich der anaeroben Schwelle laufen?).
Anaerobe Kapazität	Mass für den Umfang einer (intensiven) Arbeit, welche unter anaeroben Stoffwechselbedingungen geleistet werden kann. Sie ist abhängig von der Laktat-Toleranz und der Bereitschaft trotz Übersäuerung mit hoher Intensität zu arbeiten. Synonym für Stehvermögen.
A+P	Auswertung und Planung: steht stellvertretend für den gesamten Planungskreislauf mit den kurz-, mittel- und langfristigen Zyklen.
Attackpoint	Klar erkennbarer letzter Kontrollpunkt (→ Checkpoint) vor dem Posten, der meist eine intensivere Kartenarbeit einleitet.
Aufgabenorientierung	Zielorientierung, welche darauf abzielt, Dinge zu lernen und sich stetig zu verbessern → individuelle Bezugsnorm.
Ausgleichstraining	Training in Sportarten, die dem Anforderungsprofil im physischen Bereich «L» nicht dem OL entsprechen, wie

	zum Beispiel Tanzen, Spielsportarten, Schulturnen, etc.
BTL	Berufstrainerlehrgang (Trainerbildung)
Checkpoint	Eindeutige und klare Position auf der Karte, die auch im Gelände sichtbar ist und als Positionskontrolle auf der Route verwendet werden kann.
CISM	Militär-WM (Conseil International du Sport Militaire)
Cool and clean	Das Präventionsprogramm «cool and clean» von Swiss Olympic steht für erfolgreichen, fairen und sauberen Sport. Weitere Informationen sind auf <a href="http://www.coolandclean.ch">www.coolandclean.ch</a> zu finden.
DTL	Diplomtrainerlehrgang (Trainerbildung)
ergänzendes Ausdauertraining	Training in Sportarten, die dem OL von den konditionellen Fähigkeiten nahestehen, wie zum Beispiel Langlauf, Training auf dem Fahrrad, Schwimmen, etc.
FamCOOL	FamCOOL ist ein Familienprogramm von Swiss Orienteeing um Familien altersübergreifend ein Bewegungserlebnis im OL zu ermöglichen. Weitere Informationen sind auf <a href="http://www.coopfamcool.ch">www.coopfamcool.ch</a> zu finden.
FISU	Studenten-WM (Fédération Internationale du Sport Universitaire)
FTEM	Rahmenkonzept von Swiss Olympic und dem Bundesamt für Sport für die Sport- und Athletenentwicklung. Dabei stehen F für Foundation, T für Talent, E für Elite und M für Mastery. Jeder dieser Schlüsselbereiche ist in mehrere Phasen unterteilt, z.B. E1: im Elitekader Fuss fassen. <a href="http://www.swissolympic.ch/athleten-trainer/FTEM--Sport---Athletenentwicklung-.html">www.swissolympic.ch/athleten-trainer/FTEM--Sport---Athletenentwicklung-.html</a>
Gelände	Jegliche Art von Gelände, in welchem OL betrieben wird (Wald, Alpin, Park, Urban, etc.).
Grundtechniken M	Atemregulation, Visualisieren, Selbstgespräch
Handlungsanweisung (technisch-mental)	Eine Handlungsanweisung ist eine Instruktion, wie eine bestimmte Handlung ausgeführt werden kann/soll. Sie kann als Art Gebrauchsanleitung verstanden werden, um ein angestrebtes Verhalten oder eine Vorgehensweise zu erlernen. Werden mehrere erlernte Handlungsanweisungen verknüpft ergibt sich ein → Prozess.
Individuelle Bezugsnorm	Beim Leistungsvergleich werden die Leistungen eines einzelnen Athleten im zeitlichen Verlauf miteinander vergleichen.
IOF	Internationaler OL-Verband (International Orienteering Federation)
J+S	Jugend und Sport ist ein Sportförderprogramm des Bundes für Kinder und Jugendliche.
J+S NG	Die Nutzergruppen (NG) unterscheiden sich bei der Sportausübung in den Zielsetzungen, in den Leitungsformen und den Rahmenbedingungen. Darin

	<p>drückt sich die Vielfalt des Sportes aus. Der Orientierungslauf, der nicht als Leistungssport ausgeübt wird, ist der Nutzergruppe 1 «Regelmässiges Training im Sportverein» zugeordnet. Der Leistungssport in der Nachwuchsförderung von Swiss Orienteering wird über die Nutzergruppe 4 abgerechnet.</p>
Jugendcup	<p>Jährlich stattfindender Vergleichswettkampf der Regionalkader, bestehend aus einem Einzel- und einem Staffellauf.</p>
Kompetenz (Sport)	<p>Kompetenz ist die Fähigkeit (<b>wissen</b>, wie etwas zu tun ist) und Fertigkeit (es tun zu <b>können</b>), in den angestrebten Bereichen Fortschritte zu machen, sowie die Bereitschaft, dies auch zu tun (es tun <b>wollen</b>). Das Wollen entspricht dabei einer persönlichen Grundhaltung (längerfristige Einstellung) und nicht der situativen Motivation.</p>
L – Laufen	<p>Laufen, beinhaltet die physischen Komponenten (konditionelle und koordinative Fähigkeiten) des OL's (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination).</p>
Lauf-ABC	<p>Das Lauf-ABC fasst die wichtigsten Übungen zur Verbesserung der Laufökonomie zusammen. <a href="https://lauftipps.ch/lauftechnik/lauf-abc/">https://lauftipps.ch/lauftechnik/lauf-abc/</a></p>
Laufkonzept	<p>Individuelles Grundverständnis hinsichtlich der technischen und mentalen Bewältigung einer OL-Bahn. Während technisch → PUR als Basis dient, geht es mental um den systematischen Umgang mit → Störfaktoren. Ein Laufkonzept basiert auf aktuellen Kompetenzen und gemachten Erfahrungen und verbindet alle erlernten → Prozesse.</p>
Leistungssport	<p>Der Leistungssport umfasst alle Stufen des leistungsorientierten Trainings vom Kindesalter über das Jugendalter bis hin zu den Leistungsstufen im Erwachsenenalter. Er unterscheidet sich vom Breitensport durch die Ausrichtung auf Leistungsziele und den Leistungsvergleich anlässlich von regionalen, nationalen und internationalen Wettkämpfen. Der Leistungssport zeichnet sich durch ein umfangreiches und gezieltes Training aus und verlangt ein leistungssportfreundliches Umfeld, um Sport, Schule, Beruf und Familie optimal aufeinander abzustimmen. Der Begriff → Spitzensport umfasst die absolut besten Leistungssportler.</p>
M – Mental	<p>Mental betrifft die kognitiven Vorgänge (Denkprozesse, Informationsverarbeitung, Verstehen, Gedächtnis, Vorstellungen, usw.).</p>
NASAK	<p>Das Nationale Sportanlagenkonzept ist ein Förderinstrument des Bundes im Bereich der Sportanlagen von nationaler Bedeutung.</p>
NORDA	<p>NORDA ist eine Checkliste für die Kartenarbeit und steht</p>

	für Norden, Orientieren, Richtung, Distanz, Auf oder Ab (siehe J+S-Handbuch «Orientierungslauf – NORDA»).
O – Orientieren	Orientieren, Arbeit mit der Karte
OLMU	Das OL-Alphabet: Orientieren, Laufen, Mental und Umfeld
OLZ	Optimaler Leistungszustand: meint den individuell optimalen physischen und/oder psychischen Erregungszustand, welcher es erlaubt, in einer Situation (Wettkampf oder Training) die bestmögliche Leistung abzurufen. Eine zu hohe Erregung entspricht oftmals einer überhöhten Nervosität, was die Steuerungsfähigkeit im mentalen Bereich erschweren kann.
PB – Persönlicher Betreuer	Wichtige Betreuungsperson einer Athletin nebst Vereinstrainer und/oder Kadertrainerin
PISTE	Die prognostische, integrative, systematische Trainer-Einschätzung ist ein Instrument, um Talente zu erfassen und das Potential ganzheitlich einzuschätzen. Swiss Olympic verlangt von allen Verbänden, dass diese nach dem System PISTE die Regional- und Nationalkader im Nachwuchs selektionieren.
Prozess, Prozessablauf (technisch-mental)	Ein Prozess/Prozessablauf ist eine Verknüpfung erlernter → Handlungsanweisungen zu einer Handlungskette, um ein Ziel zu erreichen.
PUR	Planung - Umsetzung – Rückkopplung: Übergeordnetes Technik-Konzept, welches erlaubt, sicher von A nach B zu kommen und dabei die entsprechenden O-Kompetenzen in jeder Situation umzusetzen. PUR ist die Grundbasis eines individuellen Laufkonzepts.
«Schättele» (Schattenlaufen)	Aktives beobachten eines Athleten bei einem OL-Training im Gelände (meist durch nachlaufen wie ein «Schatten»).
sCOOL	sCOOL ist ein OL Schulprojekt. Dabei soll Schulkindern in spielerischer Form in bekanntem Gelände (meist dem Schulhausareal) der OL nähergebracht werden. Weitere Informationen sind auf <a href="http://www.scool.ch">www.scool.ch</a> zu finden.
Selbstwirksamkeit	Erwartung, eine gewünschte Handlung mittels der eigenen Fähigkeiten erfolgreich auszuführen.
SMART-Richtlinien (Zielsetzung)	Grundlegende Kriterien zur eindeutigen Definition von hilfreichen Zielen. Ziele sollen sein: spezifisch, messbar, anpassbar/attraktiv, realistisch, terminiert
SO NWF	Die SO NWF (Swiss Olympic Nachwuchsförderung) ist eine Basis-Nachwuchsförderung. Dabei werden die Berufstrainer unterstützt (Abschluss → BTL). Im Zentrum dieser Unterstützung steht die Nachwuchsförderung der Sportverbände (nationale und regionale Kader, Stützpunkte) in Zusammenarbeit mit Swiss Olympic und dem Bund.

Soziale Bezugsnorm	Beim Leistungsvergleich wird die eigene Leistung eines Athleten mit jenem anderen OL-Läufer verglichen.
Spitzensport	Der Spitzensport umfasst das oberste Segment des gesamten → Leistungssport Fördersystems und wird somit auf dem Niveau der internationalen Spitze verwendet (Phasen Elite und Mastery).
SPU	Standardisierte sportärztliche Untersuchung von Swiss Olympic Medical Center und Bases.
Störfaktoren	Reize, welche die Aufmerksamkeit einer OL-Läuferin auf sich ziehen und als Folge von der eigentlichen Aufgabe ablenken. Es unterscheiden sich innere und äussere Störfaktoren (siehe J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Mental»; Kapitel: Störfaktoren als Herausforderung).
Swiss-O-Finder	Swiss-O-Finder bietet ein fixes OL-Angebot an verschiedenen Orten, welches von jedermann zu jeder Zeit genutzt werden kann. Weitere Informationen sind auf <a href="http://www.swiss-o-finder.ch">www.swiss-o-finder.ch</a> zu finden.
Swiss Olympic Card Elite	Die Swiss Olympic Card ist eine Auszeichnung für international vorhandenes Potenzial oder erbrachte Wettkampfleistungen, die von Swiss Olympic auf Antrag des Sportverbandes abgegeben wird.
Swiss Olympic Talentcard	Die Swiss Olympic Talentcard ist eine Auszeichnung für Nachwuchsathleten, die Potential aufweisen und in einer selektionierten Trainingsgruppe der Nachwuchsförderung sind.
Technisch-mental	Verbindung zwischen O-technischen und mentalen Vorgängen
T-PAK	Online Trainingstagebuch ( <a href="http://www.t-pak.ch">www.t-pak.ch</a> ) T-PAK steht für «Training, Planung, Analyse und Kommunikation»
TTB	Trainingstagebuch: siehe auch → T-PAK
U – Umfeld	Umfasst alles ausserhalb des Sports wie Familie, Schule, Freunde, Hobbies, etc., aber auch Erholung, Ernährung, Schlaf usw.
Wettbewerbsorientierung	Zielorientierung, welche darauf abzielt, kompetent im Vergleich zu anderen zu sein und andere schlagen zu wollen → soziale Bezugsnorm.