

Teil 5: Allgemeine Inhalte und Trainingsschritte im FTEM



Inhalt

ALLGEMEINE INHALTE UND TRAININGSSCHRITTE IM FTEM

Teil 5: Allgemeine Inhalte und Trainingsschritte im FTEM

In diesem Teil werden die allgemeinen Schwerpunkte und Ziele für jedes Element des OL-Alphabets aufgelistet. Diese Inhalte bilden die Basis für die folgenden Rahmentrainingsplänen mit den detaillierten Zielen – Kompetenzen und Massnahmen.

O – Orientieren im Teil 6

L – Laufen im Teil 7

M – Mental im Teil 8

U – Umfeld im Teil 9

A+P – Planungskreislauf im Teil 10

Grundsätzlich gilt, dass ein Athlet erst nach beherrschen einer Phase die nächste in Angriff nimmt.

Im Anhang befindet sich zu jedem Element eine Übersichtstabelle mit den groben Zielsetzungen/groben Trainingsschwerpunkte für jeden Teilbereich in jeder Phase.

Foundation F1		ca. xx-9 (-15) Jahre, resp. offen für Neueinsteigende
Familie, Freunde, (Verein)	O	<ul style="list-style-type: none"> - Erster Kontakt mit OL (Schulhausareal, Dorf, Wald, etc.) z.B. durch Familie, Freunde, sCOOL, FamCOOL, Swiss-O-Finder, Einführungskurse für Kinder und Erwachsene der Vereine etc. - Vertrauen sich mit Hilfe von Karten in bekanntem Gelände orientieren zu können (u.a. Karte ausrichten, Leitlinien erkennen, Massstab verstehen) - Grundlegendes kartentechnisches Verständnis erhalten (u.a. Farben und Signaturen deuten, Karte und Wirklichkeit verknüpfen)
	L	<ul style="list-style-type: none"> - Umfangreiches, vielseitiges Bewegen zur Förderung von Kondition und Koordination von mindestens 1 Stunde pro Tag - Ausdauer wird «nebenbei» trainiert - Erste sportartspezifische Erfahrungen sammeln (aus physischer Sicht nicht zwingend; späterer Wechsel zum OL möglich)
	M	<ul style="list-style-type: none"> - Motivation für den OL aufbauen - Sensibilisierung für die eigene Wirksamkeit - Selbstvertrauen stärken durch kleine Erfolgserlebnisse
	U_i	<ul style="list-style-type: none"> - Eltern haben die Funktion als Vorbilder
	A+P	-

Foundation F2		ca. 8–10 (-16) Jahre, resp. offen für Anfänger
Verein	O	<ul style="list-style-type: none"> - Weitergehende Einführung in den OL (Schulhausareal, Dorf, Wald, etc.), z.B. durch Familie, Freunde, Vereinstraining, lokale Wettkämpfe - Vertrauen sich mit Hilfe von Karten in unbekanntem Gelände orientieren zu können (u.a. Kompass einsetzen) - Anwenden von NORDA als Handlungsanweisung - Grundlegendes kartentechnisches Verständnis vertiefen (u.a. Postenbeschreibung interpretieren, Bedeutung von Höhenkurven erkennen)
	L	<ul style="list-style-type: none"> - Umfangreiches, vielseitiges Bewegen zur Förderung von Kondition und Koordination von mindestens 1 Stunde pro Tag - Freude an kontinuierlichen Dauerbelastungen entwickeln - Sportartspezifische Erfahrungen ausbauen (aus physischer Sicht nicht zwingend; späterer Wechsel zum OL möglich)
	M	<ul style="list-style-type: none"> - Motivation für eigenes Tun entwickeln, OL als individuelle Herausforderung (Aufgabenorientierung) - Fehler als zum OL gehörig akzeptieren, stellt eine Chance auf Verbesserung dar - Selbstvertrauen stärken durch Erfolgserlebnisse im Gelände (Schulhausareal, Dorf, Wald)
	U_i	<ul style="list-style-type: none"> - Spass an der Bewegung
	A+P	-

Foundation F3		ca. 9-11 (-16) Jahre, resp. offen für Wettkampfteilnehmende
Verein	O	<ul style="list-style-type: none"> - Festigen und Erweitern der O-Kompetenzen durch Anwenden in OL-Trainings und OL-Wettkämpfen - Regelmässige Teilnahme an Wettkämpfen - Breitensport: Bereitschaft sich entsprechend den eigenen Interessen und Fähigkeiten weiterzubilden - Einsatz von NORDA als einfacher Prozess im Wettkampf
	L	<ul style="list-style-type: none"> - Umfangreiches, vielseitiges Bewegen zur Förderung von Kondition und Koordination von mindestens 1 Stunde pro Tag - Freude an intensivem Training und Wettkampf entwickeln - Regelmässiges Ausdauer- und Krafttraining
	M	<ul style="list-style-type: none"> - Spass am Wettkampf entwickeln → Trainingsleistungen abrufen können (individuelle vor sozialer Bezugsnorm) - Kennt das Prinzip der Prozessziele und kann solche einfach formulieren - Erste Auswertungsschritte (Route einzeichnen, vergleichen, Fehler erkennen und akzeptieren) - Kann Nervosität mittels Atemregulation günstig beeinflussen - Entwickelt ein Bewusstsein für die eigenen Stärken
	U_i	<ul style="list-style-type: none"> - Teilnahme an (lokalen) Wettkämpfen (Breitensport z.B. auch national)
	A+P	-

Talent T1		ca. 11-13 (-17) Jahre
Lokaler Talent Stützpunkt	O	<ul style="list-style-type: none"> - Festigen und Weiterentwicklung der bereits erlernten Kompetenzen (u.a. Kenntnisse der Signaturen, Richtungskontrolle mit Hilfe des Kompasses, Umgang mit Fehler) - Erlernen neuer Kompetenzen (Routen erkennen, pro- und retrospektives Kartenlesen, Arbeit mit ersten mentalen Prozessen)
	L	<ul style="list-style-type: none"> - Beginn von regelmässigem, spezifischem Training (OL und Laufen) - Vielseitigkeit im Training beibehalten - Das Training ist mehr oder weniger strukturiert durch die Angebote von Verein(en) und lokalem Talent Stützpunkt
	M	<ul style="list-style-type: none"> - Motivation für Training und Wettkampf (Aufgaben-/Wettbewerbsorientierung) - Erster direkter Kontakt mit mentalem Training (z.B. Prozess- und Leistungsziele, einfache Auswertung, einfache Zustandsregulierung etc.) - Stabilisierung des Selbstvertrauens durch Bewusstsein eigener Stärken und Schwächen
	U_i	<ul style="list-style-type: none"> - Selektion in einen lokalen Talent Stützpunkt
	A+P	<ul style="list-style-type: none"> - Auswertung von Training und Wettkampf unter Anleitung des Trainers - Planung ist mehrheitlich durch organisierte Trainings vorgegeben

Talent T2		ca. 14-15 (-18) Jahre
Regionales Nachwuchskader	O	<ul style="list-style-type: none"> - Kennen der verschiedenen OL-Disziplinen und ihren Eigenheiten - Festigen und Weiterentwicklung der bereits erlernten Kompetenzen (u.a. Kompasshandling, Routenplanung und -umsetzung, Umgang mit Fehler, um Zeitverlust klein zu halten) - Erlernen neuer Kompetenzen (u.a. Blick ins Gelände zur Informationsaufnahme, Tempokontrolle, Distanzgefühl) - Arbeit mit Prozessabläufen als Vorbereitung für PUR
	L	<ul style="list-style-type: none"> - Regelmässiges, spezifisches Training (OL und Laufen) - Vielseitigkeit im Training beibehalten - Das Training ist strukturiert durch die Angebote von Verein(e) und lokalem Talent Stützpunkt und ergänzt durch mehr oder weniger geplantes, individuelles Training - Gezieltes Verbessern der Leistungsfähigkeit
	M	<ul style="list-style-type: none"> - Motivation für Training und Wettkampf auf dem Hintergrund einer Vision zur sportlichen Laufbahn - Kennt mentale Grundtechniken (Atemregulation, Visualisieren, Selbstgespräch) - Festigen erster Schritte mit mentalem Training (z.B. Fehleranalysen, Zustandsregulierung, neue Ziele setzen aufgrund Auswertungen etc.) - Stabilisierung des Selbstvertrauens durch realistische Einschätzung der eigenen Fähigkeiten
	U_i	<ul style="list-style-type: none"> - Kennenlernen der «cool and clean»-Philosophie - Selektion in ein Regionales Nachwuchskader wird angestrebt
	A+P	<ul style="list-style-type: none"> - Erfahrungen sammeln im Führen eines Trainingstagebuches (TTB) - Hat einen persönlichen Betreuer (PB), macht 3er-Gespräche im Regionalkader, Jahresplanung durch PB, Wettkampfvorbereitung im Team - Plant die Regeneration im Umfeld (Schule, Sport, Freizeit) - Bewusst werden der Bedeutung der Karriereplanung (beruflicher Werdegang)

Talent T3		ca. 16-17 (-19) Jahre
Regionales Nachwuchskader	O	<ul style="list-style-type: none"> - Festigen und Weiterentwicklung der bereits erlernten Kompetenzen (u.a. Relief als wichtige Orientierungshilfe) - Erlernen neuer Kompetenzen (u.a. Umgang mit Gegnerkontakt, Umgang mit Standartsituationen) - Kompetenzen der Situation angepasst einsetzen können - Einsatz des Modells PUR; Bewusstsein der Bedeutung von Planung, Umsetzung und der Kontrolle der Umsetzung (Rückkopplung)
	L	<ul style="list-style-type: none"> - Erhöhung des Trainingsumfangs/-häufigkeit - Verbesserung der Leistungsfähigkeit durch geplantes Training - Erlernen des Krafttrainings zur Leistungssteigerung durch intensive Formen des Beinkrafttrainings wie Übungen mit Zusatzgewicht, Sprungkrafttraining und behutsames Freihandtraining - Gute Balance finden zwischen Belastung und Erholung
	M	<ul style="list-style-type: none"> - Das mentale Training wird erweitert (vertiefte Fehleranalyse, Konzentration, etc.) - Lernt den optimalen Leistungszustand (OLZ) zu steuern - Beherrscht den Planungskreislauf PUR - Erkennt störende Emotionen und kann diese mittels der mentalen Grundtechniken günstig beeinflussen
	U_i	<ul style="list-style-type: none"> - Selektion in ein Regionales Nachwuchskader - Teilnahme an internationalen Wettkämpfen (Meisterschaften oder offene Wettkämpfe) - Leben der «cool and clean»-Philosophie
	A+P	<ul style="list-style-type: none"> - Hat ein PB, macht 3er-Gespräche im Regionalkader, Jahresplanung mit PB, Wettkampfvorbereitung und Auswertung im Team und mit PB - Führen eines Trainingstagebuches (TTB) - Auseinandersetzen mit der Karriereplanung (Beruf/Studium und Sport)

Talent T4		ca. 18-20 (-22) Jahre
Nationales Juniorenkader	O	<ul style="list-style-type: none"> - Beherrschen der verschiedenen OL-Disziplinen und ihren Eigenheiten - Festigen und Weiterentwicklung der bereits erlernten Kompetenzen - Kompetenzen der Situation angepasst bewusst planen und umsetzen können - Mental gestütztes OL-Techniktraining, d.h. Grundtechniken, technische Konzepte, saubere Planung und Umsetzung, sowie der Rückkopplung (PUR) - Mental-taktische Kompetenz in OL-Trainings, Wettkämpfen wie Nationale OLs, Zielwettkämpfen wie Meisterschaften anwenden und festigen
	L	<ul style="list-style-type: none"> - Weitere Erhöhung des Trainingsumfangs/-häufigkeit - Weitere Verbesserung der Grundlagenausdauer und der Leistungsfähigkeit an der anaeroben Schwelle - Nutzen des Krafttrainings zur Leistungssteigerung - Gute Balance finden zwischen Belastung und Erholung
	M	<ul style="list-style-type: none"> - Kann den Trainingsalltag selbständig vorantreiben - Kennt den eigenen OLZ und kann diesen aktiv steuern - Verbindet den Planungskreislauf PUR mit den O-Kompetenzen zu einem ersten Laufkonzept - Kann Training und Wettkampf selbständig analysieren und sich entsprechende Ziele setzen - Erkennt Störfaktoren, kann sich davon distanzieren und sich erneut auf den Arbeitsprozess fokussieren - Kann die Konzentration aktiv steuern
	U_i	<ul style="list-style-type: none"> - Selektion ins nationale Juniorenkader; Selektion ins Elitekader anstreben - Teilnahme an internationalen Wettkämpfen (Meisterschaften oder offene Wettkämpfe) - Selbständige Trainingsaufenthalte ausserhalb der Schweiz - Kennt das Antidoping Reglement und übernimmt die Eigenverantwortung für das regelkonforme Verhalten
	A+P	<ul style="list-style-type: none"> - Hat ein PB, macht 3er-Gespräche im Juniorenkader, Jahresplanung gestützt vom PB, Wettkampfvorbereitung und Auswertung im Team, mit Kadertrainer und PB. Erste Schritte in der Planung von Wettkampf-Vorbereitungswochen - Karriereplanung abstimmen (Beruf/Studium und Sport) - Lernt die Grundlagen der Trainingsplanung (wird vom Trainer/PB mit einbezogen)

Elite E1		ca. 21-xx Jahre
Elitekader / Leistungszentren	O	<ul style="list-style-type: none"> - Individuelles, situatives und variables Anwenden der Kompetenzen - Ständige Analyse der O-Techniken - Individuelle Arbeit an den Kompetenzen aufgrund der Stärken und Schwächen - Automatisieren der mental-technisch gestützten O-Techniken im Training und Wettkampf (PUR) - Spezifische Wettkampfvorbereitung auf Zielwettkampf
	L	<ul style="list-style-type: none"> - Weitere Verbesserung der physischen Leistungsfähigkeit - Berücksichtigung der Disziplinen und der Geländeansforderungen am Zielwettkampf für die Gestaltung des Trainings
	M	<ul style="list-style-type: none"> - Kann die Motivation für Training und Wettkampf selbständig steuern (Ziele setzen, Balance zwischen Aufgaben- und Wettbewerbsorientierung, eigene Vision, etc.) - Erweitert das eigene Laufkonzept um den Umgang mit Störfaktoren (PUR Ebene 3) - Kann mit Störfaktoren umgehen - Kann die Konzentration jederzeit steuern
	U_i	<ul style="list-style-type: none"> - Teilnahme an internationalen Wettkämpfen (Meisterschaften oder offene Wettkämpfe) - Selektion in das Elitekader - Selbständige Trainingsaufenthalte in relevantem Gelände im Hinblick auf Zielwettkämpfe und/oder langfristige Ausbildungsziele planen
	A+P	<ul style="list-style-type: none"> - Hat ein oder mehrere PB's, macht 3er-Gespräche im Elitekader, Jahresplanung gestützt vom PB, aufwendige Wettkampfvorbereitung und Auswertung inkl. Planung der Wettkampf-Vorbereitungswochen - Beruf/ Studium wird auf den Spitzensport abgestimmt

Elite E2		ca. 21-xx Jahre
Elitekader / Leistungszentren	O	<ul style="list-style-type: none"> - Individuelles, situatives und variables Anwenden der Kompetenzen - Ständige Analyse der O-Techniken - Individuelle Arbeit an den Kompetenzen aufgrund der Stärken und Schwächen - Automatisieren der mental-technisch gestützten O-Techniken im Training und Wettkampf (PUR) - In allen Bereichen sich dem Optimum annähern und Grundlagen weiter pflegen
	L	<ul style="list-style-type: none"> - Verbesserung der physischen Leistungsfähigkeit und Annäherung an die maximal mögliche Leistungsfähigkeit - Weitgehendes Ausschöpfen des Adaptionspotenzials - Berücksichtigung der Disziplinen und der Geländeanforderungen am Zielwettkampf für die Gestaltung des Trainings
	M	<ul style="list-style-type: none"> - Kann die Motivation für Training und Wettkampf aktiv steuern - Das Laufkonzept PUR funktioniert auch bei Störfaktoren stabil - Hat ein starkes und überdauerndes Selbstvertrauen - Optimierung der mentalen Fähigkeiten nach Bedarf
	U_i	<ul style="list-style-type: none"> - Teilnahme an internationalen Wettkämpfen (Meisterschaften oder offene Wettkämpfe) - Selektion in das Elite-A-Kader - Selbständige Trainingsaufenthalte in relevantem Gelände im Hinblick auf Zielwettkämpfe und/oder langfristige Ausbildungsziele planen
	A+P	<ul style="list-style-type: none"> - Hat ein oder mehrere PB's, macht 3er-Gespräche im Elitekader, Jahresplanung gestützt vom PB, aufwendige Wettkampfvorbereitung und Auswertung inkl. Planung der Wettkampf-Vorbereitungswochen, inkl. Zeit nach Wettkampf (Regeneration physisch und mental) - Der Spitzensport hat erste Priorität

Mastery M		ca. 23-xx Jahre
Elitekader / Leistungszentren	O	<ul style="list-style-type: none"> - Situativ richtige Anwendung aller Kompetenzen in allen Geländen - Verfeinern der Kompetenzen im Hinblick auf den Zielwettkampf - Training im Geländetyp des Zielwettkampfes
	L	<ul style="list-style-type: none"> - Vollständiges Ausschöpfen aller Leistungsreserven unter Einbezug aller legalen Trainingsmethoden und unterstützender Massnahmen - Berücksichtigung der Disziplinen und der Geländeanforderungen am Zielwettkampf für die Gestaltung des Trainings
	M	<ul style="list-style-type: none"> - Kann die Motivation in allen Situationen aktiv steuern - Verfeinert die mentalen Fähigkeiten und wendet diese situationsbezogen an - Das individualisierte Laufkonzept funktioniert überall und jederzeit - Hat ein starkes und überdauerndes Selbstvertrauen - Besitzt eine starke Winner-Mentalität
	U_i	<ul style="list-style-type: none"> - Mitglied im Elite A-Kader - Selbständige Trainingsaufenthalte in relevantem Gelände im Hinblick auf Zielwettkampf planen - Podestränge/Medaillen an internationalen Wettkämpfen (Meisterschaften, Weltcup)
	A+P	<ul style="list-style-type: none"> - Hat ein oder mehrere PB's bzw. Mentoren, macht 3er-Gespräche im Elitekader, Jahresplanung gestützt vom PB, aufwendige Wettkampfvorbereitung und Auswertung inkl. Planung der Wettkampf-Vorbereitungswochen, inkl. Zeit nach Wettkampf (Regeneration physisch und mental) - Entscheide für die Betreuung werden selbst gefällt (Rollen: Trainer-Coach-Berater in den Bereichen OLMU selbst definieren) - OL als Beruf ausüben; ist bereit sich für längere Zeit an die WM-Austragungsorte zu verschieben