

Teil 9: Inhalte im Element U – Umfeld (intern)



Inhalt

1	MASSNAHMEN IM INTERNEN UMFELD – U_I	4
1.1	Soziales	4
1.2	Pflichten und Interessen	4
1.3	Wechselwirkung zwischen Belastung und Erholung	5
1.3.1	Erholung / Wiederherstellung nach sportlicher Belastung	5
1.3.2	Schlaf als wichtige Erholungsmassnahme	7
1.4	Ernährung als Grundelement der sportlichen Leistung	7
1.5	Gesundheit – weitere körperliche Faktoren	8
1.6	Umgang mit Umwelteinflüssen	8
1.7	Ressourcen, Finanzen	8
1.8	Material, technische Hilfsmittel	9
1.9	Massnahmen Umfeld – U _i je Phase	10
2	RAHMENBEDINGUNGEN IM EXTERNEN UMFELD – U_E	21

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Umweltfaktoren gruppiert	3
Tabelle 2: Physische Regenerationsmassnahmen	6

Teil 9: Inhalte im Element U – Umfeld (intern)

Das Umfeld gestaltet sich sehr vielseitig, so dass eine Beschreibung zum ganzen Umfeld nicht möglich ist. Es werden deshalb einige Punkte generell behandelt und nur ausgewählte Themen im Bezug zum FTEM vertieft beschrieben.

Ausgehend vom OL-Alphabet im Teil 4 «Grundlagen des Orientierungslaufs» werden dem Umfeld folgende Faktoren zugewiesen:

- Schule, Arbeit
- Freizeit, Hobbies
- Erholung
- Massage
- Gesundheit
- Medizinische Versorgung
- Schlaf
- Finanzen
- Ausrüstung
- Kader
- Verband
- J+S-Leiter
- Verein
- Freundin/Freund
- Kollegen
- Eltern, Geschwister

Die Auflistung liesse sich problemlos um weitere Punkte erweitern.

In den folgenden Kapiteln werden zu einzelnen Punkten Grundsätze behandelt, welche direkt oder indirekt einen Einfluss auf die Athleten und deren Leistungsfähigkeit haben. Zur besseren Übersicht werden die Umweltfaktoren in ein internes Umfeld (U_i) und ein externes Umfeld (U_e) eingeteilt.

Dabei ist das interne Umfeld durch die Athletin mehr oder weniger stark zu beeinflussen. Hingegen kann beim externen Umfeld nur sehr schwer etwas verändert werden.

Im Teil 10 «Rahmentrainingsplan zum Planungskreislauf» wird auf die Bedeutung der Karriereplanung eingegangen, damit alle Faktoren unter einen Hut gebracht werden können.

Es erfolgt eine Gruppierung der Umweltfaktoren in:

Bereich	Intern / Extern	Kapital
<ul style="list-style-type: none"> • Soziales (Familie, Freunde, Kollegen, Persönlicher Betreuer, Vereinszugehörigkeit etc.) 	U _i	Kapitel 1.1
<ul style="list-style-type: none"> • Pflichten und Interessen (Schule, Arbeit; Freizeit, Hobbies, etc.) 	U _i	Kapitel 1.2
<ul style="list-style-type: none"> • Wechselwirkung Belastung und Erholung (Erholung, Massage, Schlaf, etc.) 	U _i	Kapitel 1.3
<ul style="list-style-type: none"> • Ernährung 	U _i	Kapitel 1.4
<ul style="list-style-type: none"> • Gesundheit (Fusspflege, Augen, SPU, ...) 	U _i	Kapitel 1.5
<ul style="list-style-type: none"> • Umgang mit Umwelteinflüssen (Wetter, Kälte, Hitze, Allergien, etc.) 	U _i	Kapitel 1.6
<ul style="list-style-type: none"> • Ressourcen, Finanzen (Sporthilfe, Sponsoren etc.) 	U _i	Kapitel 1.7
<ul style="list-style-type: none"> • Material, technische Hilfsmittel 	U _i	Kapitel 1.8
<ul style="list-style-type: none"> • Wettkampfsystem OL (Verband: National, International; Kategorien; Disziplinen) 	U _e	Online auf www.swiss-orienteering.ch
<ul style="list-style-type: none"> • Förderstrukturen (Verein, Verband, Kader, etc.) 	U _e	Online auf www.swiss-orienteering.ch
<ul style="list-style-type: none"> • Selektionssystem (Verband) 	U _e	Online auf www.swiss-orienteering.ch

Tabelle 1: Umweltfaktoren gruppiert

1 Massnahmen im internen Umfeld – U_i

Eine Athletin kann auf das interne Umfeld mehr oder weniger starken Einfluss nehmen. Sie kann Massnahmen ergreifen und Entscheide fällen, um die Situation in ihrem Umfeld zu gestalten. Dadurch schafft sie die Möglichkeit bessere Leistungen zu erreichen.

Die Tabellen mit den Massnahmen im Kapitel 1.9 enthalten Hinweise zu den wichtigsten Punkten in den Phasen. Allgemeines wird weggelassen, resp. nicht in jeder Tabelle wiederholt.

Zum internen Umfeld zählen auch die Charaktereigenschaften und das ethische Verhalten eines Sportlers.

Ab Stufe Regionales Nachwuchskader werden die Athletinnen im Rahmen des Präventionsprogramms «cool and clean» von Swiss Olympics (www.coolandclean.ch) unter anderem in den Bereichen

- Sucht (Tabak, Alkohol)
- Doping
- Fairplay

geschult.

Gute persönliche Voraussetzungen für den Leistungssport sind ein hoher Selbstantrieb (Eigenmotivation und Winner-Mentalität) und die Freude am OL (Training und Wettkampf).

1.1 Soziales

Das Umfeld aus Familie, Freunde, Kollegen, Persönlicher Betreuer (PB), etc. eines Athleten hat einen direkten Einfluss auf die langfristige Leistungsfähigkeit. Probleme in der Familie oder mit Freunden können einen Athleten belasten. Dies braucht zusätzlich Energie, welche zum Beispiel für eine allfällige Trainingssteigerung oder für eine genügende Erholung fehlt.

Die Athletin wählt den PB selbst. Durch diese Zusammenarbeit wird direkt der Fortschritt der Athletin und somit der Leistung beeinflusst.

Die Vereinszugehörigkeit ist zwar oft durch den Wohnort stark vorbestimmt. Dennoch kann in einem Verein – zusammen mit anderen Vereinsmitgliedern – einen direkten Einfluss z.B. auf das Trainingsangebot genommen werden. Später in der sportlichen Entwicklung wird auch die Vereinsmitgliedschaften in einem Leichtathletik- und einem skandinavischen OL-Verein stark empfohlen.

1.2 Pflichten und Interessen

Auf dem Weg zum Spitzensport erhält der Sport immer wie mehr Bedeutung im Alltag bis hin zum OL-Profi in der Phase M. Dabei müssen Kompromisse in der beruflichen Ausbildung und mit Hobbies eingegangen werden.

Swiss Orienteering unterstützt die Athleten auf ihrem Weg und befürwortet, dass ein beruflicher Abschluss erlangt wird. Jedoch ist es mit einem 100%-Job oder mit einem 100%-Studium kaum möglich an die Weltspitze zu gelangen.

Weitere Hobbies haben zu Beginn einer Leistungssportkarriere noch ihre Berechtigung. So stört z.B. ein Engagement in Unihockey-Club oder im Turnverein bei einem

Jugendlichen nicht. Hobbies in den Bereichen Musik oder Kunst erweitern den Horizont. Jedoch ist mit jedem Fortschritt als OL-Läufer der Zeitfaktor zu beachten. Die Hobbies dürfen nicht zu einem Zeiträuber werden. Hobbies können aber ein gutes Ablenkungsmoment in einer sportlich stressigen Phase sein. Es braucht also Koordination und zum Teil Verzicht aber nicht Verbote.

Der Weg ist individuell zu gestalten. Jeder Athlet hat sich verschiedener – auch kritischer – Fragen zu stellen.

Beispielsweise:

«Kann ich das Gymnasium in einer Sportklasse absolvieren?»

«Kann ich meine Lehre bei einem sportfreundlichen Arbeitgeber machen und habe zusätzliche Ferien oder Freizeit?»

«Was nutzt mir eine Sportklasse im Gymnasium oder ein sportfreundlicher Lehrmeister, wenn ich pro Tag eine Stunde länger reisen muss?»

«Kann ich mein Studium auf z.B. 5 statt 3 Jahre aufteilen?»

«Ich trainiere zweimal pro Woche Unihockey, in welcher Phase muss ich das reduzieren oder gar aufgeben?»

«Zu musizieren entspannt mich. Soll ich trotz Spitzensport weiterhin regelmässig Musik machen?»

1.3 Wechselwirkung zwischen Belastung und Erholung

Auch eine Sportlerin ist gezwungen mind. Mittel- oder Langfristig für eine ausgewogene Work-Life-Balance zu sorgen. Dies gelingt vermutlich einer Profisportlerin etwas leichter als einer Jugendlichen, die z.B. mit 17 Jahren Sport, Ausbildung (Schule oder Lehre, mit Prüfungen, etc.), Familie, Freundeskreis, Freizeit, aber auch Erholung in ihrem Tagesablauf ohne Stress einplanen muss.

Oftmals werden der Zeitbedarf und die Stressbelastung durch Reisewege unterschätzt. Die tägliche Reise zum Arbeits- oder Studienort, die Reise an Trainings und Wettkämpfe, aber auch ein Reisetag in ein Trainingslager oder an einen Wettkampf im Ausland nehmen Zeit weg. Diese Zeit fehlt für die Erholung, deshalb sollten Reisen wohlüberlegt und sparsam eingeplant werden.

1.3.1 Erholung / Wiederherstellung nach sportlicher Belastung

Regenerative Massnahmen dienen der Optimierung und Beschleunigung kompensatorischer Wiederherstellungsvorgänge, der Steigerung der Trainingstoleranz bei hoher Trainingsdichte oder der beschleunigten Wiederherstellung nach Wettkampfbelastungen.

Eine Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit ist nur dann gewährleistet, wenn Belastung und Erholung in einem optimalen Verhältnis stehen.

Massnahmen zur Erholung

- Schlaf, Liegen, Ruhe
- Ernährung (Auffüllen der Energiespeicher)
- Trinken (Wasserhaushalt)
- Auslaufen (Aktive Regeneration)
- Dehnen, Stretching
- Lockerungsübungen

- Massage (Senkung Muskeltonus, lösen von Verhärtungen)
- Sprudelbäder, warme Bäder
- Sauna
- Magnetfeld-Therapie
- Elektrostimulatoren
- Regenerationstraining (leichtes Jogging, lockeres Velofahren oder Schwimmen zur vermehrten Durchblutung)
- Psychoregeneration (Entspannungstechniken)
- Kältekammer, Kaltwasserbad, Kneipen
- Faszienrolle
- Kompressionsbekleidung
- Etc.

Bei der Erholung kann eine Unterscheidung zwischen mentaler und körperlicher Regeneration gemacht werden.

Mentale Wiederherstellung

Aus mentaler Sicht verursacht jede Belastung im Training und Wettkampf Stress oder eine gewisse Spannung, die abgebaut werden müssen. Zusätzlich geht es auch darum mentale Energie aufzuladen. Dies schlägt sich oft in der Motivation nieder, wenn diese Energie zu stark verbraucht wird.

Die Stressreduktion kann mit völlig unterschiedlichen Methoden herbeigeführt werden und sind in der Wirkung stark abhängig vom Athleten.

Mögliche Massnahmen:

- Genügend Schlaf, Mittagspause bzw. Power-Nap von max. 20 Minuten
- Entspannende Musik
- Vorstellung beruhigender Bilder
- Vollzug von Reisen durch den Körper und andere Entspannungstechniken
- Den Gedanken beim Auslaufen oder im Sprudelbad freien Lauf lassen
- Positive Selbstgespräche führen
- Etc.

Mit der mentalen Wiederherstellung ist im weiteren Sinn auch das langfristige «Auftanken» gemeint. So macht es z.B. Ende Saison Sinn eine kurze Pause von 1-3 Wochen einzulegen, in der nur nach Lust und Laune reduziert trainiert wird und im Alltag keine Energie für das Einhalten eines Trainingsplans oder Gedanken an künftige Wettkämpfe gebraucht wird.

Physische Wiederherstellung

Die physischen regenerative Massnahmen lassen sich in drei Gruppen einteilen.

Trainingsgestaltung	Physikalische Massnahmen	Diätische Massnahmen
Cool-Down/Auslaufen	Massagen	Ausreichende Flüssigkeits- und Mineralienzufuhr
Dehnen	Wärmebäder/Sprudelbad	Adäquate Protein- und Kalorienzufuhr
Regeneratives Training	Sauna	Ausgewogene Ernährung
Sinnvolle Trainingsplanung	Schlaf	

Tabelle 2: Physische Regenerationsmassnahmen

Die Erholungszeit ist abhängig von der Belastungsart (z.B. längere Erholungszeit nach statischer als nach dynamischer Muskelarbeit), der Belastungsdauer (bei vollständiger Entleerung der Glykogenspeicher mind. 24 h zur Wiederauffüllung), der Belastungsintensität (Abbau Laktat nach intensiven Belastungen), der Belastungsfolge, der Belastungshäufigkeit (Vermeidung versus geplante Ermüdungskumulation), dem Trainingszustand, der Konstitution (genetische Verteilung der Muskelfasertypen, genetisch bedingter Status der anabolen Hormonen) und den Umweltfaktoren (Stress in Beruf oder Privat, Schlafmangel etc.).

1.3.2 Schlaf als wichtige Erholungsmassnahme

Ein gesunder, regelmässiger Schlaf stellt die wichtigste Erholungsmassnahme dar. Während des Schlafes werden z.B. Wachstumshormone ausgeschüttet, welche beim Erwachsenen für die Regeneration und dem Zellwachstum grosse Bedeutung zukommt. Schlafmangel führt zu einer signifikanten Beeinträchtigung sämtlicher Konditionsfaktoren und der koordinativen Fähigkeit, was sich negativ auf die sportliche Leistungsfähigkeit auswirkt.

Massnahmen:

- Schaffen eines idealen Schlafumfeldes (dunkler, ruhiger und kühler Raum; kein Smartphone, Fernseher etc. im Schlafzimmer)
- Regelmässige Schlafenszeiten
- Vermeiden von PC-Arbeit oder Fernsehkonsum am Abend direkt vor dem Schlafengehen

1.4 Ernährung als Grundelement der sportlichen Leistung

Auch die Ernährung trägt seinen Teil zur sportlichen Leistung und zur Erholung bei.

Für Breitensportler und Jugendliche, die noch keine grossen Trainingsumfänge ausweisen reicht in der Regel eine abwechslungsreiche, gesunde Ernährung, welche auf der Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) basiert.

Einzig vor Wettkämpfen oder während Wettkampfwochen (Mehrstage-OL) ist auf eine eher kohlenhydratreiche Ernährung und genügende Proteinzufuhr zu achten.

Für Sportler ab ca. 5 Stunden Sport pro Woche hat die Swiss Sports Nutrition Society (SSNS = Schweizerische Gesellschaft für Sporternährung) die Basis Ernährungspyramide der SGE ergänzt und den Bedürfnissen von Sportlern angepasst. Ebenfalls veröffentlicht die SSNS Listen zu den Supplementen im Sport. Supplemente sind nur sinnvoll eingesetzt, wenn diese auf die individuelle Situation angepasst sind.

Darauf aufbauend gelten folgende Regeln:

- Wer mehr trainiert, braucht mehr Nahrung (Energie und Proteine)
- Kurz nach Training oder Wettkampf Energie tanken zur schnelleren Erholung
- Schwerverdauliche Mahlzeiten sollen erst nach einem Training oder Wettkampf gegessen werden
- Supplemente können eine gute Sporternährung nur ergänzen, nicht ersetzen

Leistungssportler trainieren viel und brauchen genug zu essen, damit sie auch langfristig Spitzenleistungen erzielen können. Es ist ein natürliches Resultat des vielen Trainings und der optimierten Ernährung, dass austrainierte OL-Läufer weniger Fettmasse haben und schlank aussehen. Ein tiefes Gewicht als Ziel zu haben, kann

jedoch Leistungsmindernd wirken und sogar gesundheitsschädigend sein, da dies auf Kosten der Muskelmasse passiert. Es ist deshalb davon abzuraten den Fokus auf das Gewicht zu setzen. Der Fokus muss auf eine richtige und genügende Ernährung gelegt werden, damit der Körper über Jahre hinweg leistungsfähig bleibt.

Das individuell unterschiedliche optimale Gewicht wird durch die persönliche Körperkonstitution u.a. Körpermasse vorgegeben. Die Orientierung am Körpergewicht eines Konkurrenten kann im schlechtesten Fall sogar die Gesundheit gefährden.

Weitere Informationen zum Basiswissen in der Ernährung (inkl. Lebensmittelpyramide) können der Homepage der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (www.sge-ssn.ch) und für zusätzliche Informationen für die Ernährung von Sportlern der Homepage von Swiss Sports Nutrition Society (www.ssns.ch) entnommen werden.

1.5 Gesundheit – weitere körperliche Faktoren

Jede Athletin sollte seinen Körper und dessen Stärken und Schwächen spätestens in der Phase E1 kennen. Nur so ist ein zielgerichtetes Training zur Vorbeugung von Überlastungsschäden möglich und es kann ein verletzungsfreies Leistungssporttraining absolviert werden.

- Die Körperpflege, unter anderem vor allem die Fusspflege, trägt ebenfalls zu einer guten Leistungsfähigkeit bei. Die Füsse müssen bei einem Läufer viel «erleiden» darum lohnt sich die Fusspflege (z.B. korrektes Zehennägel schneiden zur Vermeidung von eingewachsenen Zehennägeln).
- Um Überlastungen zu vermeiden sind alte Laufschuhe rechtzeitig zu ersetzen.
- Im OL ist eine gute Sehkraft direkt Leistungswirksam (gute Sicht in die Nähe = auf die Karte; gute Sicht in die Ferne = ins Gelände). Es sollte regelmässige die Sehkraft untersucht werden und entsprechend gehandelt werden.
- Durch regelmässige ärztliche Untersuchungen können rechtzeitig Probleme erkannt werden (z.B. jährliche Sportärztliche Untersuchung oder zweimal jährliche Blutuntersuchung, allenfalls öfters Eisenuntersuchung vorwiegend bei Frauen, ...)

1.6 Umgang mit Umwelteinflüssen

Die Umwelteinflüsse können als solches zwar nicht beeinflusst werden, der Umgang damit aber schon.

- Nicht jeder Athlet kann bei allen Witterungsverhältnissen (Hitze, Kälte, Nass, Nebel etc.) seine volle Leistung abrufen. Daher bedarf es einerseits der Kenntnisse über diese Stärken und Schwächen (ca. ab T4), andererseits ist ab E1 der Umgang mit den Schwächen zu fördern.
- Pollenallergien oder andere Allergien z.B. auf Nahrungsmittel müssen bekannt sein, damit der Athlet z.B. vor einem Wettkampf vorsorglich Massnahmen treffen kann.

1.7 Ressourcen, Finanzen

Welche Ressourcen und Finanzen sind nötig, um den OL-Sport so zu betreiben, dass der Weg an die Weltspitze verfolgt werden kann?

Die finanzielle Lage ist zu klären. Im Nachwuchsbereich wird wohl ein grosser Teil der Finanzen durch die Familie übernommen. Ab Stufe E1 ist ein 100%-Job nicht mehr

möglich und die vielen notwendigen Reisen sind ebenfalls zu finanzieren. Der Athlet sorgt sich rechtzeitig um Sponsoren, Sporthilfebeiträge etc.

Der Athlet ist verantwortlich für sein Umfeld. Er kann Aufgaben auslagern (z.B. das Erstellen eines Trainingsplans an seinen persönlichen Betreuer oder Hilfe bei der Sponsorsuche) oder diese selbst wahrnehmen.

1.8 Material, technische Hilfsmittel

Im OL wird zwar verglichen mit z.B. Radsport oder Rudern kein teures Material verwendet, dennoch ist die Materialwahl nicht unbedeutend.

- Die Trainings- und Wettkampfschuhe sind regelmässig zu ersetzen, resp. sind in der Regel im täglichen Gebrauch unterschiedlich im Einsatz (Faustregel: «pro Lauftraining in der Woche steht ein paar Schuhe bereit»)
- Der Kompass muss den individuellen Anforderungen entsprechen und sollte rechtzeitig ersetzt werden (z.B. wenn Blase in der Kompassdose).
- GPS-Uhren, Pulsmesser u.ä. sind wichtige Hilfsmittel in der Unterstützung des Trainings-, resp. Auswertungsprozesses und sind zu nutzen.
- Die OL Kleider müssen funktionstauglich sein: ein schnell trocknendes, reissfestes Material, welches leicht aber immer noch Dornen und Brennessel widerstehen kann. Es muss so leicht sein und so festsitzen, dass es z.B. nach dem queren eines Bachs schnell abtropft und beim Laufen nicht stört. Die Schienbeine müssen entweder durch Socken oder Stülpel gegen Schläge von Ästen u.Ä. geschützt sein.

1.9 Massnahmen Umfeld – U_i je Phase

Foundation F1		ca. xx–9 (-15) Jahre, resp. offen für Neueinsteigende	
U _i	Übersicht	- Eltern haben die Funktion als Vorbilder	
	Bereiche	Ziele	Massnahmen
Freunde, Familie, (Verein)	Soziales	- Gelegentlicher Zugang zum OL durch Familie, Freunde z.B. über sCOOL, Fam-COOL, Swiss-O-Finder	-
	Pflichten und Interessen	- Keine Einschränkungen	-
	Wechselwirkung Belastung und Erholung	-	-
	Ernährung	- Ernährt sich gesund und ausgewogen (Ernährungspyramide)	- Vorleben in der Familie, Verein etc.
	Gesundheit	-	-
	Umgang mit Umwelteinflüssen	-	-
	Ressourcen, Finanzen	-	-
	Material, technische Hilfsmittel	-	-

Foundation F2

ca. 8–10 (-16) Jahre, resp. offen für Anfänger

U_i	Übersicht	- Spass an der Bewegung	
	Bereiche	Ziele	Massnahmen
Verein	Soziales	- Vermehrter Zugang zum OL durch Familie, Freunde - Einführungskurse für Kinder und Erwachsene der Vereine	-
	Pflichten und Interessen	- Keine Einschränkungen	-
	Wechselwirkung Belastung und Erholung	-	-
	Ernährung	- Ernährt sich gesund und ausgewogen (Ernährungspyramide)	- Vorleben in der Familie, Verein etc.
	Gesundheit	-	-
	Umgang mit Umwelteinflüssen	-	-
	Ressourcen, Finanzen	-	-
	Material, technische Hilfsmittel	-	-

Foundation F3		ca. 9-11 (-16) Jahre, resp. offen für Wettkampfteilnehmende	
U_i	Übersicht	- Teilnahme an (lokalen) Wettkämpfen (Breitensport z.B. auch national)	
	Bereiche	Ziele	Massnahmen
Verein	Soziales	<ul style="list-style-type: none"> - Familie als Unterstützung - Ist betreutes Mitglied in einem OL-Verein (OLU); z.B. durch «Schättele» und bekommt Trainingsfeedback - Regelmässige Teilnahme an Vereinsanlässen 	-
	Pflichten und Interessen	<ul style="list-style-type: none"> - Keine Einschränkungen 	-
	Wechselwirkung Belastung und Erholung	<ul style="list-style-type: none"> - Achtet auf eine genügende Erholung nach Wettkämpfen, Wettkampfwochen - Läuft bei intensiven Trainings und Wettkämpfen ein und aus - Nutzt Dehnen und Stretching zur Erholungsförderung 	-
	Ernährung	<ul style="list-style-type: none"> - Ernährt sich gesund und ausgewogen (Ernährungspyramide) 	- Vorleben in der Familie, Verein etc.
	Gesundheit	<ul style="list-style-type: none"> - 	-
	Umgang mit Umwelteinflüssen	<ul style="list-style-type: none"> - 	-
	Ressourcen, Finanzen	<ul style="list-style-type: none"> - 	-
	Material, technische Hilfsmittel	<ul style="list-style-type: none"> - Sorgt sich um einwandfreie OL-Ausrüstung 	-

Talent T1		ca. 11-13 (-17) Jahre	
U_i	Übersicht	- Selektion in einen lokalen Talent Stützpunkt	
	Bereiche	Ziele	Massnahmen
Lokaler Talent Stützpunkt	Soziales	- Ist betreutes Mitglied in einm OL-Verein (OLMU) z.B. durch «Schättele» und bekommt Trainingsfeedback oder Hilfe bei Wettkampfauswertung	-
	Pflichten und Interessen	- Erkennt die Belastungen aus Schule, Hobby und Sport	-
	Wechselwirkung Belastung und Erholung	- Achtet auf eine genügende Erholung nach Wettkämpfen, Wettkampfwochen - Erkennt Belastungen ausserhalb des Sports - Lläuft bei intensiven Trainings und Wettkämpfen ein und aus - Nutzt Dehnen und Stretching zur Erholungsförderung	-
	Ernährung	- Ernährt sich gesund und ausgewogen (Ernährungspyramide)	-
	Gesundheit	-	-
	Umgang mit Umwelteinflüssen	-	-
	Ressourcen, Finanzen	-	-
	Material, technische Hilfsmittel	- Hält seine OL-Ausrüstung in einwandfreiem Zustand	-

Talent T2		ca. 14-15 (-18) Jahre	
U_i	Übersicht		
	Bereiche	Ziele	Massnahmen
Regionales Nachwuchskader	Soziales	<ul style="list-style-type: none"> - Ist betreutes Mitglied in einem OL-Verein (OLMU) - Hat einen PB, macht 3er-Gespräche im Regionalkader, Jahresplanung durch PB, Wettkampfvorbereitung im Team 	
	Pflichten und Interessen	<ul style="list-style-type: none"> - Erkennt die Bedeutung der Karriereplanung (Sport und beruflicher Werdegang) 	
	Wechselwirkung Belastung und Erholung	<ul style="list-style-type: none"> - Achtet auf eine genügende Erholung nach Wettkämpfen, Wettkampfwochen - Erkennt Belastungen ausserhalb des Sports und kann darauf selbständig reagieren - Läuft bei intensiven Trainings und Wettkämpfen ein und aus - Nutzt Dehnen und Stretching zur Erholungsförderung 	
	Ernährung	<ul style="list-style-type: none"> - Ernährt sich gesund und ausgewogen (Ernährungspyramide) 	
	Gesundheit	-	
	Umgang mit Umwelteinflüssen	-	
	Ressourcen, Finanzen	-	
	Material, technische Hilfsmittel	<ul style="list-style-type: none"> - Hält seine OL-Ausrüstung in einwandfreiem Zustand 	

Talent T3		ca. 16-17 (-19) Jahre	
U_i	Übersicht	<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 	
	Bereiche	Ziele	Massnahmen
Regionales Nachwuchskader	Soziales	<ul style="list-style-type: none"> - Ist Mitglied in einem OL-Verein - Hat einen PB, macht 3er-Gespräche im Regionalkader, Jahresplanung mit PB, Wettkampfvorbereitung und Auswertung im Team und mit PB 	-
	Pflichten und Interessen	- Erstellen einer langfristigen Planung, um Leistungssport und beruflicher Werdegang zu koordinieren	-
	Wechselwirkung Belastung und Erholung	- Erlernen der Bedeutung der Erholung im Training	-
	Ernährung	- Erlernen einer gesunden, ausgewogenen auf den Sport ausgerichteten Ernährung	-
	Gesundheit	- Zu Beginn des Leistungssporttrainings orthopädische und internistische Allgemeinuntersuchung (SPU)	-
	Umgang mit Umwelteinflüssen	-	-
	Ressourcen, Finanzen	-	-
	Material, technische Hilfsmittel	- Kennt die Bedeutung von funktionierendem Trainings- und Wettkampfmateral	-

Talent T4		ca. 18-20 (-22) Jahre	
U_i	Übersicht	<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 	
	Bereiche	Ziele	Massnahmen
Nationales Juniorenkader	Soziales	<ul style="list-style-type: none"> - Ist Mitglied in einem OL-Verein, evtl. aktives Mitglied in skandinavischem OL-Klub - Hat einen PB, macht 3er-Gespräche im Juniorenkader, macht eine Jahresplanung gestützt vom PB, erstellt eine Wettkampfvorbereitung und Auswertung im Team, mit dem Kadertrainer und mit dem PB. Erste Schritte in der Planung einer Wettkampf-Vorbereitungswoche 	-
	Pflichten und Interessen	<ul style="list-style-type: none"> - Stimmt den beruflichen Werdegang mit einer langfristigen Planung auf den Leistungssport ab (Karriereplanung) 	-
	Wechselwirkung Belastung und Erholung	<ul style="list-style-type: none"> - Plant die Erholung aktiv 	-
	Ernährung	<ul style="list-style-type: none"> - Ernährt sich ausgewogen und sportgerecht - Verpflegung vor, während und nach dem Wettkampf erlernen 	-
	Gesundheit	<ul style="list-style-type: none"> - Jährliche SPU 	-
	Umgang mit Umwelteinflüssen	<ul style="list-style-type: none"> - Kennt seine Stärken und Schwächen in Bezug auf Wetter/Klimaeinflüsse - Kennt seine Allergien 	-
	Ressourcen, Finanzen	<ul style="list-style-type: none"> - Sorgt sich um die Finanzierung des Leistungssports 	-
	Material, technische Hilfsmittel	<ul style="list-style-type: none"> - Nutzt die vorhandenen technischen Möglichkeiten 	-

Elite E1		ca. 21-xx Jahre	
U_i	Übersicht	<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 	
	Bereiche	Ziele	Massnahmen
Elitekader / Leistungszentren	Soziales	<ul style="list-style-type: none"> - Ist Mitglied in einem OL-Verein - Ist aktives Mitglied in einem skandinavischen OL-Klub (reift zu einem Leistungsträger innerhalb dieses Klubs) - Hat einen oder mehrere PB's, macht 3er-Gespräche im Elitekader, erstellt eine Jahresplanung gestützt vom PB, macht aufwändige Wettkampfvorbereitungen und -auswertungen inkl. Wettkampf-Vorbereitungswoche 	-
	Pflichten und Interessen	- Der berufliche Werdegang wird mehrheitlich dem Spitzensport untergeordnet	-
	Wechselwirkung Belastung und Erholung	- Plant die Erholung aktiv	-
	Ernährung	<ul style="list-style-type: none"> - Ernährt sich ausgewogen und sportgerecht - Setzt falls nötig Ernährungssupplementen ein 	-
	Gesundheit	<ul style="list-style-type: none"> - Mind. einmal jährlich SPU - Kennt seine körperlichen Stärken und Schwächen 	-
	Umgang mit Umwelteinflüssen	<ul style="list-style-type: none"> - Kann mit Umwelteinflüssen umgehen (Wetter, Klima) - Kann mit Allergien umgehen 	-
	Ressourcen, Finanzen	<ul style="list-style-type: none"> - Sorgt sich um die Finanzierung des Spitzensports - Koordiniert die vorhandenen Ressourcen 	-
	Material, technische Hilfsmittel	- Material und Hilfsmittel sind auf den Spitzensport abgestimmt	-

Elite E2		ca. 21-xx Jahre	
U_i	Übersicht	<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 	
	Bereiche	Ziele	Massnahmen
Elitekader / Leistungszentren	Soziales	<ul style="list-style-type: none"> - Ist Mitglied in einem OL-Verein - Ist aktives Mitglied in einem skandinavischen OL-Klub (Leistungsträger innerhalb dieses Klubs) - Hat ein oder mehrere PB's, macht 3er-Gespräche im Elitekader, erstellt eine Jahresplanung gestützt vom PB, macht aufwändige Wettkampfvorbereitungen und -auswertungen inkl. Wettkampfvorbereitungswoche und inkl. Zeit nach Wettkampf (Regeneration physisch und mental) 	-
	Pflichten und Interessen	- Der berufliche Werdegang wird dem Spitzensport untergeordnet	-
	Wechselwirkung Belastung und Erholung	- Plant die Erholung aktiv	-
	Ernährung	<ul style="list-style-type: none"> - Ernährt sich ausgewogen und sportgerecht - Setzt falls nötig Ernährungssupplementen ein 	-
	Gesundheit	<ul style="list-style-type: none"> - Mind. einmal jährlich SPU - Kennt seine körperlichen Stärken und Schwächen 	-
	Umgang mit Umwelteinflüssen	<ul style="list-style-type: none"> - Kann mit Umwelteinflüssen umgehen (Wetter, Klima) - Kann mit Allergien umgehen 	-
	Ressourcen, Finanzen	<ul style="list-style-type: none"> - Sorgt sich um die Finanzierung des Spitzensports - Koordiniert die vorhandenen Ressourcen 	-
	Material, technische Hilfsmittel	- Material und Hilfsmittel sind auf den Spitzensport abgestimmt	-

Mastery M		ca. 23-xx Jahre	
U_i	Übersicht	<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) 	
	Bereiche	Ziele	Massnahmen
Elitekader / Leistungszentren	Soziales	<ul style="list-style-type: none"> - Ist Mitglied in einem OL-Verein - Ist Mitglied / Leistungsträger in einem skandinavischen OL-Klub - Fällt Entscheide für die Betreuung selbständig (Rollen: Trainer-Coach-Berater in den Bereichen OLMU selbst definieren) - Hat einen oder mehrere PB's bzw. Mentoren, macht 3er-Gespräche im Elitekader, erstellt eine Jahresplanung gestützt vom PB, macht aufwändige Wettkampfvorbereitungen und -auswertung inkl. Planung Wettkampf-Vorbereitungswoche und inkl. Zeit nach Wettkampf (Regeneration physisch und mental) 	-
	Pflichten und Interessen	<ul style="list-style-type: none"> - OL als Beruf ausüben; ist bereit sich für längere Zeit an die WM-Austragungsorte zu verschieben - Der Leistungssport bestimmt eine mögliche berufliche Tätigkeit 	-
	Wechselwirkung Belastung und Erholung	<ul style="list-style-type: none"> - Plant die Erholung aktiv 	-
	Ernährung	<ul style="list-style-type: none"> - Ernährt sich ausgewogen und sportgerecht - Setzt falls nötig Ernährungssupplementen ein 	-
	Gesundheit	<ul style="list-style-type: none"> - Mind. einmal jährlich SPU - Kennt seine körperlichen Stärken und Schwächen 	-

Mastery M (2/2)		ca. 23 - xx Jahre	
	Bereiche	Ziele	Massnahmen
Elitekader / Leistungsz.	Umgang mit Umwelteinflüssen	- Kann mit Umwelteinflüssen umgehen (Wetter, Klima) - Kann mit Allergien umgehen	
	Ressourcen, Finanzen	- Sorgt sich um die Finanzierung des Spitzensports - Koordiniert die vorhandenen Ressourcen	-
	Material, technische Hilfsmittel	- Material und Hilfsmittel sind auf den Spitzensport abgestimmt	-

2 Rahmenbedingungen im externen Umfeld – U_e

Das externe Umfeld kann durch die Athletin nur sehr schwer beeinflusst werden und besteht unter anderem aus den folgenden Bereichen (Stand Version 9.3.2020):

- Wettkampfsystem OL
- Kategorien
- Disziplinen
- Wettkämpfe National und International
- Trägerschaften, Kaderstruktur und Verantwortlichkeiten
- Fördergefässe
 - Verein
 - Lokaler Talent Stützpunkt
 - Regionale Nachwuchskader
 - Nationales Juniorenkader
 - Nationale Leistungszentren Bern und Zürich
 - Anschlussgruppe Elitekader
 - Elitekader (A-, B- U23-Kader)
 - 1001 Nacht für den OL
- Weitere Trägerschaften im Sportumfeld
 - Sportschulen und leistungssportfreundliche Berufslehre
 - Militär
 - Medizin, Gesundheit, Sportpsychologie und Sportwissenschaft
 - Nationales Sportanlagenkonzept NASAK
- Label-Vergabe und Selektionskonzept
 - Label-Vergabe
 - Selektionen
 - PISTE und Kartenvergabe (Nachwuchsbereich)
 - Internationale Wettkämpfe

Diese Inhalte befinden sich auf der Homepage von Swiss Orienteering (www.swiss-orienteeing.ch) und werden laufend aktualisiert.