

Schwerpunkte der Sport- und Athletenentwicklung

Das Rahmenkonzept zur Sport- und Athletenentwicklung kurz «FTEM» koordiniert die Sportförderung von Swiss Orienteering und soll das Niveau im Leistungssport steigern.

Die Einteilung erfolgt in vier Schlüsselbereiche:

F = Foundation	Einstieg in den sportlichen Lebenslauf. Legt die Grundlage für Breitensport und Leistungssport
T = Talent	Entwicklungsprozess einer vom Verband als Talent identifizierten Person
E = Elite	Bestreitet auf internationalem Niveau Wettkämpfe und repräsentiert dort die Schweiz
M = Mastery	Dominiert die Sportart und gewinnt mehrfach und über längere Zeit Medaillen an internationalen Meisterschaften

Die Schlüsselbereiche sind zum Teil noch in weitere Teilschritte (= Phasen) unterteilt. Gesamthaft werden 10 Phasen unterschieden.

Schlüsselbereich / Phase	Schlagwort	Altersbereiche Idealverlauf (später Einstieg)	Fördergefässe
Foundation			
F1	Entdecken; Erwerben und festigen	xx-9 (-15) Neueinsteigende	Familie, Freunde, Verein
F2	Anwenden und variieren	8-10 (-16) Anfangende	Verein
F3	Engagieren und wetteifern	9-11 (-20) Wettkampf- teilnehmende	LK1
Talent			
T1	Potenzial zeigen	15-16 (-18)	Nachwuchskader 2
T2	Potenzial bestätigen	16-18 (-20)	Nachwuchskader 1
T3	Ziele erreichen	18-20	Nachwuchskader 1
T4	Durchbruch schaffen	20 -23	U23, Anschlussgruppe Elite (PK)
Elite			
E1	Leistung erbringen	20 - xxx	Elitekader PK oder U23
E2	International erfolgreich sein	(21) -xx	Elitekader A, Nat. Leistungszentrum
Mastery			
M	Dominieren	(23) -xx	Elitekader A

Rahmentrainingskonzept RTK im Überblick

Orientieren übernommen von SWISS Orienteering

O – Orientieren (1/2)										
Kompetenzen	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
S Signatures und Farben										
S1 Farben und Signatures der Karte deuten	Farben									
	Signatures									
		Unterschiede Urban und Waldkarten								
S2 Postenbeschreibungen interpretieren		Text-Postenbeschreibung			später nicht mehr relevant					
		IOF-Postenbeschreibung								
K Richtung und Kompass										
K1 Karte ausrichten und Laufrichtung von ausgerichteter Karte abnehmen	einfacher Plan ausrichten									
	Standort markieren	und Laufrichtung abnehmen								
		Kompasshandhabung								
K2 Richtung mit Kompass halten		Richtung ab Kompass abnehmen								
				Blick in Laufrichtung						
						Richtungsabweichungen korrigieren				
K3 Grobes und feines Richtungslaufen					grob und feines Kompasslaufen					
L Lesen der Karte										
L1 Karte und Wirklichkeit miteinander verknüpfen und visuell abgleichen	Aus Gelände auf der Karte zuordnen und von Karte ins Gelände									
				Prospektives und retrospektives Laufen						
L2 Umgebung bewusst wahrnehmen				Gelände wahrnehmen						
					Blick in die Weite und Informationen aufnehmen					
L3 Kartenarbeit und Lauftempo der Situation anpassen				Karteninformationen filtern						
					relevante Informationen aus Karten und Gelände verarbeiten in der Feinorientierung					
					relevante Informationen aus Karten und Gelände verarbeiten in der Groborientierung					
						Vorauslesen				
R Routenwahl										
R1 Leitlinien und Auffanglinien erkennen	Leitlinien auf der Karte und im Gelände erkennen									
	Auffanglinien auf der Karte und im Gelände erkennen									
R2 Routen wählen				Routen erkennen, Routenkriterien kennen, Routen bewerten und entscheiden						
R3 Genaues Durchplanen der Route					Checkpoints und Attackpoint auf der Route setzen					
						Lauftempo und Kartenarbeit auf der Route anpassen				
R4 Routenwahl umsetzen					Route konsequent umsetzen bereits ab Weglaufrichtung vom Posten					
						Geländeerfahrung verwenden für Routenwahlentscheid				

O – Orientieren (2/2)											
Kompetenzen		F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
D	Distanz										
	D1 Gefühl für Distanz haben	Kartenmaßstab verstehen und umsetzen									
							Abstände im Gelände abschätzen				
	D2 Abstände auf der Karte zu gelaufenen Distanzen im Gelände abschätzen					Distanzgefühl auf Karte und im Gelände					
H	Umgang mit Relief										
	H1 Zweidimensionale Ansichten in dreidimensionale Wirklichkeit verknüpfen	2D von Karte mit 3D von Wirklichkeit verknüpfen									
	H2 Neigung des Geländes einschätzen		Konzept von Höhenkurven und Äquidistanz verstehen								
					Aufgrund der Höhenkurven Geländebild verstehen						
	H3 Geländeinformationen interpretieren und als Leit- und Auffanglinien sowie als Checkpoints nutzen					Relief retrospektiv und prospektiv nutzen					
						Relief als Leit- und Auffanglinien, sowie als Checkpoints nutzen					
A	Administration										
	A1 Korrekte Anlaufreihenfolge und Postennummern sicherstellen	Anlaufreihenfolge auf einer OL-Bahn einhalten									
			Postennummer kontrollieren und Postenobjekt kennen								
	A2 Bei Kontakt mit anderen Läufern fokussiert bleiben						bei Umgang mit Störungen fokussiert bleiben				
							aktiv und passiv Tramfahren				
	A3 Startprozedere, Zuschauerpassagen, Verpflegungsposten und Zieleinlauf antizipieren						Startprozedere und Zieleinlauf antizipieren				
							fokussiert bleiben bei Zuschauerpassagen, Verpflegungs- posten				
	A4 Beim Anlaufen von falschen Posten richtig reagieren		fokussiert bleiben beim Anlaufen falscher Posten								
	A5 Bei fehlenden Posten richtig reagieren		bei fehlender Posteneinheit mit Zange stempeln								
						bei fehlendem Posten Kontrolle behalten und weiterlaufen					
Technisch-Mental		NORDA angeleitet als Handlungsanweisung praktisch nutzen	Selbständiges anwenden von NORDA als erste Handlungsanweisungen	NORDA als Handlungsanweisungen im Wettkampf einsetzen können NORDA als Hilfsmittel für die Umsetzung von Prozesszielen nutzen	Kann Prozessziele definieren und umsetzen (als Vorbereitung für PUR Ebene 1) Erste eigene, ganz einfache Prozessabläufe (Teilbereiche der O-Technik) erstellen, einüben und umsetzen	Weiterarbeit an ersten eigenen Prozessabläufen (Anpassen, Verbessern); als Vorbereitung PUR Ebene 1 Ausarbeiten weiterer Prozessabläufe für Teilbereiche	Zusammenführen der vorhandenen Prozessabläufen zu einem großen Ganzen (Laufkonzept PUR) Bewusstsein der Bedeutung von Planung, Umsetzung und der Kontrolle in der Umsetzung (Rückkopplung)	Weiterarbeit am PUR (Anpassen, Verbessern und Ausbau des Laufkonzepts mit allen O-technischen Kompetenzen)	Weiterarbeit am PUR (Anpassen, Verbessern und Ausbau des Laufkonzepts um den Umgang mit Störfaktoren, Ebene 3)	Individuelle Weiterarbeit am Laufkonzept PUR Das Laufkonzept PUR mit seinen Prozessen wird auch bei Störfaktoren zuverlässig umgesetzt	Individuelle Weiterarbeit am Laufkonzept PUR

L – Laufen (1/2)										
Phasen	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
Übersicht	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)	Umfangreiches, vielseitiges Bewegen zur Förderung von Kondition und Koordination von mindestens 1 Stunde pro Tag Freude an kontinuierlichen Dauerbelastungen entwickeln Sportartspezifische Erfahrungen aus- bauen (aus physischer Sicht nicht zwingend; späterer Wechsel zum OL möglich)	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	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	Regelmäßiges, spezifisches Training (OL und Laufen) Vielseitigkeit im Training beibehalten Das Training ist strukturiert durch die Angebote von Verein(en) und lokalem Talent Stützpunkt und ergänzt durch mehr oder weniger geplantes, individuelles Training Gezieltes Verbessern der Leistungsfähigkeit	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	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	Weitere Verbesserung der physischen Leistungsfähigkeit Berücksichtigung der Disziplinen und der Geländeanforderungen am Zielwettkampf für die Gestaltung des Trainings	Verbesserung der physischen Leistungsfähigkeit und Annäherung an die maximale Leistungsfähigkeit Weitgehendes Ausschöpfen des Adaptionspotenzials Berücksichtigung der Disziplinen und der Geländeanforderungen am Zielwettkampf für die Gestaltung des Trainings	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
Bereiche										
Allgemeines	Spaß an der Bewegung und am Sport haben Spielerische Bewegung zulassen und fördern (Bewegungs- drang der Kinder nicht unterbinden) Ausdauer wird «nebenbei» trainiert (z.B. Schulweg zu Fuß oder mit Velo, etc.) Förderung von Kondition und Koordination durch spielerisches, vielseitiges Training (polysportiv) Täglich mindestens 1 Stunde Bewegung	Spaß an der Bewegung und am Sport haben Spielerische Bewegung zulassen und fördern (Bewegungs- drang der Kinder nicht unterbinden) Ausdauer wird «nebenbei» trainiert (z.B. Schulweg zu Fuß oder mit Velo, etc.) Förderung von Kondition und Koordination durch spielerisches, vielseitiges Training (polysportiv) Täglich mindestens 1 Stunde Bewegung	Spaß an der Bewegung und am Sport haben Ausdauer wird «nebenbei» trainiert (z.B. Schulweg zu Fuß oder mit Velo, etc.) Förderung von Kondition und Koordination durch spielerisches, vielseitiges Training (auch polysportiv)	Differenzierte Gestaltung des Trainings aufgrund des biologischen Alters (Ver- meiden von Fehl- und Überbelastungen; Schwachstelle: Wachstumsfugen) Beginn von regelmäßigem, spezifischem Training (OL und Laufen) Schulturnen als vielseitiges Training nutzen Vielseitigkeit im Training (Velo, Langlauf, Tanzen, Sportsportarten, etc.)	Differenzierte Gestaltung des Trainings aufgrund des biologischen Alters (Ver- meiden von Fehl- und Überbelastungen; Schwachstelle: Wachstumsfugen) Regelmäßiges, spezifisches Training (OL und Laufen) Schulturnen als vielseitiges Training nutzen Vielseitigkeit im Training (Velo, Langlauf, Tanzen, Sportsportarten, etc.)	Erhöhung des Trainingsumfangs Erlernen der Wirkung von physischem Training und deren Steuerung Vielseitigkeit im Training beibehalten (Velo, Langlauf, Tanzen, Sportsportarten, etc.) Erkennen von Körpersignalen	Weitere Verbesserung der physischen Leistungsfähigkeit Erkennen von physischen Stärken und Schwächen Das Training im Trainingsalltag auf Grund der Körpersignale steuern können	Weitgehendes Ausschöpfen des Adaptionspotenzials Sämtliche Bereiche müssen individuell aufgrund der Stärken und Schwächen trainiert werden	Sämtliche Bereiche müssen individuell aufgrund der Stärken und Schwächen trainiert werden	Individuelles Training aufgrund der Stärken und Schwächen und den Anforderungen des Zielwettkampfs
Ausdauer	Erreichen einer guten Grundlagenausdauer	Erreichen einer guten Grundlagenausdauer Freude an kontinuierlichen Dauerbelastungen entwickeln (20-30 Minuten laufen)	Verbesserung der Grundlagenausdauer Erfahrungen mit intensiven Trainings sammeln	Verbesserung der Grundlagenausdauer Allmählich Verbesserung der Leistungsfähigkeit an der anaeroben Schwelle (behutsam) Regelmäßige Teilnahme an OL- Wettkampf und OL- Training Beginn eines regelmäßigen, selbständigen Lauftrainings	Verbesserung der Grundlagenausdauer Verbesserung der Leistungsfähigkeit an der anaeroben Schwelle Regelmäßige Teilnahme an OL- Wettkampf und OL- Training Regelmäßiges selbständiges Lauftraining	Verbesserung der Grundlagenausdauer Verbesserung der Leistungsfähigkeit an der anaeroben Schwelle Erreichen geforderter Leistungen in physischen Testläufen (Normwerte für Regionalkader) und reinen Laufwettkämpfen	Weitere Verbesserung der Grundlagenausdauer Weitere Verbesserung der Leistungsfähigkeit an der anaeroben Schwelle Erreichen geforderter Leistungen in physischen Testläufen (Normwerte für Juniorenkader) und reinen Laufwettkämpfen	Deutliche Annäherung an die maximale mögliche Leistungsfähigkeit Erreichen geforderter Leistungen in physischen Testläufen (Normwerte für B- Kader) und reinen Laufwettkämpfen	Weitestgehendes Erreichen der maximal möglichen Leistungsfähigkeit Erreichen geforderter Leistungen in physischen Testläufen (Normwerte für A- Kader) und reinen Laufwettkämpfen	Endgültiges Erreichen der maximal möglichen Leistungsfähigkeit

L – Laufen (2/2)

Bereiche / Phasen	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
Kraft	Schaffung guter körperlicher Voraussetzungen bei Rumpf-, Fuß- und Beinmuskulatur	Schaffung guter körperlicher Voraussetzungen bei Rumpf-, Fuß- und Beinmuskulatur	Erhalten guter körperlicher Voraussetzungen bei Rumpf-, Fuß- und Beinmuskulatur	Weiteres Aufbauen und Erhalten guter körperlicher Voraussetzungen durch kontinuierliches Kräftigungstraining für Rumpf-, Fuß- und Beinmuskulatur Wenig belastende Übungen zur Leistungssteigerung im Kräftigungstraining durchführen	Weiteres Aufbauen und Erhalten guter körperlicher Voraussetzungen durch kontinuierliches Kräftigungstraining für Rumpf-, Fuß- und Beinmuskulatur Wenig belastende Übungen zur Leistungssteigerung im Kräftigungstraining einbauen Erreichen der Mobilität und Stabilität für künftiges Freihandelttraining	Regelmäßiges Kräftigungstraining für Rumpf-, Fuß- und Beinmuskulatur Allmähliche Erhöhung der Maximalkraft in der Antriebsmuskulatur der Beine Erlernen und behutsames Anwenden des Freihandelttrainings	Krafttraining und intensive Formen des Beinkrafttrainings regelmäßig durch- führen und mit dem Maximalkrafttraining beginnen	Erhalten einer guten Rumpf- und Fußkraft Beinkrafttraining ist aufgrund der Stärken und Schwächen auf die Anforderungen am Zielwett- Kampf/Zielwettkämpf e ausgerichtet (Disziplin, Geländeanforderung) → auch langfristig	Erhalten einer guten Rumpf- und Fußkraft Beinkrafttraining ist aufgrund der Stärken und Schwächen auf die Anforderungen am Zielwett- Kampf/Zielwettkämpf e ausgerichtet (Disziplin, Geländeanforderung) → auch langfristig	Erhalten einer guten Rumpf- und Fußkraft Beinkrafttraining ist aufgrund der Stärken und Schwächen auf die Anforderungen am Zielwettkampf/Zielwettkämpf e ausgerichtet (Disziplin, Geländeanforderung)
Schnelligkeit	Verbesserungen in allen Teilbereichen	Verbesserungen in allen Teilbereichen	Verbesserungen in allen Teilbereichen	Vorhandenes Potential pflegen	Vorhandenes Potential pflegen	Vorhandenes Potential pflegen	Vorhandenes Potential pflegen	Erhalten der Schnelligkeit	Erhalten der Schnelligkeit	Erhalten der Schnelligkeit
Beweglichkeit	Erreichen und Erhalten einer «normalen» Beweglichkeit	Erhalten einer «normalen» Beweglichkeit	Erhalten einer «normalen» Beweglichkeit	Erhalten einer «normalen» Beweglichkeit Vermeiden von Dysbalancen	Erhalten einer «normalen» Beweglichkeit Vermeiden von Dysbalancen	Erhalten einer «normalen» Beweglichkeit Vermeiden von Dysbalancen	Erhalten einer «normalen» Beweglichkeit Vermeiden von Dysbalancen	Vermeiden von Dysbalancen	Vermeiden von Dysbalancen	Vermeiden von Dysbalancen
Koordination	Verbessern der all- gemeinen koordinativen Fähigkeiten Die Kinder können unter Anleitung verschiedene Lauftechnikformen ausführen	Die Kinder können unter Anleitung verschiedene Lauftechnikformen ausführen Erlernen vielseitiger Bewegungsabläufe Verbessern der koordinativen Fähigkeiten	Die Kin- der/Jugendlichen können bewusst auf dem Vorfuß mit deutlichem Kniehub und Anfersen laufen Erhalten der koordinativen Fähigkeiten	Stabilisieren der koordinativen Fähigkeiten Die Jugendlichen können unter Anleitung ihre Lauftechnik variieren.	Stabilisieren der koordinativen Fähigkeiten Weiteres Verbessern der Lauftechnik	Ökonomischer Laufstil mit ruhigem Oberkörper Stabilisieren der koordinativen Fähigkeiten	Stabilisieren der koordinativen Fähigkeiten Bewusstes Anwenden unterschiedlicher Lauftechniken in unterschiedlichem Gelände	Erhalten der koordinativen Fähigkeiten	Erhalten der koordinativen Fähigkeiten	Erhalten der koordinativen Fähigkeiten
Planung, Periodisierung	Kein Thema	Kein Thema	Belastungssteigerung Gute Balance finden zwischen Belastung und Erholung (als Prävention von Überbelastungen)	Belastungssteigerung Gute Balance finden zwischen Belastung und Erholung (als Prävention von Überbelastungen)	Belastungssteigerung Gute Balance finden zwischen Belastung und Erholung (als Prävention von Überbelastungen)	Belastungssteigerung Gute Balance finden zwischen Belastung und Erholung (als Prävention von Überbelastungen)	Belastung deutlich steigern Gute Balance finden zwischen Belastung und Erholung (als Prävention von Überbelastungen)	Belastung steigern Gute Balance finden zwischen Belastung und Erholung (als Prävention von Überbelastungen) Systematischer Einsatz von sehr intensiven Trainingsblöcken	Gute Balance finden zwischen Belastung und Erholung (als Prävention von Überbelastungen) Systematischer Einsatz von sehr intensiven Trainingsblöcken	Gute Balance finden zwischen Belastung und Erholung (als Prävention von Überbelastungen) Systematischer Einsatz von sehr intensiven Trainingsblöcken

M – Mental (1/2)										
Phasen	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
Übersicht	Motivation für den OL aufbauen Sensibilisierung für die eigene Wirksamkeit Selbstvertrauen stärken durch kleine Erfolgserlebnisse	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)	Spaß am Wettkampf entwickeln → Trainingsleistungen abrufen können (individuelle vor sozialer Bezugsnorm) Kennt das Prinzip der Prozessziele und kann solche einfach formulieren Erste Auswertungs- schritte (Route ein- zeichnen, vergleichen, Fehler erkennen und akzeptieren) Kann Nervosität mittels Atemregulation günstig beeinflussen Entwickelt ein Bewusstsein für die eigenen Stärken	Motivation für Training und Wettkampf (Aufgaben- /Wettbewerbsorientierung) Erster direkter Kontakt mit mentalem Training (z.B. Prozess- und Leistungs- ziele, einfache Auswertung, einfache Zustandsregulierung etc.) Stabilisierung des Selbstvertrauens durch Bewusstsein eigener Stärken und Schwächen	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	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 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	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	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	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
Bereich										
Antrieb	Spaß am OL vermitteln Spielerisch kleine Erfolgserlebnisse ermöglichen Heranführen an Fehler: Gespür entwickeln, was funktioniert und was nicht	Aufgabenorientierung fördern → eigenes Tun als Bezugsnorm Grundverständnis gegenüber Fehler entwickeln: Sie gehören zum OL dazu und stellen eine Chance zum besser werden dar Die Akzeptanz von Fehlern fördern	Aufgabenorientierung weiter fördern → eigenes Tun als Bezugsnorm Spaß am Wettkampf fördern → individuelle vor sozialer Bezugsnorm Kennt das Prinzip von Prozesszielen Umgang mit Fehlern im OL erlernen Kann einfache Auswertungen machen	Umgang mit Wettbewerbsorientierung im Wettkampf (Resultatebene) Kann die eigene Leistung angemessen mit anderen vergleichen (soziale Bezugsnorm) Kennt die Grundlagen einer guten Zielsetzung Kann Auswertungen und einfache Fehleranalysen machen Kann Fehler akzeptieren und diese als Chance sehen zum besser werden	Spaß am Wettkampf haben Hat Freude am Prozess (neues Lernen in Training und Wettkampf) Kann die eigene Leistung angemessen mit anderen vergleichen (individuelle vs. soziale Bezugsnorm) Kann Fehler akzeptieren Kann aus Fehlern einfache Prozessziele für nächstes Training ableiten Sammelt erste Erfahrungen mit Leistungszielen Kann aktiv zwischen Aufgaben- und Wettbewerbsorientierung unterscheiden Kann eigene Prozess- ziele definieren und diese erfolgreich umsetzen Kann aufgrund von Auswertungen Prozessziele anpassen	Hat Freude am Prozess (Leistungsentwicklung → «besser werden in Training und Wettkampf») Entwickelt die eigene Vision der sportlichen Zukunft weiter Kann Leistungsprozess aktiv/selbständig weiterentwickeln Kann vertieft die Ursache von Fehler erklären Strebt nach Fehlern aktiv wieder kleine Erfolgserlebnisse an Kann eigene Leistungsziele definieren und anwenden Sammelt erste Erfahrungen mit Rangzielen Kann die Ursache von Fehler erklären Findet die Balance zwischen Aufgaben- und Wettbewerbsorientierung	Entwickelt die Vision hinsichtlich der sportlichen Ziele weiter Kann den individuel- Erkennt allfällige Motivationsschwierigkeiten und geht diese aktiv an Kann sich passende/realistische Rangziele setzen Erkennt aufgrund der eigenen Auswertungen bestehende Schwachpunkte Kann sich aufgrund der Analysen neue Trainingsschwer- punkte setzen und passende Kriterien zur Überprüfung der Zielerreichung festlegen	Kann mit Rangzielen auch an internationalen Wettkämpfen umgehen Kann die eigene Motivation selbständig und nach Bedarf steuern	Kann die Motivation für Training und Wettkampf aktiv steuern Strebt nach weiterem Karriereschritt	Kann die Motivation für Training und Wettkampf aktiv steuern (auch in schwierigen Situationen)

M – Mental (2/2)										
Bereiche / Phasen	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
Zustand			Erlernen mentaler Grundtechniken (Atemregulation) Sammeln erster Erfahrungen in der Zustandsteuerung (Entspannung)	Erlernen mentaler Grundtechniken (Atemregulation, Visualisieren)	Erlernen und Vertiefen mentaler Grundtechniken (Atemregulation, Visualisieren, Selbstgespräch) Lernt das Prinzip des OLZ kennen	Kann die mentalen Grundtechniken situativ und zielgerichtet anwenden Kennt die OLZ Steuerungsmöglichkeiten (Entspannung, Aktivierung)	Kennt den eigenen OLZ und kann diesen aktiv steuern			
Ausführung						Kennt den Planungskreislauf PUR und kann diesen anwenden Kennt die grundlegenden Aspekte zur Steuerung der Konzentration (aufrecht-erhalten, Selektivität) Kann Störfaktoren in Training und Wettkampf erkennen	Individualisiert den Planungskreislauf PUR mit allen O- technischen Kompetenzen (Ebene 2) und wendet dieses erste Laufkonzept an Kann die Konzentration aktiv steuern Kann auf einfache Weise mit Störfaktoren in Training und Wettkampf umgehen	Ergänzt das technische Laufkonzept mit den Hauptpunkten zum Umgang mit Störfaktoren (PUR Ebene 3) in Training und Wettkampf (Stabiles Laufkonzept auch bei Störfaktoren) Kann die Konzentration jederzeit aktiv steuern	Kann das eigene Laufkonzept auch bei Störfaktoren stabil anwenden	Optimierung und Weiterentwicklung des individuellen Laufkonzepts
Selbstkontrolle	Sensibilisierung für die eigene Wirksamkeit (Selbstwirksamkeit) Ein Erfolgserlebnis aktiv «herstellen»	Stärken des Selbstvertrauens durch Erfolgserlebnisse im Gelände (Schulhausareal/Dorf/Wald)	Entwickelt Bewusst- sein für eigene Stärken Stärken des Selbstvertrauens durch Erfolgserlebnisse an Wettkämpfen (individuelle Bezugsnorm)	Entwickelt Bewusst- sein für eigene Stärken und Schwächen Stärken des Selbstvertrauens durch Erfolgserlebnisse an Wettkämpfen (individuelle und soziale Bezugsnorm) Behält das Selbstvertrauen auch nach missglückten Trainings/Wettkämpfen	Kann die eigenen Fähigkeiten realistisch einschätzen Behält das Selbstvertrauen auch nach missglückten Trainings/Wettkämpfen	Aktive Auseinandersetzung mit Stärken und Schwächen (kontinuierliche Leistungsentwicklung anstreben) Zeigt ein stabiles Selbstvertrauen auch nach missglückten Trainings/ Wett- kämpfen Kann Emotionen erkennen und mittels der mentalen Grundtechniken (Atmung, Entspannung) günstig beeinflussen	Zeigt ein stabiles Selbstvertrauen auch nach missglückten Trainings/Wettkämpfen Erkennt hinderliche Emotionen und kann sich wieder auf die Prozessziele refokussieren Kann Gedanken aktiv steuern	Hat ein stabiles Selbstvertrauen Kann hinderliche Emotionen ausblenden und sich wieder den eigenen Prozess- zielen zuwenden Beginnt eigene Grenzen hinsichtlich der individuellen Fähigkeiten auszuloten (differenziertes Bild bezüglich der eigenen Fähigkeiten) Kann Selbstgespräche jederzeit anwenden Aufbau Winner- Mentalität	Hat ein starkes und stabiles Selbstvertrauen Festigung Winner- Mentalität Traut sich den Schritt an die Weltspitze zu	Hat ein starkes und stabiles Selbstvertrauen Weiterentwicklung Winner-Mentalität

U _i – Umfeld (1/2)										
Phasen	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
Übersicht	Eltern haben die Funktion als Vorbilder	Spaß an der Bewegung	Teilnahme an (lokalen) Wettkämpfen (Breitensport z.B. auch national)	Selektion in einem Landeskader	Kennenlernen der «cool and clean»-Philosophie Teilnahme an internationalen Wett- kämpfen (Meisterschaften oder offene Wettkämpfe)	Selektion in den Bundeskader Nachwuchs anstreben Teilnahme an internationalen Wett- kämpfen (Meisterschaften oder offene Wettkämpfe) Leben der «cool and clean»-Philosophie Kennt das Antidoping Reglement und übernimmt die Eigenverantwortung für das regelkonforme Verhalten	Selektion ins nationale Juniorenkader; Selektion ins Elitekader anstreben Teilnahme an internationalen Wett- kämpfen (Meisterschaften oder offene Wettkämpfe) Selbständige Trainingsaufenthalte außerhalb der Schweiz	Teilnahme an internationalen Wett- kämpfen (Meisterschaften oder offene Wettkämpfe) Selektion in das Elitekader Selbständige Trainingsaufenthalte in relevantem Gelände im Hinblick auf Zielwettkämpfe und/oder langfristige Ausbildungsziele planen	Teilnahme an internationalen Wett- kämpfen (Meisterschaften oder offene Wettkämpfe) Selektion in das Elite- A-Kader Selbständige Trainingsaufenthalte in relevantem Gelände im Hinblick auf Zielwettkämpfe und/oder langfristige Ausbildungsziele planen	Mitglied im Elite A- Kader Selbständige Trainingsaufenthalte in relevantem Gelände im Hinblick auf Zielwettkampf planen Podestränge/Medaillen an internationalen Wettkämpfen (Meisterschaften, Weltcup)
Bereiche										
Soziales	Gelegentlicher Zugang zum OL durch Familie, Freunde z.B. über sCOOL, Fam- COOL, Swiss-O-Finder	Vermehrter Zugang zum OL durch Familie, Freunde Einführungskurse für Kinder und Erwachsene der Vereine	Familie als Unterstützung Ist betreutes Mitglied in einem OL-Verein (OLU); z.B. durch «Schättele» und bekommt Trainings-Feedback Regelmäßige Teilnahme an Vereinsanlässen	Ist betreutes Mitglied in einem OL-Verein und bekommt Trainings-Feedback oder Hilfe bei Wettkampfauswertung	Ist betreutes Mitglied in einem OL-Verein Hat einen Heimtrainer, Jahresplanung durch Heimtrainer, Wettkampfvorbereitung im Team	Ist Mitglied in einem OL-Verein Hat einen Heimtrainer, Jahresplanung durch Heimtrainer, Wettkampfvorbereitung im Team und Auswertung im Team mit Heimtrainer	Ist Mitglied in einem OL-Verein Hat einen Heimtrainer, Jahresplanung durch Heimtrainer, Wettkampfvorbereitung im Team und Auswertung im Team mit Heimtrainer	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	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. Wettkampf-Vorbereitungswoche und inkl. Zeit nach Wettkampf (Regeneration physisch und mental)	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 Wett- kampf-Vorbereitungswoche und inkl. Zeit nach Wettkampf (Regeneration physisch und mental)
Pflichten und Interessen	Keine Einschränkungen	Keine Einschränkungen	Keine Einschränkungen	Erkennt die Belastungen aus Schule, Hobby und Sport	Erkennt die Bedeutung der Karriereplanung (Sport und beruflicher Werdegang)	Erstellen einer langfristigen Planung, um Leistungssport und beruflicher Werdegang zu koordinieren	Stimmt den beruflichen Werdegang mit einer langfristigen Planung auf den Leistungssport ab (Karriereplanung)	Der berufliche Werdegang wird mehrheitlich dem Spitzensport untergeordnet	Der berufliche Werdegang wird dem Spitzensport untergeordnet	OL als Beruf ausüben; ist bereit sich für längere Zeit an die WM-Austragungsorte zu verschieben Der Leistungssport bestimmt eine mögliche berufliche Tätigkeit

U _i – Umfeld (2/2)										
Bereiche / Phasen	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
Wechselwirkung Belastung und Erholung			Achtet auf eine genügende Erholung nach Wettkämpfen, Wettkampfwochen Läuft bei intensiven Trainings und Wettkämpfen ein und aus Nutzt Dehnen und Stretching zur Erholungsförderung	Achtet auf eine genügende Erholung nach Wettkämpfen, Wettkampfwochen Erkennt Belastungen außerhalb des Sports Läuft bei intensiven Trainings und Wettkämpfen ein und aus	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 aktive regenerative Maßnahmen zur Erholungsförderung	Erlernen der Bedeutung der Erholung im Training	Plant die Erholung aktiv	Plant die Erholung aktiv	Plant die Erholung aktiv	Plant die Erholung aktiv
Ernährung	Ernährt sich gesund und ausgewogen (Ernährungspyramide)	Ernährt sich gesund und ausgewogen (Ernährungspyramide)	Ernährt sich gesund und ausgewogen (Ernährungspyramide)	Ernährt sich gesund und ausgewogen (Ernährungspyramide)	Ernährt sich gesund und ausgewogen (Ernährungspyramide)	Erlernen einer gesunden, ausgewogenen auf den Sport ausgerichteten Ernährung	Ernährt sich ausgewogen und sportgerecht Verpflegung vor, während und nach dem Wettkampf er- lernen	Ernährt sich ausgewogen und sportgerecht Setzt falls nötig Ernährungssupplementen ein	Ernährt sich ausgewogen und sportgerecht Setzt falls nötig Ernährungssupplementen ein	Ernährt sich ausgewogen und sportgerecht Setzt falls nötig Ernährungssupplementen ein
Gesundheit				SMU	SMU und Leistungsdiagnostik	SMU und Leistungsdiagnostik	Jährliche SPU	Mind. einmal jährlich SPU Kennt seine körperlichen Stärken und Schwächen	Mind. einmal jährlich SPU Kennt seine körperlichen Stärken und Schwächen	Mind. einmal jährlich SPU Kennt seine körperlichen Stärken und Schwächen
Umgang mit Umwelteinflüssen						Kennt seine Stärken und Schwächen in Bezug auf Wetter/Klimaeinflüsse Kennt seine Allergien	Kennt seine Stärken und Schwächen in Bezug auf Wetter/Klimaeinflüsse Kennt seine Allergien	Kann mit Umwelteinflüssen umgehen (Wetter, Klima) Kann mit Allergien umgehen	Kann mit Umwelteinflüssen umgehen (Wetter, Klima) Kann mit Allergien umgehen	Kann mit Umwelteinflüssen umgehen (Wetter, Klima) Kann mit Allergien umgehen
Ressourcen, Finanzen							Sorgt sich um die Finanzierung des Leistungssports	Sorgt sich um die Finanzierung des Spitzensports Koordiniert die vorhandenen Ressourcen	Sorgt sich um die Finanzierung des Spitzensports Koordiniert die vorhandenen Ressourcen	Sorgt sich um die Finanzierung des Spitzensports Koordiniert die vorhandenen Ressourcen
Material, technische Hilfsmittel			Sorgt sich um einwandfreie OL- Ausrüstung	Hält seine OL- Ausrüstung in ein- wandfreiem Zustand	Hält seine OL- Ausrüstung in ein- wandfreiem Zustand	Kennt die Bedeutung von funktionieren- dem Trainings- und Wettkampfmateri	Nutzt die vorhandenen technischen Möglichkeiten	Material und Hilfsmittel sind auf den Spitzensport abgestimmt	Material und Hilfsmittel sind auf den Spitzensport abgestimmt	Material und Hilfsmittel sind auf den Spitzensport abgestimmt

A+P – Auswertung und Planung										
Phasen	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
Übersicht				Auswertung von Training und Wettkampf unter Anleitung des Trainers Planung ist mehrheitlich durch organisierte Trainings vorgegeben	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)	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)	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)	Hat ein oder mehrere PB's, macht 3er- Gespräche im Elitekader, Jahresplanung gestützt vom PB, aufwendige Wettkampfvorbereitung und Auswertung inkl. Planung der Wett- kampf-Vorbereitungswochen Beruf/ Studium wird auf den Spitzensport abgestimmt	Hat ein oder mehrere PB's, macht 3er- Gespräche im Elitekader, Jahresplanung gestützt vom PB, aufwendige Wettkampfvorbereitung und Auswertung inkl. Planung der Wett- kampf-Vorbereitungswochen, inkl. Zeit nach Wettkampf (Regeneration physisch und mental) Der Spitzensport hat erste Priorität	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

Rahmentrainingsplan RTP – Orientieren im Überblick

Talent T1		ca. 15-16 (-18) Jahre	
O	Übersicht	- 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)	
	Bereiche	Ziele	Maßnahmen
NK 2	Signaturen und Farben	- Farben und Signaturen der Karte deuten - o S1.2: Kennt ca. 80% der Signaturen (sowohl urban wie Wald); kennt die Signaturen für Verbotenes ✓ S1.3: kennt die wesentlichen Unterschiede zwischen den Signaturen von OL-Karten urbaner Gelände und Wald - Postenbeschreibungen interpretieren - o S2.2: kann die Kolonnen B (Postenkennzahl) und D (Postenmerkmale) interpretieren; kennt die häufigsten Symbole (ca. 60%) der Postenobjekte	J+S-Handbuch «Orientieren» - S1.2 - S1.3 - S2.2
	Richtung und Kompass	- Karte ausrichten und Laufrichtung von ausgerichteter Karte abnehmen - o K1.2: kann den «Daumengriff» im Laufen nachführen, wenn spezifisch darauf geachtet wird. - o K1.3: kontrolliert die Laufrichtung während dem Laufen, wenn spezifisch darauf geachtet wird - o K1.4: kann im Laufen den Kompass korrekt handhaben, wenn spezifisch darauf geachtet wird - o K1.5: kann im Laufen die Karte mit Hilfe des Kompasses ausrichten, wenn spezifisch darauf geachtet wird - Richtung mit dem Kompass halten - o K2.1: kontrolliert regelmässig mit Hilfe des Kompasses die Laufrichtung - o K2.2: blickt im Stehen nach der Bestimmung der Laufrichtung in die Laufrichtung und merkt sich ein gut erkennbares Objekt (stop and go)	J+S-Handbuch «Orientieren» - K1.2 - K1.3 - K1.4 - K1.5 - K2.1 - K2.2

	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Maßnahmen
NK 2	Lesen der Karte	- Karte und Wirklichkeit miteinander verknüpfen und visuell abgleichen ✓ L1.1: kann Objekte aus dem Gelände auf der Karte zuordnen ✓ L1.2: kann Informationen aus der Karte im Gelände zuordnen ○ L1.3: kann vorausschauend im Kopf ein Bild des Geländes erstellen, wenn spezifisch darauf geachtet wird ○ L1.4: kennt den Unterschied von pro- und retrospektivem Kartenlesen - Umgebung bewusst wahrnehmen ○ L2.1: kann die wesentlichen Informationen aus dem Gelände filtern, wenn spezifisch darauf geachtet wird - Kartenarbeit und Lauftempo der Situation anpassen ○ L3.1: kann aus der Karte die wesentlichen Informationen filtern, wenn spezifisch darauf geachtet wird (oder im Trockentraining) ✓ L3.2: kann während dem Laufen die Karte lesen	J+S-Handbuch «Orientieren» - L1.1 - L1.2 - L1.3 - L1.4 - L2.1 - L3.1 - L3.2
	Routenwahl	- Leitlinien und Auffanglinien erkennen ○ R1.1: erkennt anspruchsvollere Geländeobjekte als Leitlinien (Bäche, Kulturgrenzen etc.) ○ R1.2: erkennt anspruchsvollere Geländeobjekte als Auffanglinien (Bäche, Kulturgrenzen etc.) - Routen wählen ○ R2.1: erkennt sinnvolle Routen mit Hilfe von Leitlinien ○ R2.2: kann die Routenwahlkriterien auf einer Leitlinien-Route priorisieren ○ R2.3: kann erkannte Leitlinienrouten bewerten ○ R2.4: kann sich für eine Leitlinien-Route entscheiden	J+S-Handbuch «Orientieren» - R1.1 - R1.2 - R2.1 - R2.2 - R2.3 - R2.4

Talent T1 (3/4)			ca. 15-16 (-18) Jahre
	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Maßnahmen
NK 2	Distanz	- Gefühl für die Distanz haben ○ D1.1: kann mit unterschiedlichen Maßstäben umgehen, wenn spezifisch darauf geachtet wird	J+S-Handbuch «Orientieren» - D1.1
	Umgang mit Relief	- Zweidimensionale Ansichten mit dreidimensionaler Wirklichkeit verknüpfen ✓ H1.1: kann 2D und 3D einander zuordnen - Neigung des Geländes einschätzen ○ H2.1: kann in Wettkampfsituationen zu 75% Höhenkurvenbilder selbständig in überschaubares, grobstrukturiertes Gelände übertragen ○ H2.2: kann in Wettkampfsituationen zu 75% die Abstände von Höhenkurven selbständig in überschaubares, grobstrukturiertes Gelände übertragen ○ H2.3: kann in Wettkampfsituationen zu 75% aus dem Abstand der Höhenkurven selbständig in überschaubarem, grobstrukturiertem Gelände auf die Steilheit des Geländes schließen ○ H2.4: kann aufgrund des Kurvenbildes erkennen, ob auf der Teilstrecke hinauf, hinunter oder auf der Höhe zu laufen ist, wenn spezifisch darauf geachtet wird	J+S-Handbuch «Orientieren» - H1.1 - H2.1 - H2.2 - H2.3 - H2.4

Talent T1 (4/4)		ca. 15-16 (-18) Jahre	
	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Maßnahmen
NK 2	Administration	- Korrekte Anlaufreihenfolge und Postennummern sicherstellen ○ A1.1: hält auf einer Bahn mit zahlreichen Richtungsänderungen die Anlaufreihenfolge ein ○ A1.2: kann aus dem Postenkreis das Postenobjekt herauslesen - Beim Anlaufen von falschen Posten richtig reagieren ○ A4.1: läuft nur die eigenen Posten an, wenn spezifisch darauf geachtet wird ✓ A4.2: erkennt, dass ein falscher Posten gestempelt wurde und läuft ohne weiteren Zeitverlust zum eigenen Posten weiter - Bei fehlenden Posten richtig reagieren ✓ A5.1: erkennt, dass die Posteneinheit fehlt, stempelt mit der Postenzange und läuft ohne weiteren Zeitverlust weiter	J+S-Handbuch «Orientieren» - A1.1 - A1.2 - A4.1 - A4.2 - A5.1
	Technisch- Mental	- Kann Prozessziele definieren und umsetzen (als Vorbereitung für PUR Ebene 1) - Erste eigene, ganz einfache Prozessabläufe (Teilbereiche der O-Technik) erstellen, einüben und umsetzen	- J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Mental» - Handlungsanweisungen mit der Athletin ergänzen um neu erlernte O- Kompetenzen und diese einüben - Handlungsanweisungen/Prozesse auf Grund von Fehleranalysen anpassen und weiter verbessern

Talent T2		ca. 16-18 (-20) Jahre	
O	Übersicht	- 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	
	Bereiche	Ziele	Maßnahmen
	Signaturen und Farben	- Farben und Signaturen der Karte deuten - o S1.2: kennt alle in der Schweiz vorkommende Signaturen - Postenbeschreibungen interpretieren - o S2.2: kann die Kolonnen B (Postenkennzahl), D (Postenmerkmale), F (Größe/Kombination) und G (Standort der Postenflagge) interpretieren; kennt die häufigsten Symbole (ca. 60%) der Postenmerkmale - o S2.3: kann rasch die Postenmerkmale interpretieren	J+S-Handbuch «Orientieren» - S1.2 - S2.2 - S2.3
NK 1	Richtung und Kompass	- Karte ausrichten und Laufrichtung von ausgerichteter Karte abnehmen - o K1.2: kann den «Daumengriff» in Wettkampfsituationen zu 75% nachführen - o K1.3: richtet die Karte im Laufen neu aus, wenn spezifisch darauf geachtet wird ✓ K1.4: kann im Laufen den Kompass korrekt handhaben ✓ K1.5: kann im Laufen die Karte mit Hilfe des Kompasses ausrichten - Richtung mit dem Kompass halten - o K2.1: kann im Laufen mit Hilfe des Kompasses die Laufrichtung bestimmen, wenn spezifisch darauf geachtet wird - o K2.2: blickt im Laufen nach der Bestimmung der Laufrichtung in die Laufrichtung und merkt sich ein gut erkennbares Objekt, wenn spezifisch darauf geachtet wird	J+S-Handbuch «Orientieren» - K1.2 - K1.3 - K1.4 - K1.5 - K2.1 - K2.2

Talent T2 (2/6)		ca. 16-18 (-20) Jahre	
	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Maßnahmen
NK 1	Richtung und Kompass (Fortsetzung)	- Grobes und feines Richtungslaufen ○ K3.1: kann mit «stop and go» grob Kompasslaufen, wenn spezifisch darauf geachtet wird ○ K3.2: kann mit «stop and go» fein Kompasslaufen, wenn spezifisch darauf geachtet wird	J+S-Handbuch «Orientieren» - K3.1 - K3.2
	Lesen der Karte	- Karte und Wirklichkeit miteinander verknüpfen und visuell abgleichen ○ L1.3: kann in Wettkampfsituationen zu 75% vorausschauend im Kopf ein Bild des Geländes erstellen ○ L1.4: kann rückblickend anhand des passierten Geländes ein Kartenbild erstellen, wenn spezifisch darauf geachtet wird - Umgebung bewusst wahrnehmen ✓ L2.1: kann die wesentlichen Informationen aus dem Gelände filtern ○ L2.2: blickt in die Weite, um zusätzliche Informationen aufzunehmen, wenn spezifisch darauf geachtet wird ○ L2.3: blickt z.B. im Postenraum rundherum, um zusätzliche Informationen aufzunehmen, wenn spezifisch darauf geachtet wird - Kartenarbeit und Lauftempo der Situation anpassen ○ L3.1: kann in Wettkampfsituationen zu 75% aus der Karte die wesentlichen Informationen filtern ○ L3.3: kann während der Feinorientierung bei angepasstem Tempo die nahegelegenen Informationen aus Karte und Gelände verarbeiten, wenn spezifisch darauf geachtet wird ○ L3.4: kann während der Groborientierung bei hohem Tempo die weitgelegenen gefilterten Informationen aus Karte und Gelände verarbeiten, wenn spezifisch darauf geachtet wird ○ L3.5: kann situationsangepasst die Kartenarbeit intensivieren und das Lauftempo drosseln, bzw. Kartenarbeit generalisieren und das Lauftempo erhöhen, wenn spezifisch darauf geachtet wird	J+S-Handbuch «Orientieren» - L1.3 - L1.4 - L2.1 - L2.2 - L2.3 - L3.1 - L3.3 - L3.4 - L3.5

Talent T2 (3/6)		ca. 16-18 (-20) Jahre	
	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Maßnahmen
NK 1	Routenwahl	- Leitlinien und Auffanglinien erkennen	J+S-Handbuch «Orientieren»
		○ R1.1: erkennt Höhenkurvenobjekte als Leitlinien	- R1.1
		○ R1.2: erkennt Höhenkurvenobjekte als Auffanglinien	- R1.2
		- Routen wählen	
		○ R2.1: kann Routen mit Teilstrecken ohne Leitlinien miteinbeziehen	- R2.1
		○ R2.2: kann zwei bis drei Routenwahlkriterien bewusst berücksichtigen	- R2.2
		○ R2.3: kann zwei bis drei Routenwahlkriterien bewusst für die Bewertung berücksichtigen	- R2.3
		○ R2.4: kann sich bewusst für eine Route entscheiden	- R2.4
		○ R2.5: kann die Wettkampfform als weiteres Routenkriterium für die Routenwahl berücksichtigen	- R2.5
		- Genaues Durchplanen der Route	
		○ R3.1: setzt auf der Route sinnvolle Checkpoints, wenn spezifisch darauf geachtet wird (oder im Trockentraining)	- R3.1
		○ R3.2: setzt auf der Route einen sinnvollen Attackpoint, wenn spezifisch darauf geachtet wird (oder im Trockentraining)	- R3.2
		- Routenwahl umsetzen	
		○ R4.1: läuft aufgrund der Routenwahl in die korrekte Richtung vom Posten weg, wenn spezifisch darauf geachtet wird	- R4.1
		○ R4.2: setzt die gewählte Route konsequent um, wenn spezifisch darauf geachtet wird	- R4.2

Talent T2 (4/6)		ca. 16-18 (-20) Jahre	
	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Maßnahmen
NK 1	Distanz	- Gefühl für die Distanz haben - o D1.1: kann mit unterschiedlichen Maßstäben umgehen (z.B. an Wettkampf-Weekend) - Abstände auf der Karte zu gelaufenen Distanzen im Gelände abschätzen - o D2.1: kann aufgrund des Kartenmaßstabs und der Distanz auf der Karte die gelaufene Distanz im Gelände einschätzen, wenn spezifisch darauf geachtet wird - o D2.2: kann aufgrund der gelaufenen Distanz und des Kartenmaßstabs die Distanz auf der Karte einschätzen, wenn spezifisch darauf geachtet wird	J+S-Handbuch «Orientieren» - D1.1 - D2.1 - D2.2
	Umgang mit Relief	- Neigung des Geländes einschätzen - o H2.1: kann Höhenkurvenbilder selbständig in komplexeres Gelände übertragen - o H2.2: kann die Abstände von Höhenkurven selbständig in komplexeres Gelände übertragen - o H2.3: kann aus dem Abstand der Höhenkurven selbständig in komplexerem Gelände auf die Steilheit des Geländes schließen - o H2.4: kann in Wettkampfsituationen zu 75% aufgrund des Kurvenbildes erkennen, ob auf der Teilstrecke hinauf, hinunter oder auf der Höhe zu laufen ist	J+S-Handbuch «Orientieren» - H2.1 - H2.2 - H2.3 - H2.4

Talent T2 (5/6)		ca. 16-18 (-20) Jahre	
	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Maßnahmen
NK 1	Umgang mit Relief (Fortsetzung)	- Geländeinformationen interpretieren und als Leit- und Auffanglinien sowie als Checkpoints nutzen - o H3.1: kann Reliefformen im Gelände retrospektiv der Karte zuordnen, wenn spezifisch darauf geachtet wird - o H3.2: kann aufgrund der Geländeinformationen aus der Karte prospektiv ein Geländemodell erstellen, wenn spezifisch darauf geachtet wird - o H3.3: kann alle Reliefinformationen aus Karte und Gelände als Leitlinien, Auffanglinien, Checkpoints etc. nutzen, wenn spezifisch darauf geachtet wird	J+S-Handbuch «Orientieren» - H3.1 - H3.2 - H3.3
	Administration	- Korrekte Anlaufreihenfolge und Postennummern sicherstellen - o A1.1: hält auf einer Bahn mit einfachen Überkreuzungen oder Gabelungen an einer Staffel die Anlaufreihenfolge ein - o A1.2: hat beim Anlaufen des Postens die Kontrollnummer und das Postenobjekt im Kopf - Beim Anlaufen von falschen Posten richtig reagieren - o A4.1: läuft in Wettkampfsituationen zu 75% nur die eigenen Posten an - o A4.3: fängt sich durch retrospektives Kartenlesen auf und läuft mit Konzept weiter, wenn spezifisch darauf geachtet wird - Bei fehlenden Posten richtig reagieren - o A5.2: erkennt (nach einiger Zeit), dass der Posten fehlen könnte und läuft zum nächsten Posten weiter	J+S-Handbuch «Orientieren» - A1.1 - A1.2 - A4.1 - A4.3 - A5.2

Talent T2 (6/6)		ca. 16-18 (-20) Jahre	
	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Maßnahmen
	Technisch- Mental	- Weiterarbeit an ersten eigenen Prozessabläufen (Anpassen, Verbessern); als Vorbereitung PUR Ebene 1 - Ausarbeiten weiterer Prozessabläufe für Teilbereiche	- J+S-Handbuch «Orientierungslauf– Mental» - Handlungsanweisungen mit der Athletin ergänzen um neu erlernte O- Kompetenzen und diese einüben - Handlungsanweisungen/Prozesse auf Grund von Fehleranalysen anpassen und weiter verbessern

Talent T3		ca. 18-20 Jahre	
O	Übersicht	- Festigen und Weiterentwicklung der bereits erlernten Kompetenzen (u.a. Relief als wichtige Orientierungshilfe) - Erlernen neuer Kompetenzen (u.a. Umgang mit Gegnerkontakt, Umgang mit Standardssituationen) - Kompetenzen der Situation angepasst einsetzen können - Einsatz des Modells PUR; Bewusstsein der Bedeutung von Planung, Umsetzung und der Kontrolle der Umsetzung (Rückkopplung)	
	Bereiche	Ziele	Maßnahmen
	Signaturen und Farben	- Farben und Signaturen der Karte deuten - o S1.2: kennt die Besonderheiten der Signaturen im Ausland - Postenbeschreibungen interpretieren - o S2.2: kann alle Kolonnen interpretieren; kennt die häufigsten Symbole der Postenmerkmale (80%) ✓ S2.3: kann rasch die wesentlichen Informationen interpretieren	J+S-Handbuch «Orientieren» - S1.2 - S2.2 - S2.3
NK 1	Richtung und Kompass	- Karte ausrichten und Laufrichtung von ausgerichteter Karte abnehmen ✓ K1.2: kann den «Daumengriff» nachführen - o K1.3: richtet in Wettkampfsituationen zu 75% die Karte im Laufen neu aus - Richtung mit dem Kompass halten - o K2.1: kann in Wettkampfsituationen zu 75% im Laufen mit Hilfe des Kompasses die Laufrichtung bestimmen - o K2.2: blickt in Wettkampfsituation zu 75% im Laufen nach der Bestimmung der Laufrichtung in die Laufrichtung und merkt sich ein gut erkennbares Objekt - o K2.3: kann das Abdriften von der Richtung wieder korrigieren, wenn spezifisch darauf geachtet wird - Grobes und feines Richtungslaufen - o K3.1: kann im Laufen grob Kompasslaufen, wenn spezifisch darauf geachtet wird - o K3.2: kann im Laufen fein Kompasslaufen, wenn spezifisch darauf geachtet wird	J+S-Handbuch «Orientieren» - K1.2 - K1.3 - K2.1 - K2.2 - K2.3 - K3.1 - K3.2

	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Maßnahmen
NK 1	Lesen der Karte	- Karte und Wirklichkeit miteinander verknüpfen und visuell abgleichen ✓ L1.3: kann vorausschauend im Kopf ein Bild des Geländes erstellen ○ L1.4: kann in Wettkampfsituationen zu 75% rückblickend anhand des passiertten Geländes ein Kartenbild erstellen - Umgebung bewusst wahrnehmen ○ L2.2: blickt in Wettkampfsituationen zu 75% in die Weite, um zusätzliche Informationen aufzunehmen ○ L2.3: blickt in Wettkampfsituationen zu 75% z.B. im Postenraum rundherum, um zusätzliche Informationen aufzunehmen - Kartenarbeit und Lauftempo der Situation anpassen ✓ L3.1: kann aus der Karte die wesentlichen Informationen filtern ○ L3.3: kann in Wettkampfsituationen zu 75% während der Feinorientierung bei angepasstem Tempo die nahegelegenen Informationen aus Karte und Gelände verarbeiten ○ L3.4: kann in Wettkampfsituation zu 75% während der Groborientierung bei hohem Tempo die weitgelegenen gefilterten Informationen aus Karte und Gelände verarbeiten ○ L3.5: kann in Wettkampfsituationen zu 75% situationsangepasst die Kartenarbeit intensivieren und das Lauftempo drosseln, bzw. Kartenarbeit generalisieren und das Lauftempo erhöhen ○ L3.6: nutzt die Möglichkeiten zum Vorauslesen und Studium der Postenbeschreibung, wenn spezifisch darauf geachtet wird	J+S-Handbuch «Orientieren» - L1.3 - L1.4 - L2.2 - L2.3 - L3.1 - L3.3 - L3.4 - L3.5 - L3.6
	Routenwahl	- Leitlinien und Auffanglinien erkennen ✓ R1.1: erkennt alle Arten von Leitlinien auf der Karte und im Gelände ✓ R1.2: erkennt alle Arten von Auffanglinien auf der Karte und im Gelände	J+S-Handbuch «Orientieren» - R1.1 - R1.2

	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Maßnahmen
NK 1	Routenwahl (Fortsetzung)	- Routen wählen	J+S-Handbuch «Orientieren»
		○ R2.1: erkennt auch weniger offensichtliche Routen; Sprint: erkennt «Sackgassen»	- R2.1
		○ R2.2: kann alle Routenwahlkriterien bewusst berücksichtigen	- R2.2
		○ R2.3: kann alle Routenwahlkriterien bewusst für die Bewertung berücksichtigen	- R2.3
		✓ R2.4: kann sich rasch für eine Route entscheiden	- R2.4
		○ R2.5: bezieht taktische Elemente (v.a. Staffel, Massenstart) in den Routenwahlentscheid mit ein	- R2.5
		- Genaues Durchplanen der Route	
		○ R3.1: setzt in Wettkampfsituationen zu 75% auf der Route sinnvolle Checkpoints	- R3.1
		○ R3.2: setzt in Wettkampfsituationen zu 75% auf der Route einen sinnvollen Attackpoint	- R3.2
		○ R3.3: kann den einzelnen Teilstrecken der Route das Lauftempo und die geforderte Kartenarbeit zuordnen, wenn spezifisch darauf geachtet wird	- R3.3
		- Routenwahl umsetzen	
		○ R4.1: läuft in Wettkampfsituationen zu 75% aufgrund der Routenwahl in die korrekte Richtung vom Posten weg	
		○ R4.2: setzt in Wettkampfsituationen zu 75% die gewählte Route konsequent um	- R4.1
		○ R4.3: kann aufgrund früherer Erfahrungen die Belaufbarkeit eines Waldes angemessen abschätzen, wenn spezifisch dazu aufgefordert wurde	- R4.2
			- R4.3

Talent T3 (4/6)		ca. 18-20 Jahre	
	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Maßnahmen
NK 1	Distanz	- Gefühl für die Distanz haben ✓ D1.1: kann das Konzept des Kartenmaßstabs umsetzen ○ D1.2: hat ein Gefühl für die gesehene Distanz, wenn spezifisch darauf geachtet wird - Abstände auf der Karte zu gelaufenen Distanzen im Gelände abschätzen ○ D2.1: kann in Wettkampfsituationen zu 75% aufgrund des Kartenmaßstabs und der Distanz auf der Karte die gelaufene Distanz im Gelände einschätzen ○ D2.2: kann in Wettkampfsituationen zu 75% aufgrund der gelaufenen Distanz und des Kartenmaßstabs die Distanz auf der Karte einschätzen	J+S-Handbuch «Orientieren» - D1.1 - D1.2 - D2.1 - D2.2
	Umgang mit Relief	- Neigung des Geländes einschätzen ✓ H2.1: kann Höhenkurvenbilder aller Art ins Gelände übertragen ✓ H2.2: kann die Abstände von Höhenkurven in alle Gelände übertragen ✓ H2.3: kann aus dem Abstand der Höhenkurven auf die Steilheit in jedem Gelände schließen ✓ H2.4: kann aufgrund des Kurvenbildes erkennen, ob auf der Teilstrecke hinauf, hinunter oder auf der Höhe zu laufen ist - Geländeinformationen interpretieren und als Leit- und Auffanglinien sowie als Checkpoints nutzen ○ H3.1: kann in Wettkampfsituationen zu 75% Reliefformen im Gelände retrospektiv der Karte zuordnen ○ H3.2: kann in Wettkampfsituationen zu 75% aufgrund der Geländeinformationen aus der Karte prospektiv ein Geländemodell erstellen ○ H3.3: kann in Wettkampfsituationen zu 75% alle Reliefinformationen aus Karte und Gelände als Leitlinien, Auffanglinien, Checkpoints etc. nutzen	J+S-Handbuch «Orientieren» - H2.1 - H2.2 - H2.3 - H2.4 - H3.1 - H3.2 - H3.3

Talent T3 (5/6)		ca. 18-20 Jahre	
	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Maßnahmen
NK 1	Administration	- Korrekte Anlaufreihenfolge und Postennummern sicherstellen	J+S-Handbuch «Orientieren»
		○ A1.1: hält bei einer komplexen Bahnanlage die Anlaufreihenfolge ein	- A1.1
		✓ A1.2: hat beim Anlaufen des Postens die nötigen Informationen zum Posten im Kopf (Kontrollnummer, Objekt, Lage zum Objekt etc.)	- A1.2
		- Bei Kontakt mit anderen Laufenden fokussiert bleiben	
		○ A2.1: kann nach Störungen (durch andere Laufende) den eigenen Lauf fokussiert wieder aufnehmen, wenn spezifisch darauf geachtet wird	- A2.1
		○ A2.2: kann aktiv trämlen, wenn spezifisch darauf geachtet wird	- A2.2
		○ A2.3: kann ein Tram anführen, wenn spezifisch darauf geachtet wird	- A2.3
		○ A2.4: kann beim Aufholen eines Laufenden fokussiert bleiben, wenn spezifisch darauf geachtet wird	- A2.4
		○ A2.5: kann sich, wenn man aufgeholt wird, situationsgerecht entscheiden für alleine oder im Tram weiterzulaufen, wenn spezifisch darauf geachtet wird	- A2.5
		- Startprozedere, Zuschauerpassagen, Verpflegungsposten und Zieleinlauf antizipieren	
		○ A3.1: bereitet sich - wenn dazu aufgefordert - auf Details von Startprozedere, Zuschauerpassagen, Verpflegungsposten, Zieleinlauf etc. vor	
		○ A3.2: lässt sich bei Zuschauerpassagen nicht ablenken, wenn spezifisch darauf geachtet wird	- A3.1
		○ A3.3: kennt die Abläufe bei einem Verpflegungsposten	
		- Beim Anlaufen von falschen Posten richtig reagieren	- A3.2
		✓ A4.1: läuft nur die eigenen Posten an	
		○ A4.3: fängt sich in Wettkampfsituationen zu 75% durch retrospektives Kartenlesen auf und läuft mit Konzept weiter	- A3.3
			- A4.1
			- A4.3

Talent T3 (6/6)		ca. 18-20 Jahre	
	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Maßnahmen
	Administration (Fortsetzung)	- Bei fehlenden Posten richtig reagieren - o A5.2: erkennt (rasch), dass der Posten fehlen könnte und läuft zum nächsten Posten weiter, wenn spezifisch darauf geachtet wird	J+S-Handbuch «Orientieren» - A5.2
	Technisch- Mental	- Zusammenführen der vorhandenen Prozessabläufen zu einem großen Ganzen (Laufkonzept PUR) - Bewusstsein der Bedeutung von Planung, Umsetzung und der Kontrolle in der Umsetzung (Rückkopplung)	- J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Mental» - Handlungsanweisungen mit der Athletin ergänzen um neu erlernte O- Kompetenzen und diese einüben - Handlungsanweisungen/Prozesse auf Grund von Fehleranalysen anpassen und weiter verbessern

Talent T4		ca. 20-23 Jahre	
O	Übersicht	- 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	
	Bereiche	Ziele	Maßnahmen
	Signaturen und Farben	- Farben und Signaturen der Karte deuten ✓ S1.2: kennt alle möglichen Signaturen in der Schweiz und im Ausland - Postenbeschreibungen interpretieren ✓ S2.2: kann alle Kolonnen interpretieren; kennt die Symbole der Postenmerkmale	J+S-Handbuch «Orientieren» - S1.2 - S2.2
	Richtung und Kompass	- Karte ausrichten und Laufrichtung von ausgerichteter Karte abnehmen ✓ K1.3: richtet die Karte im Laufen neu aus - Richtung mit dem Kompass halten ✓ K2.1: kann im Laufen mit Hilfe des Kompasses die Laufrichtung bestimmen ✓ K2.2: blickt im Laufen nach der Bestimmung der Laufrichtung in die Laufrichtung und merkt sich ein gut erkennbares Objekt ✓ K2.3: kann das Abdriften von der Richtung wieder korrigieren - Grobes und feines Richtungslaufen ✓ K3.1: kann im Laufen grob Kompasslaufen ✓ K3.2: kann im Laufen fein Kompasslaufen	J+S-Handbuch «Orientieren» - K1.3 - K2.1 - K2.2 - K2.3 - K3.1 - K3.2
U23, Elite	Lesen der Karte	- Karte und Wirklichkeit miteinander verknüpfen und visuell abgleichen ✓ L1.4: kann rückblickend anhand des passierten Geländes ein Kartenbild erstellen	J+S-Handbuch «Orientieren» - L1.4

Talent T4 (2/4)		ca. 20-23 Jahre	
	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Maßnahmen
U23, Elite	Lesen der Karte (Fortsetzung)	- Umgebung bewusst wahrnehmen ✓ L2.2: blickt in die Weite, um zusätzliche Informationen aufzunehmen ✓ L2.3: blickt z.B. im Postenraum rundherum, um zusätzliche Informationen aufzunehmen - Kartenarbeit und Lauftempo der Situation anpassen ✓ L3.3: kann während der Feinorientierung bei angepasstem Tempo die nahegelegenen Informationen aus Karte und Gelände verarbeiten ✓ L3.4: kann während der Groborientierung bei hohem Tempo die weitgelegenen gefilterten Informationen aus Karte und Gelände verarbeiten ✓ L3.5: kann situationsangepasst die Kartenarbeit intensivieren und das Lauftempo drosseln, bzw. Kartenarbeit generalisieren und das Lauftempo erhöhen ✓ L3.6: nutzt die Möglichkeiten zum Vorauslesen und Studium der Postenbeschreibung	J+S-Handbuch «Orientieren» - L2.2 - L2.3 - L3.3 - L3.4 - L3.5 - L3.6
	Routenwahl	- Routen wählen ✓ R2.1: erkennt rasch alle sinnvollen Routen ✓ R2.2: kann rasch alle Routenwahlkriterien berücksichtigen ✓ R2.3: kann rasch alle Routenwahlkriterien für die Bewertung berücksichtigen ✓ R2.5: kann rasch und situationsangepasst beim Routenwahlentscheid reagieren - Genaues Durchplanen der Route ✓ R3.1: setzt auf der Route sinnvolle Checkpoints ✓ R3.2: setzt auf der Route einen sinnvollen Attackpoint ✓ R3.3: kann den einzelnen Teilstrecken der Route das Lauftempo und die geforderte Kartenarbeit zuordnen	J+S-Handbuch «Orientieren» - R2.1 - R2.2 - R2.3 - R2.5 - R3.1 - R3.2 - R3.3

Talent T4 (3/4)		ca. 20-23 Jahre	
	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Maßnahmen
U23, Elite	Routenwahl (Fortsetzung)	- Routenwahl umsetzen ✓ R4.1: läuft aufgrund der Routenwahl in die korrekte Richtung vom Posten weg ✓ R4.2: setzt die gewählte Route konsequent um ✓ R4.3: kann aufgrund früherer Erfahrungen die Belaufbarkeit eines Waldes angemessen abschätzen	J+S-Handbuch «Orientieren» - R4.1 - R4.2 - R4.3
	Distanz	- Gefühl für die Distanz haben ✓ D1.2: hat ein Gefühl für die gesehene Distanz - Abstände auf der Karte zu gelaufenen Distanzen im Gelände abschätzen ✓ D2.1: kann aufgrund des Kartenmaßstabs und der Distanz auf der Karte die gelaufene Distanz im Gelände einschätzen ✓ D2.2: kann aufgrund der gelaufenen Distanz und des Kartenmaßstabs die Distanz auf der Karte einschätzen	J+S-Handbuch «Orientieren» - D1.2 - D2.1 - D2.2
	Umgang mit Relief	- Geländeinformationen interpretieren und als Leit- und Auffanglinien sowie als Checkpoints nutzen ✓ H3.1: kann Reliefformen im Gelände retrospektiv der Karte zuordnen ✓ H3.2: kann aufgrund der Geländeinformationen aus der Karte prospektiv ein Geländemodell erstellen ✓ H3.3: kann alle Reliefinformationen aus Karte und Gelände als Leitlinien, Auffanglinien, Checkpoints etc. nutzen	J+S-Handbuch «Orientieren» - H3.1 - H3.2 - H3.3
	Administration	- Korrekte Anlaufreihenfolge und Postennummern sicherstellen ✓ A1.1: hält auch unter Wettkampfdruck die Anlaufreihenfolge ein - Bei Kontakt mit anderen Laufenden fokussiert bleiben ○ A2.1: kann in Wettkampfsituationen zu 75% nach Störungen (durch andere Laufende) den eigenen Lauf fokussiert wieder aufnehmen ○ A2.2: kann in Wettkampfsituationen zu 75% aktiv trämlen ○ A2.3: kann in Wettkampfsituationen zu 75% ein Tram anführen	J+S-Handbuch «Orientieren» - A1.1 - A2.1 - A2.2 - A2.3

Talent T4 (4/4)		ca. 20-23 Jahre	
	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Maßnahmen
U23, Elite	Administration (Fortsetzung)	○ A2.4: kann in Wettkampfsituationen zu 75% beim Aufholen eines Laufenden fokussiert bleiben ○ A2.5: kann sich in Wettkampfsituationen zu 75%, wenn man aufgeholt wird, situationsgerecht entscheiden für alleine oder im Tram weiterzulaufen - Startprozedere, Zuschauerpassagen, Verpflegungsposten und Zieleinlauf antizipieren ✓ A3.1: bereitet sich auf Details von Startprozedere, Zuschauerpassagen, Verpflegungsposten, Zieleinlauf etc. vor ○ A3.2: lässt sich in Wettkampfsituationen zu 75% bei Zuschauerpassagen nicht ablenken ✓ A3.3: hat die Abläufe bei Verpflegungsposten automatisiert - Beim Anlaufen von falschen Posten richtig reagieren ✓ A4.3: fängt sich durch retrospektives Kartenlesen auf und läuft mit Konzept weiter - Bei fehlenden Posten richtig reagieren ○ A5.2: erkennt in Wettkampfsituationen zu 75%, dass der Posten fehlen könnte und läuft zum nächsten Posten weiter	- A2.4 - A2.5 - A3.1 - A3.2 - A3.3 - A4.3 - A5.2
	Technisch-Mental	- Weiterarbeit am PUR (Anpassen, Verbessern und Ausbau des Laufkonzepts mit allen O-technischen Kompetenzen)	- J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Mental» - Handlungsanweisungen/Prozesse auf Grund von Fehleranalysen anpassen und weiter verbessern. - Allenfalls weitere Prozesse definieren, dokumentieren und einüben.

Rahmentrainingsplan RTP – Laufen im Überblick

Talent T1		ca. 15-16 (-18) Jahre	
L	Übersicht	- 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	
	Bereiche	Ziele	Maßnahmen
	Allgemeines	- Differenzierte Gestaltung des Trainings aufgrund des biologischen Alters (Vermeiden von Fehl- und Überbelastungen; Schwachstelle: Wachstumsfugen) - Beginn von regelmäßigem, spezifischem Training (OL und Laufen) - Schulturnen als vielseitiges Training nutzen - Vielseitigkeit im Training (Velo, Langlauf, Tanzen, Sportsportarten, etc.)	- Vielseitiges, ausgewogenes Training - Belasten des Körpers, um die Knochenbildung anzuregen - Mehr oder weniger strukturiertes Trainingsprogramm (Angebote Verein(e) und lokaler Talent Stützpunkt) - Umfangreiches, vielseitiges Bewegen in der Freizeit zulassen
NK2	Ausdauer	- Verbesserung der Grundlagenausdauer - Allmählich Verbesserung der Leistungsfähigkeit an der anaeroben Schwelle (behutsam) - Regelmäßige Teilnahme an OL-Wettkampf und OL– Training - Beginn eines regelmäßigen, selbständigen Lauftrainings	- 1.5- bis 2.5-mal pro Woche OL- und/oder Lauftraining (Dauerläufe: kontinuierlich und mit Tempowechsel, extensive Intervalle, Kurzzeitintervalle, OL- Wettkämpfe, Laufwettkämpfe): Total 1 bis max. 2.5 Stunden pro Woche - Training in anderen Ausdauersportarten

Talent T1 (2/3)

ca. 15-16 (-18) Jahre

	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Maßnahmen
NK2	Kraft	- Weiteres Aufbauen und Erhalten guter körperlicher Voraussetzungen durch kontinuierliches Kräftigungstraining für Rumpf-, Fuß- und Beinmuskulatur - Wenig belastende Übungen zur Leistungssteigerung im Kräftigungstraining durchführen	- Rumpfkraft: 1- bis 2-mal pro Woche 15 bis 20 Minuten; z.B. Stabilisationszirkel - Fußkraft: 1- bis 2-mal pro Woche 10 Minuten (integriert in anderes Training oder Alltag) - Beinkraft: Winter: 1- bis 2-mal pro Woche Beinkrafttraining und wenig belastende Sprünge z.B. im Rahmen eines Circuittrainings; Sommer: Berglauf und OL-Trainings. Jede 2. Woche ein 20-minütiges Krafttraining - Übungsbeispiele: J+S-Broschüre «Physis – praktische Beispiele»; www.mobilesport.ch (unter Suchbegriff «Kraft nach Maß»)
	Schnelligkeit	- Vorhandenes Potential pflegen	- Reaktionsübungen, (Stempel-)Sprints (20-60m), Stafetten, Duelle, etc. - Steigerungsläufe (1-3 x pro Woche 3-6 Steigerungsläufe über 80-100m im Anschluss an Laufschulung oder ein leichtes Ausdauertraining, etc.) - Werfen, Springen, Spielsportarten, etc.
	Beweglichkeit	- Erhalten einer «normalen» Beweglichkeit - Vermeiden von Dysbalancen	Anwenden verschiedener Methoden des Beweglichkeitstrainings (+ Kräftigen, Entspannen, Lockern)
	Koordination	- Stabilisieren der koordinativen Fähigkeiten - Die Jugendlichen können unter Anleitung ihre Lauftechnik variieren.	- Vielseitige Sportarten/Bewegung nebst dem OL/Ausdauersport weiterhin betreiben → 2 bis 4 Stunden pro Woche (inkl. Schulturnen) - Anwenden einfacherer und Erlernen von schwierigeren Lauf-ABC-Übungen

Talent T1 (3/3)			ca. 15-16 (-18) Jahre
	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Maßnahmen
NK2	Planung, Periodisierung	- Belastungssteigerung - Gute Balance finden zwischen Belastung und Erholung (als Prävention von Überbelastungen)	- Anwenden der Vorgaben in Kapitel 5 - Meist gibt der Saisonplan (Wettkampfkalender, Angebote Verein und lokaler Talentstützpunkt) die Periodisierung vor - Gutes Verhältnis zwischen Grundlagentraining und intensivem Training (siehe J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Laufen», S. 7) - Das Training ist mehrheitlich über das Angebot der Vereine und lokalen Talentstützpunkte organisiert

Talent T2		ca. 16-18 (-20) Jahre	
L	Übersicht	- Regelmäßiges, spezifisches Training (OL und Laufen) - Vielseitigkeit im Training beibehalten - Das Training ist strukturiert durch die Angebote von Verein(en) und lokalem Talent Stützpunkt und ergänzt durch mehr oder weniger geplantes, individuelles Training - Gezieltes Verbessern der Leistungsfähigkeit	
	Bereiche	Ziele	Maßnahmen
	Allgemeines	- Differenzierte Gestaltung des Trainings aufgrund des biologischen Alters (Vermeiden von Fehl- und Überbelastungen; Schwachstelle: Wachstumsfugen) - Regelmäßiges, spezifisches Training (OL und Laufen) - Schulturnen als vielseitiges Training nutzen - Vielseitigkeit im Training (Velo, Langlauf, Tanzen, Sportsportarten, etc.)	- Vielseitiges, ausgewogenes Training - Belasten des Körpers ist wichtig für die Knochenbildung - Strukturiertes Trainingsprogramm - Erste Erfahrungen sammeln im Führen eines Trainingstagebuchs
NK1	Ausdauer	- Verbesserung der Grundlagenausdauer - Verbesserung der Leistungsfähigkeit an der anaeroben Schwelle - Regelmäßige Teilnahme an OL-Wettkampf und OL- Training - Regelmäßiges selbständiges Lauftraining	- 2- bis 4-mal pro Woche OL- und/oder Lauftraining (Dauerläufe kontinuierlich und mit Tempowechsel, extensive Intervalle, OL-Wettkämpfe, Laufwettkämpfe); Total 2 bis max. 3.5 Stunden - Training in anderen Ausdauersportarten (ca. 1 Einheit pro Woche) - Gezielte Trainings im anaeroben Bereich (geringe Anzahl intensiver Intervalltrainings)

Talent T2 (2/3)		ca. 16-18 (-20) Jahre	
	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Maßnahmen
NK1	Kraft	- Weiteres Aufbauen und Erhalten guter körperlicher Voraussetzungen durch kontinuierliches Kräftigungstraining für Rumpf-, Fuß- und Beinmuskulatur - Wenig belastende Übungen zur Leistungssteigerung im Kräftigungstraining einbauen - Erreichen der Mobilität und Stabilität für künftiges Freihanteltraining	- Rumpfkraft: 2- bis 3-mal pro Woche 10 bis 15 Minuten; z.B. 2-mal Stabilisationszirkel - Fußkraft: 1- bis 2-mal pro Woche 10 Minuten (integrieren in anderes Training oder Alltag) - Beinkraft: Winter: 1- bis 2-mal pro Woche Beinkrafttraining und wenig belastende Sprünge z.B. im Rahmen eines Circuittrainings oder als Serientraining, Bewegungsabläufe für das Hanteltraining mit einem Gymnastikstab integrieren (Zubringerübungen für Mobilität, Stabilität und Bewegungsabläufe = Lernstufe 1 in «Athletiktraining Langhantel» von Swiss Athletics); Sommer: Berglauf und OL-Trainings. Jede 2. Woche ein 20-minütiges Krafttraining - Übungsbeispiele: J+S-Broschüre «Physis – praktische Beispiele»; www.mobilesport.ch (unter Suchbegriff «Kraft nach Maß»)
	Schnelligkeit	- Vorhandenes Potential pflegen	- Reaktionsübungen, (Stempel-)Sprints (20-60m), Stafetten, Duelle (1x pro Woche) - Steigerungsläufe
	Beweglichkeit	- Erhalten einer «normalen» Beweglichkeit - Vermeiden von Dysbalancen	Anwenden verschiedener Methoden des Beweglichkeitstrainings (+ Kräftigen, Entspannen, Lockern)
	Koordination	- Stabilisieren der koordinativen Fähigkeiten - Weiteres Verbessern der Lauftechnik	- Vielseitige Sportarten/Bewegung nebst dem OL/Ausdauersport weiterhin betreiben → 2 bis 4 Stunden pro Woche (inkl. Schulturnen) - Regelmäßiges Anwenden des Lauf-ABC

Talent T2 (3/3)		ca. 16-18 (-20) Jahre	
	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Maßnahmen
NK1	Planung, Periodisierung	- Belastungssteigerung - Gute Balance finden zwischen Belastung und Erholung (als Prävention von Überbelastungen)	- Anwenden der Vorgaben in Kapitel 5 - Meist gibt der Saisonplan (Wettkampfkalender, Angebote Verein, lokaler Talentstützpunkt und regionales Nachwuchskader) die Periodisierung vor - Das Training ist zu einem großen Teil über das Angebot der Vereine, lokalen Talentstützpunkte und regionale Nachwuchskader organisiert - Persönliche Betreuung für die Abstimmung des individuellen Trainings zu den vorhandenen Trainingsangeboten - Planen eines guten Verhältnisses zwischen Grundlagentraining und intensivem Training (siehe J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Laufen», S. 7)

Talent T3		ca. 18-20 Jahre	
L	Hinweis	- kritischer Wachstumsschub – Etappe 2 der körperlichen Reifung (siehe Teil 3 «Der Athleten-Weg FTEM») - muss abgeschlossen sein	
	Übersicht	- 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 Freihanteltraining - Gute Balance finden zwischen Belastung und Erholung	
	Bereiche	Ziele	Maßnahmen
NK1	Allgemeines	- Erhöhung des Trainingsumfangs - Erlernen der Wirkung von physischem Training und deren Steuerung - Vielseitigkeit im Training beibehalten (Velo, Langlauf, Tanzen, Sportsportarten, etc.) - Erkennen von Körpersignalen	- Erhöhen Trainingshäufigkeit - Polysportivität allmählich reduzieren - Erstellen einer einfachen Saisonplanung - Erstellen von einfachen Trainingsplänen - Führen und Auswerten eines Trainingstagebuches
	Ausdauer	- Verbesserung der Grundlagenausdauer - Verbesserung der Leistungsfähigkeit an der anaeroben Schwelle - Erreichen geforderter Leistungen in physischen Testläufen (Normwerte für Regionalkader) und reinen Laufwettkämpfen	- 4 bis 6 Einheiten pro Woche OL und Laufen; Total 3 bis max. 5 Stunden/Woche - Trainingsinhalte wie bisher. Im intensiven Bereich neu auch Wiederholungsläufe - Teilnahme an reinen Laufwettkämpfen (Cross, Berg, Straße, Bahn)

Talent T3 (2/3)			ca. 18-20 Jahre
	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Maßnahmen
NK1	Kraft	- Regelmäßiges Kräftigungstraining für Rumpf-, Fuß- und Beinmuskulatur - Allmähliche Erhöhung der Maximalkraft in der Antriebsmuskulatur der Beine - Erlernen und behutsames Anwenden des Freihanteltrainings	- Rumpfkraft: 2- bis 3-mal pro Woche 10 bis 15 Minuten; z.B. 2-mal Stabilisationszirkel - Fußkraft: 1- bis 2-mal pro Woche 10 Minuten (integriert in anderes Training oder Alltag) - Beinkraft: Winter: 1-bis 2-mal pro Woche Beinkrafttraining inkl. Übungen zur Förderung der Schnellkraft und Sprünge z.B. im Rahmen eines Circuittrainings oder als Serientraining, moderates Hanteltraining als Bestandteil des Trainings (Basisübungen mit korrekten Bewegungsabläufen = Lernstufe 2 in «Athletiktraining Langhantel» von Swiss Athletics); Sommer: Berglauf und OL-Trainings. Jede 2. Woche ein 20-minütiges Krafttraining Übungsbeispiele: J+S-Broschüre «Physis – praktische Beispiele»; www.mobilesport.ch (unter Suchbegriff «Kraft nach Maß»)
	Schnelligkeit	- Vorhandenes Potential pflegen	- Reaktionsübungen, (Stempel-)Sprints (20-60m), Stafetten, Duelle (1x pro Woche) - Steigerungsläufe
	Beweglichkeit	- Erhalten einer «normalen» Beweglichkeit - Vermeiden von Dysbalancen	Anwenden verschiedener Methoden des Beweglichkeitstrainings (+ Kräftigen, Entspannen, Lockern)
	Koordination	- Ökonomischer Laufstil mit ruhigem Oberkörper - Stabilisieren der koordinativen Fähigkeiten	- 1-mal pro Woche Lauschule - Gelegentlich auch Koordinations- und Gleichgewichtsübungen als erweitertes Aufwärmen im Training integrieren

Talent T3 (3/3)		ca. 18-20 Jahre	
	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Maßnahmen
NK1	Planung, Periodisierung	- Belastungssteigerung - Gute Balance finden zwischen Belastung und Erholung (als Prävention von Überbelastungen)	- Planung auf der Basis der Vorjahreswerte (Auswertung des TTB) - Meist gibt der Saisonplan (Wettkampfkalender, Angebote Verein, lokaler Talentstützpunkt und regionales Nachwuchskader) die Periodisierung vor - Das Training ist zu einem großen Teil über das Angebot der Vereine, lokalen Talentstützpunkte und regionale Nachwuchskader organisiert - Persönliche Betreuung für die Abstimmung des individuellen Trainings zu den vorhandenen Trainingsangeboten - Planen eines guten Verhältnisses zwischen Grundlagentraining und intensivem Training (siehe J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Laufen», S. 7)

Talent T4		ca. 20-23 Jahre	
L	Übersicht	- 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	
	Bereiche	Ziele	Maßnahmen
U23, Elite	Allgemeines	- Weitere Verbesserung der physischen Leistungsfähigkeit - Erkennen von physischen Stärken und Schwächen - Das Training im Trainingsalltag auf Grund der Körpersignale steuern können	- Weitere Erhöhung des Trainingshäufigkeit (Vielseitigkeit beibehalten) - Umstellung von polysportivem Training auf mehrheitlich lauffokussiertes Training - Erstellen einer Saisonplanung und Periodisierung - Erstellen von Trainingsplänen - Führen und Auswerten eines Trainingstagebuches
	Ausdauer	- Weitere Verbesserung der Grundlagenausdauer - Weitere Verbesserung der Leistungsfähigkeit an der anaeroben Schwelle - Erreichen geforderter Leistungen in physischen Testläufen (Normwerte für Juniorenkader) und reinen Laufwettkämpfen	- Zunehmende Spezialisierung (ergänzendes Ausdauertraining und Ausgleichstraining behalten ihren Platz in der Planung) - 4 bis 7 Trainingseinheiten OL und Laufen - Trainingsinhalte wie bisher. Neu: Intermittierendes Training - Teilnahme an reinen Laufwettkämpfen (Cross, Berg, Straße, Bahn)

Talent T4 (2/3)		ca. 20-23 Jahre	
	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Maßnahmen
U23, Elite	Kraft	Krafttraining und intensive Formen des Beinkrafttrainings regelmäßig durchführen und mit dem Maximalkrafttraining beginnen	- Rumpfkraft: 2- bis 3-mal pro Woche 10 bis 15 Minuten; z.B. 2-mal Stabilisationszirkel - Fußkraft: 1- bis 2-mal pro Woche 10 Minuten (integriert in anderes Training oder Alltag) - Beinkraft: Winter: 1- bis 2-mal pro Woche Beinkrafttraining inkl. Übungen zur Förderung der Schnellkraft, Maximalkraft und Sprünge z.B. im Rahmen eines Circuittrainings oder als Serientraining, Hanteltraining als Bestandteil des Trainings zur Leistungssteigerung; Sommer: Berglauf und OL-Trainings. Jede 2. Woche ein 20-minütiges Krafttraining - Übungsbeispiele: J+S-Broschüre «Physis – praktische Beispiele»; www.mobilesport.ch (unter Suchbegriff «Kraft nach Maß»); Hanteltraining in «Athletiktraining Langhantel» von Swiss Athletics
	Schnelligkeit	- Vorhandenes Potential pflegen	- Reaktionsübungen, (Stempel-)Sprints (20-60m), Stafetten, Duelle (1x pro Woche) - Steigerungsläufe
	Beweglichkeit	- Erhalten einer «normalen» Beweglichkeit - Vermeiden von Dysbalancen	Anwenden verschiedener Methoden des Beweglichkeitstrainings (+ Kräftigen, Entspannen, Lockern)
	Koordination	- Stabilisieren der koordinativen Fähigkeiten - Bewusstes Anwenden unterschiedlicher Lauftechniken in unterschiedlichem Gelände	- 1-mal pro Woche Lauschule, Lauf-ABC - Gelegentlich auch Koordinations- und Gleichgewichtsübungen als erweitertes Aufwärmen im Training integrieren

Talent T4 (3/3)		ca. 20-23 Jahre	
	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Maßnahmen
U23, Elite	Planung, Periodisierung	- Belastung deutlich steigern - Gute Balance finden zwischen Belastung und Erholung (als Prävention von Überbelastungen)	- Planung auf der Basis der Vorjahreswerte (Auswertung des TTB) - Meist gibt der Saisonplan (Wettkampfkalender, Angebote Verein, lokaler Talentstützpunkt, regionales Nachwuchskader, nationales Leistungszentrum und Juniorenkader) die Periodisierung vor - Trainingsplanungen erstellen - Planen eines guten Verhältnisses zwischen Grundlagentraining und intensivem Training (siehe J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Laufen», S. 7)

Rahmentrainingsplan RTP – Mental im Überblick

Talent T1		ca. 15-16 (-18) Jahre	
M	Übersicht	- 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	
	Bereiche	Ziele	Maßnahmen
NK2	Antrieb	- Kann aktiv zwischen Aufgaben- und Wettbewerbsorientierung unterscheiden - Umgang mit Wettbewerbsorientierung im Wettkampf (Resultatebene) - Kann die eigene Leistung angemessen mit anderen vergleichen (soziale Bezugsnorm) - Spaß am Wettkampf haben - Kann eigene Prozessziele definieren und diese erfolgreich umsetzen - Kennt die Grundlagen einer guten Zielsetzung - Kann Auswertungen und einfache Fehleranalysen machen - Kann aufgrund von Auswertungen Prozessziele anpassen - Kann Fehler akzeptieren und diese als Chance sehen zum besser werden	- Beide Zielorientierungen vermitteln - Prinzip «Resultat als Konsequenz aus Arbeit» → Prozessziele vor Resultat - Realistische Einschätzung der eigenen Leistung - Wettkampf als Leistungskontrolle → zeigen, was man trainiert hat - Zielsetzung nach SMART-Richtlinien, J+S-Broschüre «Psyche», S. 30-35 - Spezifische Fehleranalysen mit w-Fragen: Wo ist der Fehler entstanden? Was ist passiert? Weshalb? J+S- Handbuch «Orientierungslauf – Mental», S. 11-12
	Zustand	- Erlernen mentaler Grundtechniken (Atemregulation, Visualisieren)	- J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Mental» (s. QR- Code, «mentale Grundtechniken», «mentale Übungssammlung») - J+S-Broschüre «Psyche», S. 14-20

Talent T1 (2/2)		ca. 15-16 (-18) Jahre	
	Bereiche	Ziele	Maßnahmen
NK2	Ausführung	-	-
	Selbstkontrolle	- Entwickelt Bewusstsein für eigene Stärken und Schwächen - Stärken des Selbstvertrauens durch Erfolgserlebnisse an Wettkämpfen (individuelle und soziale Bezugsnorm) - Behält das Selbstvertrauen auch nach missglückten Trainings/Wettkämpfen	- Sensibilisierung für vorhandene Fähigkeiten - Schwächen als Ansatzpunkte, um besser zu werden - Bewusstsein eigener Stärken

Talent T2		ca. 16-18 (-20) Jahre	
M	Übersicht	- 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	
	Bereiche	Ziele	Maßnahmen
	Antrieb	- Entwickelt eine eigene Vision der sportlichen Zukunft - Hat Freude am Prozess (neues Lernen in Training und Wettkampf) - Findet die Balance zwischen Aufgaben- und Wettbewerbsorientierung - Kann die eigene Leistung angemessen mit anderen vergleichen (individuelle vs. soziale Bezugsnorm) - Kann Fehler akzeptieren - Kann die Ursache von Fehler erklären - Kann aus Fehlern einfache Prozessziele für das nächste Training ableiten - Sammelt erste Erfahrungen mit Leistungszielen	- J+S-Broschüre «Psyche», S. 30-35 - Prozessziele definieren, auswerten und anpassen - Ausgewogene Zielsetzungen (prozess- und leistungsbezogen) - Leistungsziele ergänzend zu Prozesszielen - - J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Mental», S. 11- 12 - J+S-Broschüre «Psyche», S. 41-45
	Zustand	- Erlernen und Vertiefen mentaler Grundtechniken (Atemregulation, Visualisieren, Selbstgespräch) - Lernt das Prinzip des OLZ kennen	- J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Mental» (s. QR- Code, «mentale Grundtechniken») - J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Mental», S. 13- 15 - J+S-Broschüre «Psyche», S. 59-67
NK1	Ausführung	-	-

Talent T2 (2/2)		ca. 16-18 (-20) Jahre	
	Bereiche	Ziele	Maßnahmen
	Selbstkontrolle	- Kann die eigenen Fähigkeiten realistisch einschätzen - Behält das Selbstvertrauen auch nach missglückten Trainings/Wettkämpfen	- IST-SOLL-Vergleich: eigene Fähigkeiten – Anforderungen gem. FTEM-Phasen - Bewusstsein eigener Stärken und konstruktiver Umgang mit Fehlern

Talent T3				ca. 18-20 Jahre
M	Übersicht	- 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		
	Bereiche	Ziele	Maßnahmen	
NK1	Antrieb	- Hat Freude am Prozess (Leistungsentwicklung → «besser werden in Training und Wettkampf») - Entwickelt die eigene Vision der sportlichen Zukunft weiter - Kann Fehler akzeptieren - Kann vertieft die Ursache von Fehler erklären - Strebt nach Fehlern aktiv wieder kleine Erfolgserlebnisse an - Kann eigene Leistungsziele definieren und anwenden - Sammelt erste Erfahrungen mit Rangzielen	- Prozessziele definieren, auswerten und anpassen - Bedarfsbestimmung (sportlich/Umfeld), Karriereplanung - Konstruktiver Umgang mit Fehlern - Prinzip der Selbstwirksamkeit - realistische Ziele - realistische Ziele	
	Zustand	- Kann die mentalen Grundtechniken situativ und zielgerichtet anwenden - Kennt die OLZ Steuerungsmöglichkeiten (Entspannung, Aktivierung)	- J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Mental», S. 13- 15 - J+S-Broschüre «Psyche», S. 59-67	
	Ausführung	- Kennt den Planungskreislauf PUR und kann diesen anwenden - Kennt die grundlegenden Aspekte zur Steuerung der Konzentration (aufrechterhalten, Selektivität) - Kann Störfaktoren in Training und Wettkampf erkennen	- J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Mental», S. 16- 18 - J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Mental», S. 19- 21 - J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Mental», S. 22- 23	

Talent T3 (2/2)		ca. 18-20 Jahre	
	Bereiche	Ziele	Maßnahmen
	Selbstkontrolle	- Aktive Auseinandersetzung mit Stärken und Schwächen (kontinuierliche Leistungsentwicklung anstreben) - Zeigt ein stabiles Selbstvertrauen auch nach missglückten Trainings/ Wettkämpfen - Kann Emotionen erkennen und mittels der mentalen Grundtechniken (Atmung, Entspannung) günstig beeinflussen	- IST-SOLL-Vergleich: eigene Fähigkeiten – Anforderungen gem. FTEM-Phasen - Bewusstsein eigener Stärken, konstruktiver Umgang mit Fehlern - J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Mental» (s. QR- Code)

Talent T4			ca. 20-23 Jahre
M	Übersicht	- 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	
	Bereiche	Ziele	Maßnahmen
U23, Elite	Antrieb	- Entwickelt die Vision hinsichtlich der sportlichen Ziele weiter - Kann den individuellen Leistungsprozess aktiv/selbständig weiterentwickeln - Erkennt allfällige Motivationsschwierigkeiten und geht diese aktiv an - Kann sich passende/realistische Rangziele setzen - Erkennt aufgrund der eigenen Auswertungen bestehende Schwachpunkte - Kann sich aufgrund der Analysen neue Trainingsschwerpunkte setzen und passende Kriterien zur Überprüfung der Zielerreichung festlegen	- Realistische Selbsteinschätzung - Optimierung des Umfelds - Karriereplanung - Situationsanalyse - Aktive Unterstützung durch Trainer/PB
	Zustand	- Kennt den eigenen OLZ und kann diesen aktiv steuern	-

Talent T4 (2/2)		ca. 20-23 Jahre	
	Bereiche	Ziele	Maßnahmen
U23, Elite	Ausführung	- Individualisiert den Planungskreislauf PUR mit allen O- technischen Kompetenzen (Ebene 2) und wendet dieses erste Laufkonzept an - Kann die Konzentration aktiv steuern - Kann auf einfache Weise mit Störfaktoren in Training und Wettkampf umgehen	- PUR, Fokus auf das Wesentliche - J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Mental», S. 19- 21 - J+S-Broschüre «Psyche» S. 18 «Umgang mit unangenehmen und irrelevanten Gedanken», S. 63 «Hier & Jetzt» - J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Mental», S 22- 23
	Selbstkontrolle	- Zeigt ein stabiles Selbstvertrauen auch nach missglückten Trainings/Wettkämpfen - Erkennt hinderliche Emotionen und kann sich wieder auf die Prozessziele refokussieren - Kann Gedanken aktiv steuern	- Bewusstsein der eigenen Wirksamkeit - J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Mental», S. 26- 27 - positives Selbstgespräch

Rahmentrainingsplan RTP – Umfeld im Überblick

Talent T1				ca. 15-16 (-18) Jahre
U _i	Übersicht	- Selektion in einen lokalen Talent Stützpunkt		
	Bereiche	Ziele	Maßnahmen	
NK2	Soziales	- Ist betreutes Mitglied in einem 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 - Läuft 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. 16-18 (-20) Jahre
U _i	Übersicht	- Kennenlernen der «cool and clean»-Philosophie - Selektion in ein Regionales Nachwuchskader wird angestrebt		
	Bereiche	Ziele	Maßnahmen	
NK1	Soziales	- 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	- Erkennt die Bedeutung der Karriereplanung (Sport und beruflicher Werdegang)		
	Wechselwirkung Belastung und Erholung	- 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	- Ernährt sich gesund und ausgewogen (Ernährungspyramide)		
	Gesundheit	-		
	Umgang mit Umwelteinflüssen	-		
	Ressourcen, Finanzen	-		
	Material, technische Hilfsmittel	- Hält seine OL-Ausrüstung in einwandfreiem Zustand		

Talent T3				ca. 18-20 Jahre
U _i	Übersicht	- Selektion in ein Regionales Nachwuchskader - Teilnahme an internationalen Wettkämpfen (Meisterschaften oder offene Wettkämpfe) - Leben der «cool and clean»-Philosophie		
	Bereiche	Ziele	Maßnahmen	
NK1	Soziales	- 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. 20-23 Jahre

U_i	Übersicht	- 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
U23, Elite	Soziales	- 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	- Stimmt den beruflichen Werdegang mit einer langfristigen Planung auf den Leistungssport ab (Karriereplanung)	-
	Wechselwirkung Belastung und Erholung	- Plant die Erholung aktiv	-
	Ernährung	- Ernährt sich ausgewogen und sportgerecht - Verpflegung vor, während und nach dem Wettkampf erlernen	-
	Gesundheit	- Jährliche SPU	-
	Umgang mit Umwelteinflüssen	- Kennt seine Stärken und Schwächen in Bezug auf Wetter/Klimaeinflüsse - Kennt seine Allergien	-
	Ressourcen, Finanzen	- Sorgt sich um die Finanzierung des Leistungssports	-
	Material, technische Hilfsmittel	- Nutzt die vorhandenen technischen Möglichkeiten	-

Sportartspezifisches Anforderungsprofil im Überblick

	Physis Sportmotorische Fähigkeiten	O-Technik Technik	Mental Taktik/Person	Person	Umfeld
	Der Athlet muss sich in jedem Gelände schnell und effizient fortbewegen können.	Der Athlet muss sich im Gelände anhand einer Karte orientieren können. Er muss entscheiden, wie er am schnellsten von A nach B kommt.	Der Athlet muss sich, während der Wettkampfdauer auf sein Handeln konzentrieren und immer wieder mit neuen Aufgabenstellungen umgehen können. Er ist mehrheitlich allein unterwegs.		<i>Der Athlet muss sein Umfeld so gestalten, dass er die optimale Leistung erbringen kann. Mit Einflüssen aus dem Umfeld muss er so umgehen können, dass sich diese im mentalen Bereich während eines Wettkampfes nicht negativ auf die Leistung auswirken.</i>
Sportartspezifische Anforderungen	Ausdauer - Schnelligkeitsausdauer - Kurzzeitausdauer - Mittelzeitausdauer - Langzeitausdauer	Administration - Korrekte Anlaufreihenfolge und Postennummern sicherstellen - Bei Kontakt mit andern laufenden Fokussiert bleiben - Startprozedere, Zuschauerpassagen, Verpflegungsposten und Zieleinlauf antizipieren - Beim Anlaufen von falschen Posten richtig reagieren	Ausführung - Konzentration - Laufkonzept „Mein Plan“ - Umgang mit Störfaktoren - Selbstgespräch	Biologisches Alter	Trainer
	Kraft - Kraftausdauer (inkl. Rumpf- und Fuß-) - Maximalkraft - Schnellkraft (Explosiv- und Startkraft) - Reaktivkraft	Umgang mit Relief - Zweidimensionale Ansichten mit dreidimensionaler Wirklichkeit verknüpfen - Neigung des Geländes einschätzen - Geländeinformationen interpretieren und als Leit- und Auffanglinien sowie Checkpoints nutzen	Zustand - Optimaler Leistungszustand - Atemregulation - Selbstgespräche - Visualisierung	Antrieb - Motivation - Zielsetzung/ Auswertung/ Fehleranalyse	LSV
	Beweglichkeit - Gelenkigkeit - Dehnungstoleranz	Signatures und Farben - Farben und Signatures der Karten deuten - Postenbeschreibung interpretieren		Selbstkontrolle - Selbstvertrauen - Emotionskontrolle - Selbstgespräch	Eltern
	Schnelligkeit - Reaktionsschnelligkeit - Beschleunigungsfähigkeit - Aktionsschnelligkeit - Handlungsfähigkeit	Richtung und Kompass - Karte ausrichten und Laufrichtung von ausgerichteter Karte ableiten - Richtung mit Kompass halten - Grobes und feines Richtungslaufen			Schule/ Uni
	Koordination - Gleichgewichtsfähigkeit - Orientierungsfähigkeit - Reaktionsfähigkeit - Differenzierungsfähigkeit - Anpassungsfähigkeit - Umstellungsfähigkeit - Reaktionsfähigkeit - Rhythmisierungsfähigkeit	Lesen der Karte - Karte und Wirklichkeit miteinander verknüpfen und visuell abgleichen - Umgebung bewusst wahrnehmen - Kartenarbeit und Lauftempo der Situation anpassen			Verein/ Trainingsgruppe
		Routenwahlen - Leitlinien und Auffanglinien erkennen - Routen wählen - Genaues Durchplanen der Route - Routenwahlen umsetzen			
		Distanz - Gefühl für Distanz haben - Abstände auf der Karte zu gelaufenen Distanzen im Gelände abschätzen			

Sportartspezifisches Testprofil im Überblick

	Trainierbare Leistungsvoraussetzungen					
	Sportmotorische Fähigkeiten	Technik	Taktik	Wettkampf	Person	Umfeld
Leistungsrichtlinien	Schnelligkeit 1. 50m Test 2. 100m Test	Administration 1. BOURDON TEST 2. Konzentrationstest	Ausführung 1. Trainergespräche/Auswertung 2. Abfragen der Nutzung von O-Techniken	Bundesrangliste Dokumentation	Biologisches Alter Fragebogen	Trainer Fragebogen
	Ausdauer 1. 1000m Test 2. 3000m Test 3. O400 Test 4. Feldtest	Umgang mit Relief 1. Höhenprofiltest 1 2. Höhenprofiltest 2	Zustand 1. Wettkampfvorbereitung 2. Techniken zur Leistungsoptimierung in Fragebogen abfragen		Antrieb Fragebogen	LSV Fragebogen
	Kraft 1. Vertikaler Sprungtest	Signaturen und Farben 1. Fragebogen mit Verständnis der Symbolik			Selbstkontrolle Fragebogen	Eltern Fragebogen
	Kraftausdauer 1. Globaler Rumpfkrafttest	Richtung und Kompass 1. Mentaler Rotationstest 2. Paper-Folding Test				Schule/ Uni Fragebogen
	Beweglichkeit 1. Knee-to-wall Test 2. Functional Movement Screen FMS	Lesen der Karte 1. Geländeverständnistest 2. Gestalterkennungstest				Verein/ Trainingsgruppe Fragebogen
	Koordination ...	Routenwahlen 1. Routenwahltests				
		Distanz 1. Längenvergleichstest 2. Flächenvergleichstest				