

Teil 10: Rahmentrainingsplan zum Planungskreislauf



Inhalt

1	STÄRKEN-SCHWÄCHEN-PROFIL (IST)	3
2	KENNEN DER ANFORDERUNGEN (SOLL)	3
3	ANALYSE IST-SOLL	4
4	ZIELSETZUNG UND MASSNAHMEN	4
5	PLANUNG – TRAININGSPLANUNG, SAISONPLANUNG, WETTKAMPFPLANUNG, PERIODISIERUNG, ZYKLISIERUNG	5
6	AUSWERTUNG – FAZIT	5
7	KARRIEREPLANUNG	6
8	AUSTAUSCH UND KOMMUNIKATION.....	6
9	BEDEUTUNG DER AUSWERTUNG UND PLANUNG IM FTEM.....	7

Teil 10: Rahmentrainingsplan zum Planungskreislauf

Auf dem Weg zum Erfolg braucht es viel Koordination. Die einzelnen Elemente des OLMU müssen aufeinander abgestimmt sein. Es reicht beispielsweise nicht sämtliche O-Kompetenzen zu beherrschen, wenn das physische Training fehlt.

Um Fortschritte erzielen zu können braucht es Ziele. Um Ziele zu erreichen müssen Massnahmen definiert werden. Dies bedingt zusätzlich, dass die Massnahmen nach der Ausführung auszuwerten sind, um zu erkennen, ob die gewählten Massnahmen zum Ziel geführt haben.

In der Auswertung fliessen die Erkenntnisse aus allen vier Elementen zusammen und die daraus folgende Planung ist entsprechend auf die Bedürfnisse aus dem OLMU abzustimmen und durchzuführen.

Spezifische Punkte der Auswertung und Planung wurden bereits in den einzelnen Elementen des OLMU aufgeführt (z.B. im Element L: Führen eines Trainingstagebuchs, Erstellen einer Trainingsplanung, Saison- und Wettkampfplanung; oder im Element U: Karriereplanung).

Wie bereits im Teil 4 «Grundlagen des Orientierungslaufs» aufgelistet, ist die Planung und Auswertung im Planungskreislauf sehr breit und umfassend.

Element O:

- Stärken-Schwächen-Profil im O (IST)
- Kennen der Anforderungen im O (SOLL)
- Analyse IST-SOLL im O
- Zielsetzung O
- Definieren von Massnahmen zum Erreichen der O-Ziele
- Einbauen der OL-Trainings im L-Trainingsplan
- OL-Trainingsvor- und -nachbereitung
- Wettkampfvor- und -nachbereitung
- Überprüfen der Umsetzung
- Erkenntnisse/Konsequenzen erneut in den Planungskreislauf einfliessen

Element L:

- Stärken-Schwächen-Profil im L (IST)
- Kennen der Anforderungen im L (SOLL)
- Analyse des bisherigen Trainings
- Analyse IST-SOLL im L
- Zielsetzung L
- Definieren von Massnahmen zum Erreichen L-Ziele
- Wettkampf- und Saisonplanung
- Trainingsplanung (inkl. Einheiten OL)
- Überprüfen der Umsetzung
- Trainingstagebuch führen
- Berücksichtigung der körperlichen Reifung in der Trainingsplanung
- Erkenntnisse/Konsequenzen erneut in den Planungskreislauf einfliessen

Element M:

- Stärken-Schwächen-Profil im M (IST)
- Kennen der Anforderungen im M (SOLL)

- Analyse IST-SOLL im M
- Zielsetzung M
- Definieren von Massnahmen zum Erreichen der M-Ziele
- Überprüfen der Umsetzung
- Erkenntnisse/Konsequenzen erneut in den Planungskreislauf einfließen

Element U:

- Stärken-Schwächen-Profil im U (IST)
- Kennen der Anforderungen im U (SOLL)
- Analyse IST-SOLL im U
- Zielsetzung U
- Karriereplanung (Vision, langfristige Ziele)
- Zusammenarbeit Athlet, Trainer, persönlicher Betreuer (z.B. 3er-Gespräch)
- Wochenbelastungsprofil
- Definieren von Massnahmen zum Erreichen der U-Ziele
- Überprüfen der Umsetzung
- Erkenntnisse/Konsequenzen erneut in den Planungskreislauf einfließen

In Kombination mit dem Bereich «Ressourcen» aus dem internen Umfeld ist es jedem Athleten selbst überlassen welche Schritte im Planungskreislauf selbst oder zusammen mit dem PB oder nur durch den PB erledigt werden. So kann eine Athletin problemlos die Erstellung eines Trainingsplans an den PB delegieren, oder auch ein Athlet in der Phase M kann alle Schritte aus dem Planungskreislauf zusammen mit dem PB und/oder Trainer diskutieren. Respektive ist es meist sogar ein «Muss», dass gewisse Punkte (z.B. im 3er-Gespräch) mit Hilfe einer Aussensicht mit einem Athleten besprochen werden.

1 Stärken-Schwächen-Profil (IST)

Um gezielt Fortschritte erzielen zu können müssen die Stärken und Schwächen einer Athletin bekannt sein. Dazu bedarf es einerseits Aufzeichnungen (z.B. zum physischen Training im Trainingstagebuch T-PAK) und Analysen (z.B. Auswertungen von OL-Trainings und -Wettkämpfen). Andererseits kann auch eine Selbst- und Fremdeinschätzung (z.B. Trainereinschätzung PISTE) sehr aufschlussreich sein. Auch beim «Schättele» durch einen Trainer oder Betreuer an einem OL-Training können durch Beobachten des Athleten viele Hinweise gesammelt werden.

FTEM: Zu Beginn werden die Stärken und Schwächen einer Athletin durch den Trainer erkannt. Später gelingt dies dem Athleten selbst immer besser, bis zur Phase M, in welcher die Athletin in der Lage ist, selbständig ein tiefgründiges und detailliertes Stärken-Schwächen-Profil zu erstellen.

2 Kennen der Anforderungen (SOLL)

Damit der Athlet weiss, woran er arbeiten soll, braucht es Kenntnis der Anforderungen im OL. Die Anforderungen im physischen Training ergeben sich einerseits aus dem Anforderungsprofil (Teil 4 «Grundlagen des Orientierungslaufs») und andererseits z.B. auch aus den geforderten Trainingsumfängen und den geforderten Richtzeiten an den physischen Tests. Die Rahmentrainingspläne dieses Förderkonzepts sind der Kern der gestellten Anforderungen.

FTEM: Im Schlüsselbereich Foundation wird es der Trainer sein, der die Anforderungen kennt und dementsprechend die Übungen gestaltet. Später geht, bis in die

Schlüsselbereiche Elite und Mastery, die Verantwortung immer stärker auf den Athleten über.

3 Analyse IST-SOLL

Im Vergleich von IST (Stärken und Schwächen) und SOLL (Anforderungen) ergeben sich in der Regel Differenzen. Aus den Differenzen lassen sich die nötigen zu trainierenden Bereiche und Trainingsschritte ableiten. Dabei ist zu beachten, dass grössere Differenzen auch längere Zeit beanspruchen, um sie zu schliessen (unter Umständen mehrere Jahre).

FTEM: Wie bereits beim Stärken-Schwächen-Profil und bei den Kenntnissen der Anforderungen ist auch bei der IST-SOLL-Analyse zuerst die Verantwortung beim Trainer, welcher im Schlüsselbereich Foundation die Trainingsanleitung individuell an seine Athleten weitergibt. Später übernimmt die Athletin die Verantwortung für die Analyse.

4 Zielsetzung und Massnahmen

«Wer nicht weiss, wohin er will, der darf sich nicht wundern, wenn er ganz woanders ankommt» Mark Twain (1835-1910)

Der Zielsetzung im Leistungssport ist eine wichtige Bedeutung zuzumessen. Aus den langfristigen Zielen und den Visionen wird die Motivation für das tägliche Training geschöpft.

Da die Fortschritte meist nicht in grossen Sprüngen, sondern in kleinen Schritten erfolgen, ist dies auch bei der Zielsetzung (und später in der Planung) zu berücksichtigen und es sind nebst den langfristigen Zielen auch mittelfristige und kurzfristige Ziele zu setzen.

Je präziser und konkreter ein Ziel verfasst ist, umso leichter können Massnahmen in der Planung definiert und später in der Auswertung verglichen werden.

Um sinnvolle Ziele zu formulieren hat sich das Kürzel SMART bewährt.

S	spezifisch	das Ziel möglichst präzise und konkret beschreiben
M	messbar	wie kann erkannt werden, dass das Ziel erreicht wurde?
A	attraktiv	das Ziel soll fordern und motiviert, um es zu erreichen
R	realistisch	kann das Ziel mit den vorhandenen Voraussetzungen erreicht werden?
T	terminiert	bis wann soll das Ziel erreicht sein?

In allen OLMU-Elementen sind Ziele zu setzen. Weil Zeit und Energie für die Umsetzung der Ziele beschränkt ist, sollte nicht zu viele Ziele gesetzt werden (z.B. 1-3 Ziele pro Element).

Um ein Ziel zu erreichen müssen Massnahmen definiert werden (z.B. die O-Kompetenz X in den nächsten 4 Wochen 10x üben). Die Massnahmen müssen dabei noch konkreter definiert sein als die Ziele, damit sie in der Planung berücksichtigt werden können.

FTEM: Über die verschiedenen Phasen des FTEM muss die Fähigkeit konkrete Ziele zu setzen erlernt werden. Im Schlüsselbereich Foundation gibt meist der Trainer die Ziele vor. Im Schlüsselbereich Talent erfolgt eine intensive Schulung der Athleten im Prozess der Zielsetzung. Ab der Phase T4 sollte ein Athlet in der Lage sein, selbständig Ziele zu setzen und entsprechende Massnahmen zu definieren.

5 Planung – Trainingsplanung, Saisonplanung, Wettkampfplanung, Periodisierung, Zyklisierung

Nur Ziele zu setzen und motiviert zu sein reicht noch nicht um Fortschritte zu erzielen. Man weiss zwar wohin man will. Mit der Planung geht es darum den Weg dorthin festzulegen.

Wie bei den Zielen sind auch bei der Planung die zeitlichen Aspekte zu beachten. Die langfristige Planung ist zusammen mit der Karriereplanung (Kapitel 7) verbunden und hat einen Zeithorizont von mehreren Jahren.

Die mittelfristige Planung betrifft die Jahres-, resp. Saisonplanung und/oder eine Halbjahres- oder Monatsplanung.

Die Trainingsperiode wird in mehrere 3-6-wöchige Abschnitte (Makrozyklen) unterteilt

Die kurzfristige Planung geht über einzelne Wochen und enthält die Planung von einzelnen Trainingseinheiten.

FTEM: Über die Phasen des FTEM wird die Planung bis zur Phase Mastery immer detaillierter und konkreter. Zu Beginn wird meist der Wettkampfkalender und das Trainingsangebot des Vereins die Saison- und Trainingsplanung ergeben. Später sind durch individuelle Trainings eigene Planungsüberlegungen einzubringen.

6 Auswertung – Fazit

Nach dem Ausführen der geplanten Trainings sind diese im Zusammenhang mit der Zielsetzung zu überprüfen. Damit beispielsweise das physische Training ausgewertet werden kann, müssen die Trainings aufgezeichnet werden. Im Nachwuchsbereich von Swiss Orienteering erfolgt dies einheitlich im Online-Trainingstagebuch T-PAK.

Hat das Training den gewünschten Trainingsfortschritt gebracht?

↳ Warum? Warum nicht?

Auch einzelne Trainings und Wettkämpfe können, resp. sollten ausgewertet werden. Dabei liegt der Fokus auf den unteren FTEM-Phasen mehrheitlich bei der Auswertung der O-Kompetenzen, mit zunehmender Entwicklung gewinnt auch die Auswertung der mentalen Aspekte an Bedeutung (vgl. J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Mental», S. 11-12).

Die Auswertung beginnt meist bereits unmittelbar nach dem OL-Training oder OL-Wettkampf im Gespräch mit anderen OL-Läufern, später mit dem PB oder Trainer. Empfehlenswert ist das Einzeichnen der gelaufenen Route, weil dabei der ganze Lauf noch einmal mental durchgegangen wird. Von Vorteil werden dabei die wichtigsten Gedanken notiert (z.B. 3 Punkte die gut funktioniert haben und 3 Punkte, die nicht gut umgesetzt wurden).

Mit der Auswertung ist der Planungskreislauf abzuschliessen und die Ergebnisse daraus fliesen in den nächsten Planungszyklus.

Empfehlenswert ist – wie bei der Zielsetzung – sich auf wesentliche Punkte zu fokussieren. So sollte das Fazit nicht mehr als 2-4 Punkte je OLMU-Element beinhalten.

Je öfter ein Planungs-Auswertungszyklus durchlaufen wird, umso rascher kann z.B. auf Probleme reagiert werden. Die Dauer eines Zyklus hängt dabei immer von der Dauer der gewählten Massnahmen ab (z.B. ist ein 6-wöchiger Krafttrainingsblock erst nach 6 Wochen auswertbar).

FTEM: Die Verantwortung, um einen Athleten richtig zu fördern, liegt im Schlüsselbereich Foundation mehrheitlich beim Trainer. In den folgenden Phasen braucht die Athletin zuerst noch Anleitung durch die Trainer zur Auswertung und um das richtige Fazit ziehen zu können, wird aber ständig immer mehr Verantwortung übernehmen können.

7 Karriereplanung

Hat eine Athletin sich zum Ziel gesetzt Weltklasse zu werden, muss sie sich mit ihrer Karriereplanung auseinandersetzen. Weltklasse zu werden und zu bleiben bedingt, dass man alles andere im Leben dem Erreichen dieses Zieles unterordnet. Für Weltklasse Athleten ist es möglich eine Profikarriere anzustreben. Trotzdem muss man aber auch an das Leben nach dem Spitzensport denken, und deshalb eine gute Planung aufstellen, um ein Studium, eine berufliche Ausbildung oder eine Teilzeitarbeit über mehrere Jahre zu ermöglichen und dadurch genügend Zeit zu haben, um Sport und Ausbildung aneinander vorbei zu bringen.

Im OL-Leistungssport ist die sehr hohe Reisetätigkeit zu beachten. Für eine Wald-WM muss man sehr oft in das Austragungsland reisen, damit man das dortige Gelände beherrscht.

- Es verlangt eine gute und langfristige Planung, um alles unter einen Hut zu bringen.

Die Karriereplanung muss individuell angegangen werden. Swiss Olympic und BIZ (Berufsinformationzentrum: www.berufsberatung.ch) bieten professionelle Unterstützung dazu an. Die PB's, das familiäre Umfeld und die Trainer können dabei gut unterstützen. Die Karriereplanung wird regelmässig in 3er-Gesprächen überprüft.

FTEM: Gegen Ende der Schulpflicht, resp. mit Beginn der Berufswahl erhält die Karriereplanung sprunghaft Bedeutung (ca. 14-/15-jährig) → z.B. Wahl einer sportfreundlichen Lehre? BMS berufsbegleitend zur Lehre? Sportklasse in einem Gymnasium?

Ein zweiter Entscheidungspunkt befindet sich Ende Lehre, resp. Ende Gymnasium (ca. 19-/20-jährig) → Anzahl Stellenprozent, wenn berufstätig? Wahl eines sportfreundlichen Studiums? Möglichkeit für ein reduziertes Pensum im Studium?

8 Austausch und Kommunikation

Die oben beschriebenen Inhalte sind, wie z.B. die O-Kompetenzen und das Physische ebenfalls durch die Athletin zu erlernen. Die Hilfe dazu bekommt sie z.B. bei einem Vereinstraining durch den Vereinstrainer, in einem Trainingslager des regionalen Nachwuchskader durch den Kadertrainer, ab Phase T2/T3 durch Gespräche mit dem PB oder ab der Kaderstufe eines regionalen Nachwuchskader am jährlich stattfindenden 3er-Gesprächs (Athletin, PB, Trainer).

Aus einem Austausch mit einem Trainer oder PB erhält der Athlet eine Aussensicht, ein Feedback zum eigenen Handeln.

9 Bedeutung der Auswertung und Planung im FTEM

Auswertung und Planung (A+P)										
Bereiche	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
Stärken-Schwächen-Profil (IST)										
Anforderungsprofil (SOLL)										
Analyse IST-SOLL										
Zielsetzung und Massnahmen										
Planung – Trainingsplanung, Saisonplanung, Wettkampfplanung										
Auswertung - Fazit										
Karriereplanung										
Austausch und Kommunikation										

Die Steigerung der einzelnen Bereiche durch das FTEM lässt sich grob in folgende Schritte unterteilen:

1. Kann von aussen (z.B. Vereinstrainer) die Informationen und Hinweise aus einem Feedback aufnehmen und verstehen
2. Kann unter Anleitung von aussen (z.B. Vereinstrainer, Kadertrainer, PB) selbst Schlüsse ziehen
3. Kann selbständig in einem beschränkten Mass Schlüsse ziehen und mit Anleitung von aussen daraus das weitere Vorgehen ableiten
4. Kann selbständig Schlüsse ziehen und mehrheitlich selbständig daraus das weitere Vorgehen ableiten
5. Kann selbständig Schlüsse ziehen und selbständig daraus das weitere Vorgehen ableiten