

## Teil 12: Schlusswort und Literaturverzeichnis



### Inhalt

1	SCHLUSSWORT .....	2
2	LITERATURVERZEICHNIS .....	3

## Teil 12: Schlusswort und Literaturverzeichnis

### 1 Schlusswort

Die sportlichen Erfolge von Swiss Orienteering basieren auf einer langfristigen Arbeitsweise, stabilen Strukturen und Kontinuität. In einem offenen Austausch aller beteiligten – Athleten, Trainer und Funktionäre – wird dabei laufend Bestehendes hinterfragt und wo nötig angepasst. Das Förderkonzept ist das beste Beispiel für dieses Vorgehen.

Mit dem vorliegenden Förderkonzept steht den Trainern von Swiss Orienteering das neueste Wissen im OL-Leistungssport in gesammelter Form zur Verfügung. Einerseits in breiterer Form, weil das zugrundeliegende Nachwuchsförderkonzept in ein umfassendes Förderkonzept über alle Stufen überführt wurde. Andererseits flexibler, weil jedes Kapitel einzeln herausgegeben wird. So sind wir zukünftig imstande das Förderkonzept regelmässiger aufzudatieren.

Seit den 90er Jahren arbeitet Swiss Orienteering nach den 4 Säulen von OLMU. OLMU hat immer mehr an Form und Festigkeit gewonnen und in dieser Version ist es zu einem Gebäude gewachsen, mit einem Dach in Form der Planung und einem Fundament in Form der festen Gegebenheiten im Umfeld eines Athleten. Dabei ist nichts Neues erfunden worden, sondern was seit langem implizit gemacht wurde ist jetzt explizit festgehalten worden.

In der heutigen Version des Förderkonzepts sind weitere Themen aufgenommen worden, welche im vorgängigen Nachwuchsförderkonzept zu kurz kamen:

- Die Planung ist als wichtiges Dachelement des OLMU-Gebäudes jetzt auch schriftlich festgehalten.
- Das Element O ist mit der Überarbeitung der O-Kompetenzen aus dem J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Orientieren» ergänzt worden.
- Im läuferischen Bereich sind die Trainingsdaten aller Athleten neu analysiert worden und die Resultate sind in die Trainingsempfehlungen eingeflossen. Interessant ist dabei zu beachten, dass die Empfehlungen aus dem vorherigen Konzept zu einer Qualitätssteigerung im Training geführt haben. Wir hoffen nochmals das Gleiche zu erreichen, vor allem im Bereich Kraft, wo jetzt spezifische Grundlagen erarbeitet wurden.
- Der mentale Aspekt ist so beschrieben, wie aktuell damit gearbeitet wird.
- Das Konzept PUR und die Verbindung zwischen O und M, wird neu beschrieben.
- Wichtige Elemente im Umfeld wie Ernährung und Regeneration sind ergänzt.
- Durch die Einbindung von FTEM haben die Trainer- und Athletenkarrieren eine wichtige Rolle bekommen.

Mit all diesen Anpassungen soll das Förderkonzept das übergeordnete und verbindende Element zu den relevanten Schriften über den OL-Leistungssport sein. Die Autoren erheben jedoch nicht den Anspruch auf Vollständigkeit.

Die Umsetzung in der Praxis hat mit gesundem Menschenverstand zu geschehen. Wie bei einem Kochbuch muss der Koch die Zutaten selbst prüfen und einkaufen sowie selbst kochen. Und wie im wahren Leben wird das Gericht trotz dem gleichen Kochbuch niemals identisch herauskommen.

Swiss Orienteering nimmt gerne Anregungen und Inputs für die Umsetzung entgegen, damit diese Erfahrungen an alle weitergegeben werden können.

An dieser Stelle auch ein grosser Dank allen beteiligten Helfern, die mit Input, Korrekturlesen oder anderen Beiträgen beigetragen haben.

## 2 Literaturverzeichnis

Bundesamt für Sport (2018), Orientierungslauf – Bahnlegung, BASPO, Magglingen

Bundesamt für Sport (2018), Orientierungslauf – Laufen, BASPO, Magglingen

Bundesamt für Sport (2018), Orientierungslauf – Mental, BASPO, Magglingen

Bundesamt für Sport (2018), Orientierungslauf – NORDA, BASPO, Magglingen

Bundesamt für Sport (2018), Orientierungslauf – Orientieren, BASPO, Magglingen

Bundesamt für Sport (2015), Physis – praktische Beispiele, BASPO, Magglingen

Bundesamt für Sport (2016), Planung im Sport, BASPO, Magglingen

Bundesamt für Sport (2015), Psyche – Theoretische Grundlagen und praktische Beispiele, BASPO, Magglingen

Hegner, J. (2006), Training fundiert erklärt (1. Auflage), Ingold Verlag, Herzogenbuchsee

Lange, H. (2012), Lauftraining im persönlichen Konzept, dgvt-Verlag, Tübingen

Ruf, L. und Bonacker, B., Biologische Reifung, Leistungssport 4/2019, Deutscher Olympischer Sportbund, Frankfurt/Main

Schmid K. (2013), Trainingsentwicklung und -auswertung im Nachwuchsbereich von Swiss Orienteering

Swiss Athletics (2019), Athletiktraining Langhantel, Swiss Athletics, Ittigen

Swiss Orienteering (2013), Athletenbetreuung – eine Handreichung, Swiss Orienteering, Olten

Swiss Orienteering (ca. 2020), Athletik-Broschüre, Swiss Orienteering, Olten

Swiss Orienteering (ca. 2020), Mental – eine Handreichung, Swiss Orienteering, Olten

Swiss Orienteering (2019), Sich sicher Orientieren – O-Kompetenzraster, Swiss Orienteering, Olten ([www.swiss-orienteeing.ch/de/ausbildung/ol-ausbildungsmaterial/uebersicht.html](http://www.swiss-orienteeing.ch/de/ausbildung/ol-ausbildungsmaterial/uebersicht.html))

Weineck, J. (2019), Optimales Training, Spitta GmbH, Balingen

Zinke, F. et. al, Krafttraining im Nachwuchsleistungssport, Leistungssport 5/2018, Deutscher Olympischer Sportbund, Frankfurt/Main