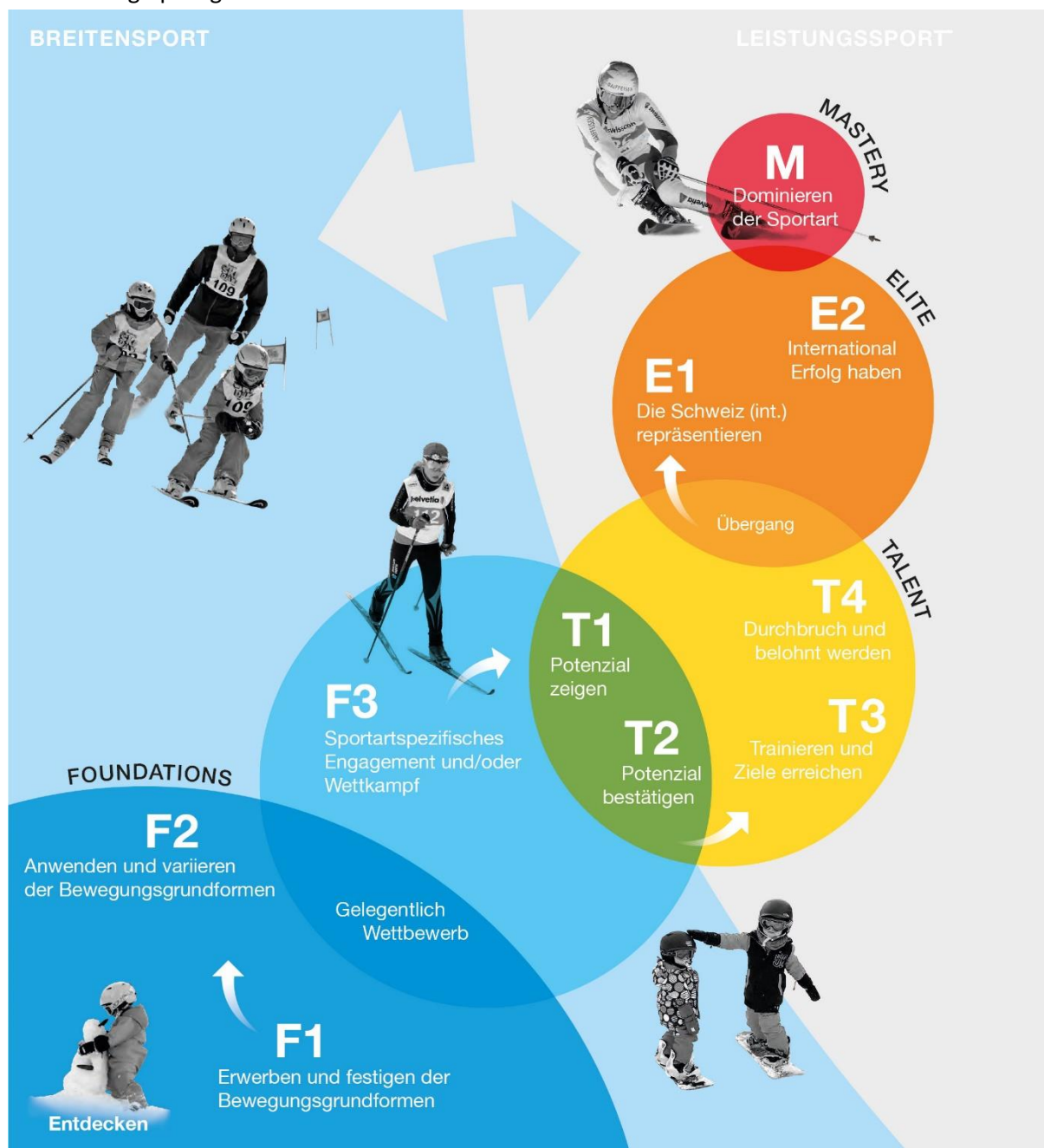




**Anforderungsprofil:**

Das Schweizer Ski OL Kader nimmt jedes Jahr am J&S Trainingslager zwischen Weihnacht und Neujahr teil. Das Lager, Organisiert vom **Ski-O Swiss**, ermöglicht es Ski OL-interessierten im Jugend&Sport Alter, den Sport näher kennen zu lernen. Von J&S Leitern Betreut werden sie ins spannende und anspruchsvolle Ski OL Spezifische Training eingeführt und haben die Möglichkeit an Ski OL Wettkämpfen zu starten.

Auffallend talentierte Athleten in den Kategorien U17 und U20 welche an diesen Ski-OL Wettkämpfen **T1 Potential zeigen** (genauere erläuterung siehe unten), werden eingeladen in der Anschluss Gruppe des Schweizer Ski OL Kaders mit zu machen um den Kaderbetrieb und die Anforderungen eines Ski OL Athleten Schritt für Schritt kennen zu lernen, und so vom Breitensport in den Leistungssport geführt.





Von **14-16 jährigen** Athleten welche eingeladen werden in der Anschlussgruppe des Ski OL Kaders mit zu trainieren wird grundsätzlich erwartet, dass sie interessiert sind am ganzjährigen Kaderbetrieb möglichst oft teil zu nehmen und die Strukturen des Kaderbetriebs kennen lernen:

**T1 - Potenzial zeigen:****(14-16 jährig)**

- Regelmässig zu trainieren beginnen (3-5 h/Woche)
- T-Pak (online Trainingstagebuch) führen lernen
- April - Oktober neben regelmässigem Training, mindestens ein Ski OL Spezifisches Ausdauertraining pro Woche selbstständig durchführen lernen (Rollski oder Rumpfkraft)
- November - April regelmässiges Ski OL spezifisches Ausdauertraining (Rumpfkraft, Langlauf, Lauftraining...)

**T2 - Potenzial bestätigen****(15-17 jährig)**

- Freude an regelmässigem Training (4-6 h/Woche).
- T-Pak (online Trainingstagebuch) führen.
- Teilnahme an einer Standortbestimmung im April von Swiss Ski Orienteering.
- April - Oktober neben regelmässigem Training, mindestens ein Ski OL Spezifisches Ausdauertraining pro Woche selbstständig durchführen (Rollski oder Rumpfkraft).
- November - April regelmässiges Ski OL spezifisches Ausdauertraining (Rumpfkraft, Langlauf, Lauftraining...).
- Teilnahme an den Selektionsläufen (swiss-oreinteering.ch → Leistungssport → Ski-OL → Selektionskriterien)

**Anforderungsprofil Junioren Kader:****T3 - Trainieren und Ziele erreichen****(16-18 jährig)**

- Mit Persönlichem Betreuer:
- Geplantes, Zielgerichtetes Training (6-8 h/Woche)
- T-Pak verstehen und nutzen (Auswerten/Planen)
- Ganzjähriges regelmässiges Ski OL Spezifisches Training (2-3xRumpfkraft/Woche, 1-2x Rollski).
- Teilnahme an Kaderprogramm ist Pflicht (Ab U20).

**T4 - Trainieren und Ziele erreichen****(18-20 jährig)**

- Umfeld auf Spitzensport ausrichten (Ausbildung, Militär, Studium, Arbeit)
- Mit Persönlichem Betreuer:
- Geplantes, Zielgerichtetes Training (8-10 h/Woche)
- T-Pak verstehen und nutzen (Auswerten/Planen)
- Ganzjähriges regelmässiges Ski OL Spezifisches Training (2-3xRumpfkraft/Woche, 1-2x Rollski).
- November-März vorwiegend Ski OL Spezifisches Training
- Teilnahme an Kaderprogramm ist Pflicht.

