

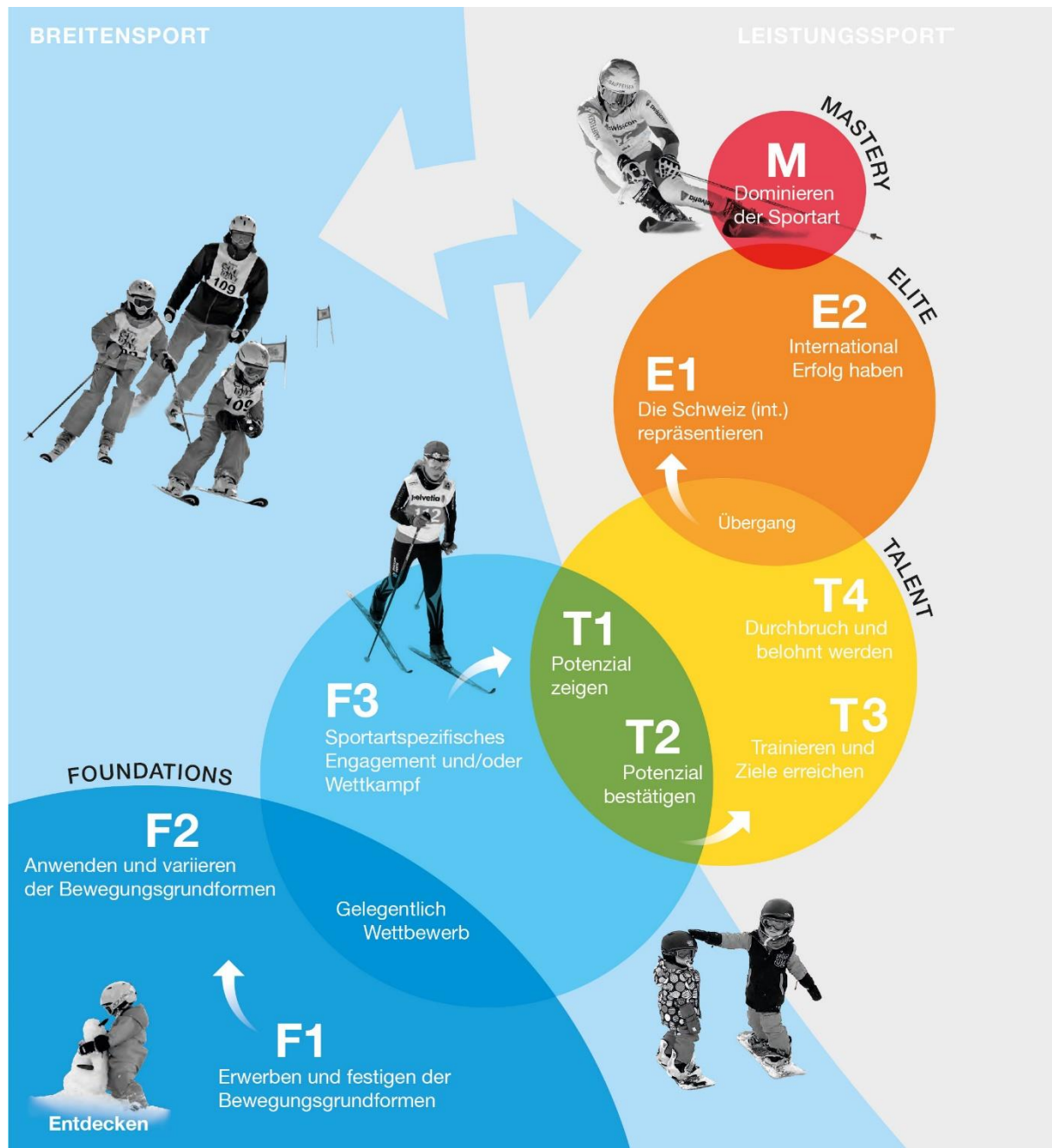


Anforderungsprofil:

Selektionierte Athleten des **Swiss Ski Orienteering Nationalkader** sind verpflichtet an den Kaderanlässen teil zu nehmen.

Sie kennen den vorliegenden Athleten Weg. Sie sind sich bewusst, dass sie Ski OL als Spitzensportler repräsentieren. Und stehen dazu mit Verantwortung nach aussen. Sie setzen sich ein für einen Professionellen Kaderbetrieb ein, welches das Umfeld schafft, dass Ski OL in der Schweiz bekannter macht und von der Öffentlichkeit erkannt und ernst genommen wird.

Sie werden mittels Swiss Ski O Library in Ihrer Karriereplanung unterstützt und ausgebildet und leisten dabei mit ihrem AthletesBook ihren eigenen Beitrag, um Wissen und Daten im Schweizer Ski OL zu sammeln, zu verbessern und das Nationale Niveau zu steigern. Um in Zukunft internationale Spitze zu werden.





E1 - Die Schweiz international repräsentieren (21-24 jährig)

- Man schafft sich ein Spitzensport taugliches Umfeld
- Geplantes, Zielgerichtetes Training (9-14 h/Woche)
- Persönliche Trainingssteuerung (Planen/Umsetzen/Auswerten/Verbessern)
- Ganzjähriges regelmässiges Ski OL Spezifisches Training
- Für Erfolge (Top10) an Studenten WM, CISM und Universiade arbeiten

Swiss Ski Orienteering B-Kader Zielsetzung WC/ESOC/WSOC:

Women:

T4 21-jährig: <40% Rückstand (Top 25)

E1 22-jährig: <25% Rückstand (Top 20)

E1 23-jährig: <15% Rückstand (Top 15.)

Men:

21-jährig: <25% Rückstand (Top 30)

22-jährig: <20% Rückstand (Top 25)

23-jährig: <15% Rückstand (Top 20/A-Kader Richtl.)

E2 - International Erfolg haben (23-35 jährig)

- Ski OL Semi-/Professionell ausüben
- Geplantes, Zielgerichtetes Training (12-18 h/Woche)
- Persönliche Trainingssteuerung (Planen/Umsetzen/Auswerten/Verbessern)
- Ganzjähriges regelmässiges Ski OL Spezifisches Training (Rollski Wettkämpfe bestreiten).
- Hohe Ziele an WSOC, ESOC und WC verfolgen (Top10)
- International um Medaillen Laufen

Swiss Ski Orienteering A-Kader Zielsetzung:

Women:

E1 <15% Rückstand (Top 15)

E2 <10% Rückstand (Top 10)

E2 < 6% Rückstand (Top 6)

Men:

<15% Rückstand (Top 20)

< 7% Rückstand (Top 10)

< 4% Rückstand (Top 6)

M - Dominieren der Sportart (23-35 jährig)

- Professionell ausüben
- Geplantes, Zielgerichtetes Training (18-21 h/Woche)
- Persönliche Trainingssteuerung (Planen/Umsetzen/Auswerten/Verbessern)
- Lebensstil zum Optimum auf Ski OL ausgerichtet (Training, Erholung, Vermarktung, usw)
- Ziele an WSOC, ESOC und WC zu gewinnen
- International gewinnen und Medaillen erlaufen

Women:

M < 3% Rückstand (Top 3)

Men:

< 2% Rückstand (Top 3)

