

Anhang A

Entwicklungspläne in der Übersicht (Format A3)

- O – Orientieren
- L – Laufen
- M – Mental
- U_i – Umfeld (intern)
- A+P – Auswertung und Planung

Übersicht der groben Inhalte in jeder Phase des FTEM

O – Orientieren (1/2)

Kompetenzen	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
S Signaturen und Farben										
S1 Farben und Signaturen der Karte deuten	Farben									
	Signaturen									
S2 Postenbeschreibungen interpretieren		Unterschiede Urban und Waldkarten								
		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, Verpflegungsposten				
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 ausbauen (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 maximal mögliche 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 (Bewegungsdrang 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 (Bewegungsdrang 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 (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, Spielsportarten, etc.)	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, Spielsportarten, etc.)	Erhöhung des Trainingsumfangs Erlernen der Wirkung von physischem Training und deren Steuerung Vielseitigkeit im Training beibehalten (Velo, Langlauf, Tanzen, Spielsportarten, 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 Freude an kontinuierlichen Dauerbelastungen entwickeln (20-30 Minuten laufen)	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 maximal 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 Freihandtraining	Regelmässiges Kräftigungstraining für Rumpf-, Fuss- und Beinmuskulatur Allmähliche Erhöhung der Maximalkraft in der Antriebsmuskulatur der Beine Erlernen und behutsames Anwenden des Freihandtrainings	Krafttraining und intensive Formen des Beinkrafttrainings regelmässig durchführen und mit dem Maximalkrafttraining beginnen	Erhalten einer guten Rumpf- und Fusskraft Beinkrafttraining ist aufgrund der Stärken und Schwächen auf die Anforderungen am Zielwettkampf/Zielwettkämpfe ausgerichtet (Disziplin, Geländeanforderung) → auch langfristig	Erhalten einer guten Rumpf- und Fusskraft Beinkrafttraining ist aufgrund der Stärken und Schwächen auf die Anforderungen am Zielwettkampf/Zielwettkämpfe ausgerichtet (Disziplin, Geländeanforderung) → auch langfristig	Erhalten einer guten Rumpf- und Fusskraft Beinkrafttraining ist aufgrund der Stärken und Schwächen auf die Anforderungen am Zielwettkampf/Zielwettkämpfe 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 allgemeinen 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 Kinder/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	<p>Motivation für den OL aufbauen</p> <p>Sensibilisierung für die eigene Wirksamkeit</p> <p>Selbstvertrauen stärken durch kleine Erfolgserlebnisse</p>	<p>Motivation für eigenes Tun entwickeln, OL als individuelle Herausforderung (Aufgabenorientierung)</p> <p>Fehler als zum OL gehörig akzeptieren, stellt eine Chance auf Verbesserung dar</p> <p>Selbstvertrauen stärken durch Erfolgserlebnisse im Gelände (Schulhausareal, Dorf, Wald)</p>	<p>Spas am Wettkampf entwickeln → Trainingsleistungen abrufen können (individuelle vor sozialer Bezugsnorm)</p> <p>Kennt das Prinzip der Prozessziele und kann solche einfach formulieren</p> <p>Erste Auswertungsschritte (Route einzeichnen, vergleichen, Fehler erkennen und akzeptieren)</p> <p>Kann Nervosität mittels Atemregulation günstig beeinflussen</p> <p>Entwickelt ein Bewusstsein für die eigenen Stärken</p>	<p>Motivation für Training und Wettkampf (Aufgaben-/Wettbewerbsorientierung)</p> <p>Erster direkter Kontakt mit mentalem Training (z.B. Prozess- und Leistungsziele, einfache Auswertung, einfache Zustandsregulierung etc.)</p> <p>Stabilisierung des Selbstvertrauens durch Bewusstsein eigener Stärken und Schwächen</p>	<p>Motivation für Training und Wettkampf auf dem Hintergrund einer Vision zur sportlichen Laufbahn</p> <p>Kennt mentale Grundtechniken (Atemregulation, Visualisieren, Selbstgespräch)</p> <p>Festigen erster Schritte mit mentalem Training (z.B. Fehleranalysen, Zustandsregulierung, neue Ziele setzen aufgrund Auswertungen etc.)</p> <p>Stabilisierung des Selbstvertrauens durch realistische Einschätzung der eigenen Fähigkeiten</p>	<p>Das mentale Training wird erweitert (vertiefte Fehleranalyse, Konzentration, etc.)</p> <p>Lernt den optimalen Leistungszustand (OLZ) zu steuern</p> <p>Beherrscht den Planungskreislauf PUR</p> <p>Erkennt störende Emotionen und kann diese mittels der mentalen Grundtechniken günstig beeinflussen</p>	<p>Kann den Trainingsalltag selbständig vorantreiben</p> <p>Kennt den eigenen OLZ und kann diesen aktiv steuern</p> <p>Verbindet den Planungskreislauf PUR mit den O-Kompetenzen zu einem ersten Laufkonzept</p> <p>Kann Training und Wettkampf selbständig analysieren und sich entsprechende Ziele setzen</p> <p>Erkennt Störfaktoren, kann sich davon distanzieren und sich erneut auf den Arbeitsprozess fokussieren</p> <p>Kann die Konzentration aktiv steuern</p>	<p>Kann die Motivation für Training und Wettkampf selbständig steuern (Ziele setzen, Balance zwischen Aufgaben- und Wettbewerbsorientierung, eigene Vision, etc.)</p> <p>Erweitert das eigene Laufkonzept um den Umgang mit Störfaktoren (PUR Ebene 3)</p> <p>Kann mit Störfaktoren umgehen</p> <p>Kann die Konzentration jederzeit steuern</p>	<p>Kann die Motivation für Training und Wettkampf aktiv steuern</p> <p>Das Laufkonzept PUR funktioniert auch bei Störfaktoren stabil</p> <p>Hat ein starkes und überdauerndes Selbstvertrauen</p> <p>Optimierung der mentalen Fähigkeiten nach Bedarf</p>	<p>Kann die Motivation in allen Situationen aktiv steuern</p> <p>Verfeinert die mentalen Fähigkeiten und wendet diese situationsbezogen an</p> <p>Das individualisierte Laufkonzept funktioniert überall und jederzeit</p> <p>Hat ein starkes und überdauerndes Selbstvertrauen</p> <p>Besitzt eine starke Winner-Mentalität</p>
Bereich										
Antrieb	<p>Spas am OL vermitteln</p> <p>Spielerisch kleine Erfolgserlebnisse ermöglichen</p> <p>Heranführen an Fehler: Gespür entwickeln, was funktioniert und was nicht</p>	<p>Aufgabenorientierung fördern → eigenes Tun als Bezugsnorm</p> <p>Grundverständnis gegenüber Fehler entwickeln: Sie gehören zum OL dazu und stellen eine Chance zum besser werden dar</p> <p>Die Akzeptanz von Fehlern fördern</p>	<p>Aufgabenorientierung weiter fördern → eigenes Tun als Bezugsnorm</p> <p>Spas am Wettkampf fördern → individuelle vor sozialer Bezugsnorm</p> <p>Kennt das Prinzip von Prozesszielen</p> <p>Umgang mit Fehlern im OL erlernen</p> <p>Kann einfache Auswertungen machen</p>	<p>Kann aktiv zwischen Aufgaben- und Wettbewerbsorientierung unterscheiden</p> <p>Umgang mit Wettbewerbsorientierung im Wettkampf (Resultatebene)</p> <p>Kann die eigene Leistung angemessen mit anderen vergleichen (soziale Bezugsnorm)</p> <p>Spas am Wettkampf haben</p> <p>Kann eigene Prozessziele definieren und diese erfolgreich umsetzen</p> <p>Kennt die Grundlagen einer guten Zielsetzung</p> <p>Kann Auswertungen und einfache Fehleranalysen machen</p> <p>Kann aufgrund von Auswertungen Prozessziele anpassen</p> <p>Kann Fehler akzeptieren und diese als Chance sehen zum besser werden</p>	<p>Entwickelt eine eigene Vision der sportlichen Zukunft</p> <p>Hat Freude am Prozess (neues Lernen in Training und Wettkampf)</p> <p>Findet die Balance zwischen Aufgaben- und Wettbewerbsorientierung</p> <p>Kann die eigene Leistung angemessen mit anderen vergleichen (individuelle vs. soziale Bezugsnorm)</p> <p>Kann Fehler akzeptieren</p> <p>Kann die Ursache von Fehler erklären</p> <p>Kann aus Fehlern einfache Prozessziele für nächstes Training ableiten</p> <p>Sammelt erste Erfahrungen mit Leistungszielen</p>	<p>Hat Freude am Prozess (Leistungsentwicklung → «besser werden in Training und Wettkampf»)</p> <p>Entwickelt die eigene Vision der sportlichen Zukunft weiter</p> <p>Kann Fehler akzeptieren</p> <p>Kann vertieft die Ursache von Fehler erklären</p> <p>Strebt nach Fehlern aktiv wieder kleine Erfolgserlebnisse an</p> <p>Kann eigene Leistungsziele definieren und anwenden</p> <p>Sammelt erste Erfahrungen mit Rangzielen</p>	<p>Entwickelt die Vision hinsichtlich der sportlichen Ziele weiter</p> <p>Kann den individuellen Leistungsprozess aktiv/selbständig weiterentwickeln</p> <p>Erkennt allfällige Motivationsschwierigkeiten und geht diese aktiv an</p> <p>Kann sich passende/realistische Rangziele setzen</p> <p>Erkennt aufgrund der eigenen Auswertungen bestehende Schwachpunkte</p> <p>Kann sich aufgrund der Analysen neue Trainingsschwerpunkte setzen und passende Kriterien zur Überprüfung der Zielerreichung festlegen</p>	<p>Kann mit Rangzielen auch an internationalen Wettkämpfen umgehen</p> <p>Kann die eigene Motivation selbständig und nach Bedarf steuern</p>	<p>Kann die Motivation für Training und Wettkampf aktiv steuern</p> <p>Strebt nach weiterem Karriereschritt</p>	<p>Kann die Motivation für Training und Wettkampf aktiv steuern (auch in schwierigen Situationen)</p>

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 (aufrechterhalten, 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 Bewusstsein für eigene Stärken Stärken des Selbstvertrauens durch Erfolgserlebnisse an Wettkämpfen (individuelle Bezugsnorm)	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	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/ Wettkämpfen 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 Prozesszielen 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 einen lokalen Talent Stützpunkt	Kennenlernen der «cool and clean»-Philosophie Selektion in ein Regionales Nachwuchskader wird angestrebt	Selektion in ein Regionales Nachwuchskader Teilnahme an internationalen Wettkämpfen (Meisterschaften oder offene Wettkämpfe) Leben der «cool and clean»-Philosophie	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	Teilnahme an internationalen Wettkämpfen (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 Wettkämpfen (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, FamCOOL, 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 Trainingsfeedback Regelmässige Teilnahme an Vereinsanlässen	Ist betreutes Mitglied in einem OL-Verein (OLMU) z.B. durch «Schättele» und bekommt Trainingsfeedback oder Hilfe bei Wettkampfauswertung	Ist betreutes Mitglied in einem OL-Verein (OLMU) Hat einen PB, macht 3er-Gespräche im Regionalkader, Jahresplanung durch PB, Wettkampfvorbereitung im Team	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	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 Wettkampfvorbereitungswoche	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. Wettkampfvorbereitungswoche	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. Wettkampfvorbereitungswoche 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 Wettkampfvorbereitungswoche 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 Nutzt Dehnen und Stretching zur Erholungsförderung	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	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 erlernen	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						Zu Beginn des Leistungssporttrainings orthopädische und internistische Allgemeinuntersuchung (SPU)	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	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 einwandfreiem Zustand	Hält seine OL-Ausrüstung in einwandfreiem Zustand	Kennt die Bedeutung von funktionierendem Trainings- und Wettkampfmateriale	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				<p>Auswertung von Training und Wettkampf unter Anleitung des Trainers</p> <p>Planung ist mehrheitlich durch organisierte Trainings vorgegeben</p>	<p>Erfahrungen sammeln im Führen eines Trainingstagebuches (TTB)</p> <p>Hat einen persönlichen Betreuer (PB), macht 3er-Gespräche im Regionalkader, Jahresplanung durch PB, Wettkampfvorbereitung im Team</p> <p>Plant die Regeneration im Umfeld (Schule, Sport, Freizeit)</p> <p>Bewusst werden der Bedeutung der Karriereplanung (beruflicher Werdegang)</p>	<p>Hat ein PB, macht 3er-Gespräche im Regionalkader, Jahresplanung mit PB, Wettkampfvorbereitung und Auswertung im Team und mit PB</p> <p>Führen eines Trainingstagebuches (TTB)</p> <p>Auseinandersetzen mit der Karriereplanung (Beruf/Studium und Sport)</p>	<p>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 Wettkampfvorbereitungswochen</p> <p>Karriereplanung abstimmen (Beruf/Studium und Sport)</p> <p>Lernt die Grundlagen der Trainingsplanung (wird vom Trainer/PB mit einbezogen)</p>	<p>Hat ein oder mehrere PB's, macht 3er-Gespräche im Elitekader, Jahresplanung gestützt vom PB, aufwendige Wettkampfvorbereitung und Auswertung inkl. Planung der Wettkampfvorbereitungswochen</p> <p>Beruf/ Studium wird auf den Spitzensport abgestimmt</p>	<p>Hat ein oder mehrere PB's, macht 3er-Gespräche im Elitekader, Jahresplanung gestützt vom PB, aufwendige Wettkampfvorbereitung und Auswertung inkl. Planung der Wettkampfvorbereitungswochen, inkl. Zeit nach Wettkampf (Regeneration physisch und mental)</p> <p>Der Spitzensport hat erste Priorität</p>	<p>Hat ein oder mehrere PB's bzw. Mentoren, macht 3er-Gespräche im Elitekader, Jahresplanung gestützt vom PB, aufwendige Wettkampfvorbereitung und Auswertung inkl. Planung der Wettkampfvorbereitungswochen, inkl. Zeit nach Wettkampf (Regeneration physisch und mental)</p> <p>Entscheide für die Betreuung werden selbst gefällt (Rollen: Trainer-Coache Berater in den Bereichen OLMU selbst definieren)</p> <p>OL als Beruf ausüben; ist bereit sich für längere Zeit an die WM-Austragungsorte zu verschieben</p>