

# FÖRDERKONZEPT 2020

# swiss orienteering team



**Editorial:**

Projektleitung: Christine Lüscher-Fogtmann

Projektteam: Andrea Binggeli  
Beat Okle  
Kurt Schmid

Version: 20. März 2020

Herausgeber: Swiss Orienteering  
Kommission Spitzensport  
4600 Olten

Foto Titelbild: Rémy Steinegger, 2019

Geschlechtergerechte Formulierungen werden insofern berücksichtigt, als dass männliche und weibliche Formen abwechselnd verwendet werden. Dadurch ist eine bessere Lesbarkeit gewährleistet.

## **Teil 1: Titel und Inhaltsverzeichnis**

- Teil 1: Titel und Inhaltsverzeichnis** (Version 20.3.2020)
- Teil 2: Einleitung** (Version 20.3.2020)
- 1 Leistungsziele von Swiss Orienteering
  - 2 Umsetzung des Förderkonzepts
  - 3 Begriffsdefinition
- Teil 3: Der Athleten-Weg FTEM** (Version 20.3.2020)
- 1 Schwerpunkte der Sport- und Athletenentwicklung
  - 2 Alters- und geschlechtsabhängige Trainierbarkeit
    - 2.1 Entwicklungsbedingte Besonderheiten beim physischen Training
    - 2.2 Entwicklungsetappen aus der Trainingslehre im physischen Training
    - 2.3 Entwicklungsetappen nach biologischem Alter
    - 2.4 Zusammenhänge zwischen physischen und biologischen Entwicklungsetappen sowie dem FTEM Swiss Orienteering
- Teil 4: Grundlagen des Orientierungslaufs** (Version 20.3.2020)
- 1 Das OL-Alphabet OLMU
    - 1.1 O: Orientieren
      - 1.1.1 Was braucht es damit OL (technisch) funktioniert?
      - 1.1.2 Die O-Kompetenzen
      - 1.1.3 NORDA als Handlungsanweisungen
      - 1.1.4 Der PUR-Kreislauf als Prozess
    - 1.2 L: Laufen
      - 1.2.1 Physisches Anforderungsprofil OL
    - 1.3 M: Mental
      - 1.3.1 Mentale Inhalte
      - 1.3.2 Verbindung der O-technischen mit der mentalen Arbeit
    - 1.4 U: Umfeld
  - 2 Der Planungskreislauf – das Verbindende im OLMU
- Teil 5: Allgemeine Inhalte und Trainingsschritte im FTEM**(Version 20.3.2020)
- Teil 6: Rahmentrainingsplan im Element O – Orientieren**(Version 20.3.2020)
- Teil 7: Rahmentrainingsplan im Element L – Laufen** (Version 20.3.2020)
- 1 Trainingsprinzipien
  - 2 FTEM OL und biologische Entwicklungsetappen
  - 3 Rahmentrainingsplan L nach Phase
  - 4 Leistungsziele von Swiss Orienteering im L
  - 5 Trainingsempfehlung nach Alter
- Teil 8: Rahmentrainingsplan im Element M – Mental** (Version 20.3.2020)
- 1 Individualität und Umgang mit Abweichungen
  - 2 Hinweise zum Lesen des Rahmentrainingsplans
- Teil 9: Inhalte im Element U – Umfeld (intern)** (Version 20.3.2020)
- 1 Massnahmen im internen Umfeld – U<sub>i</sub>
    - 1.1 Soziales
    - 1.2 Pflichten und Interessen
    - 1.3 Wechselwirkung zwischen Belastung und Erholung
      - 1.3.1 Erholung / Wiederherstellung nach sportlicher Belastung
      - 1.3.2 Schlaf als wichtige Erholungsmassnahme
    - 1.4 Ernährung als Grundelement der sportlichen Leistung

- 1.5 Gesundheit – weitere körperliche Faktoren
  - 1.6 Umgang mit Umwelteinflüssen
  - 1.7 Ressourcen, Finanzen
  - 1.8 Material, technische Hilfsmittel
  - 1.9 Massnahmen Umfeld – U<sub>i</sub> je Phase
  - 2 Rahmenbedingungen im externen Umfeld – U<sub>e</sub> (Inhalte Online auf [www.swiss-orientierung.ch](http://www.swiss-orientierung.ch))
- Teil 10: Rahmentrainingsplan zum Planungskreislauf (Version 20.3.2020)**
- 1 Stärken-Schwächen-Profil (IST)
  - 2 Kennen der Anforderungen (SOLL)
  - 3 Analyse IST-SOLL
  - 4 Zielsetzung und Massnahmen
  - 5 Planung – Trainingsplanung, Saisonplanung, Wettkampfplanung, Periodisierung, Zyklisierung
  - 6 Auswertung – Fazit
  - 7 Karriereplanung
  - 8 Austausch und Kommunikation
  - 9 Bedeutung der Auswertung und Planung im FTEM
- Teil 11: Ausbildung von Trainer und Betreuer (Version 20.3.2020)**
- 1 Vereinstrainer und Trainer von lokalen Talent Stützpunkten
  - 2 Regional- und Nationalkadertrainer
  - 3 Persönliche Betreuer (PB)
- Teil 12: Schlusswort und Literaturverzeichnis (Version 20.3.2020)**
- 1 Schlusswort
  - 2 Literaturverzeichnis
- Teil 13: Anhang A: Entwicklungspläne in der Übersicht (Format A3) (Version 20.3.2020)**
- O – Orientieren
  - L – Laufen
  - M – Mental
  - U<sub>i</sub> – Umfeld (intern)
  - A+P – Auswertung und Planung
- Teil 14: Anhang B: Rahmentrainingsplan im Element O: Entwicklung je Kompetenzbereich, Kompetenz und Kompetenzstufe (Format A3) (Version 20.3.2020)**
- Teil 15: Anhang C: Detaillierte Rahmentrainingspläne L für einzelne Saisonabschnitte (Version 20.3.2020)**
- Anhang D: Selektionskonzept PISTE** (Online auf [www.swiss-orientierung.ch](http://www.swiss-orientierung.ch))
- Anhang E: Mögliche Organisation und Entschädigung der Fördergefässe** (Online auf [www.swiss-orientierung.ch](http://www.swiss-orientierung.ch))
- Anhang F: Auflistung sportmedizinischer Partner** (Online auf [www.swiss-orientierung.ch](http://www.swiss-orientierung.ch))