

Teil 4: Grundlagen des Orientierungslaufs



Inhalt

1	DAS OL-ALPHABET OLMU	2
1.1	O: Orientieren	4
1.1.1	Was braucht es damit OL (technisch) funktioniert?	4
1.1.2	Die O-Kompetenzen	6
1.1.3	NORDA als Handlungsanweisungen	7
1.1.4	Der PUR-Kreislauf als Prozess	8
1.2	L: Laufen	10
1.2.1	Physisches Anforderungsprofil OL	11
1.3	M: Mental	13
1.3.1	Mentale Inhalte	13
1.3.2	Verbindung der O-technischen mit der mentalen Arbeit	14
1.4	U: Umfeld	16
2	DER PLANUNGSKREISLAUF – DAS VERBINDENDE IM OLMU	17

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: OLMU, das OL-Alphabet (nach Mutti und Imhof, 2003)	2
Abbildung 2: Grundprinzip OL (von den O-Kompetenzen über das NORDA zum PUR)	5
Abbildung 3: Die O-Kompetenzen im Überblick	6
Abbildung 4: Der PUR-Planungskreislauf im Element O	8
Abbildung 5: Einfluss von Konstitution, Steuerung und Energie auf die Leistungen im Sport. Die konditionellen Fähigkeiten und die koordinativen Fähigkeiten werden durch die Konstitution, die Energie und die Steuerung (Regulation) definiert (nach Hegner, 2006)	10
Abbildung 6: Rahmenmodell der mentalen Teilbereiche im OL mit zugehörigen Inhalten und Techniken (J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Mental»)	13
Abbildung 7: Übersicht über die Ebenen eines vollständigen Laufkonzepts (PUR auf Ebene 1 wird hier in vereinfachter Weise dargestellt und entspricht der Darstellung im J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Mental»)	15
Abbildung 8: Das OLMU-Gebäude mit der Planung und Auswertung	17
Abbildung 9: Planungskreislauf mit kurz-, mittel- und langfristigem Horizont (Kursdossier Selbstmanagement 1, BTL Winter 2019-20)	18

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Sportartprofil OL	11
------------------------------	----

Die O-Technik lässt sich in folgende Prozesse gliedern, wobei die Prozesse auch vom Element M abhängig sind:

- Aufnehmen: Welche Informationen kann ein Läufer aus der Karte oder aus dem Gelände aufnehmen?
- Verarbeiten/Interpretieren: Wie werden die aufgenommenen Informationen verarbeitet/interpretiert? Werden die wesentlichen Informationen im Gelände und auf der Karte erkannt?
- Bewerten: Wie werden die verarbeiteten Informationen bewertet (z.B. für Routenwahl)?
- Entscheiden: Wie laufen die Entscheidungsprozesse ab?

Die obigen Prozesse sind abhängig von der Konzentrationsfähigkeit (Teil des Elements M). Die «Konzentration» lässt sich in drei Teilbereiche aufteilen (vgl. auch J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Mental»):

- Informationsbearbeitung: während eines OL-Laufs ist das Gehirn ständig damit beschäftigt Dinge zu bearbeiten und im Kopf zu behalten. Dabei können mehrere Prozesse gleichzeitig ablaufen.
- Selektivität der Aufmerksamkeit/Fokussierung: Fähigkeit die Konzentration auf das zu lenken, was im Moment relevant für die Aufgabe ist (z.B. *ist man nicht unkonzentriert, wenn man während dem OL an Dinge denkt, die nicht relevant für die OL-Aufgabe sind, sondern man hat dann einfach den Fokus bei den falschen Dingen*).
- Fähigkeit sich wieder zu fokussieren: Da nicht während der gesamten Dauer eines OL-Laufs die Konzentration hochgehalten werden kann, braucht es auch die Fähigkeit, die Konzentration bewusst zu steuern, sei es nach einer Störung oder auch nach einer geplanten Konzentrations-«Pause».

Ziel ist es die Abläufe der O-Technik zu automatisieren (Routine). Dabei kann mentale Energie gespart werden, weil nicht jede Handlung bewusst angestoßen werden muss und es verbleibt dem Arbeitsgedächtnis mehr Kapazität für (noch) nicht automatisierte Abläufe (z.B. besonders anspruchsvolle OL-Aufgabe, Störungen etc.).

Das **Element U** kann direkt oder indirekt die Leistungsfähigkeit beeinflussen. Nur ein optimal abgestimmtes Umfeld erlaubt langfristig und konstant gute Leistungen zu erreichen. Im Förderkonzept werden die Umweltfaktoren in zwei Gruppen eingeteilt. Einerseits handelt es sich um Umwelteinflüsse, welche durch die Athletin mehr oder weniger stark beeinflusst werden können (internes Umfeld = U_i). Andererseits existieren Umwelteinflüsse, die ziemlich starr vorgegeben sind und durch die Athletin nur sehr schwer beeinflussbar sind (externes Umfeld = U_e).

Für die Entwicklung einer Athletin bedarf es regelmässiger, gesamthafter Analysen nach OLMU. Die Auswertung und Planung (A+P) berücksichtigt die Erkenntnisse aller Elemente.

Zur besseren Übersicht wird im Förderkonzept jedem Element des OLMU eine Farbe zugewiesen:

O – Orientieren	
L – Laufen	
M – Mental	
U – Umfeld	
A+P – Auswertung und Planung	

1.1 O: Orientieren

1.1.1 Was braucht es damit OL (technisch) funktioniert?

Grundsätzlich geht es im OL darum mit Hilfe einer Karte durch Orientieren von A nach B zu gelangen.

Dazu braucht es Kompetenzen, um die Karte lesen und verstehen zu können, Rezepte um sich in unbekanntem Gelände orientieren zu können und eine Vorstellung, wie man nun nach B gelangt.

Das Ganze ist vergleichbar mit einer Werkzeugkiste, welche mit Werkzeug zu füllen ist, welches bedient werden kann und auch eingesetzt wird (= Kompetenzen¹).



Die Aufgabenstellung auf der Karte ist wie Schrauben, Nägel, Bretter etc. Besteht die Aufgabe nur daraus ein Brett auf 1m Länge zuzuschneiden, dann ist sofort ersichtlich, dass man dazu ein Messband und eine Säge benötigt. Fehlt z.B. aber ein Messband oder eine Säge (= eine Kompetenz), dann ist man nur in der Lage die Länge zu schätzen, resp. muss sich mit einem Sackmesser mühsam durch das Holz schneiden.

Beispiel: Aufgabe  → falsche Lösung  → richtige Lösung 

Ist aber ein ganzes Haus zu erstellen, ist die gestellte Aufgabe deutlich komplexer und es bedarf diverser Werkzeuge und der Hausbau ist gut zu planen und in einzelne Bauschritte aufzuteilen. Wenn das Haus nun auch noch möglichst schnell gebaut, aber trotzdem stabil und bewohnbar werden soll (vergleichbar mit dem Spitzensport), braucht es ein breites Sortiment an Werkzeugen (Kompetenzen), vordefinierte Bauschritte, wie z.B. Fundament betonieren, Dachdecken etc. (Handlungsanweisungen → Prozesse → Laufkonzept) und natürlich sehr viel Erfahrung (Training) damit dies gelingt.

Für den OL umgesetzt bedeutet dies, dass für Neueinsteigende die Kenntnis der grundlegenden O-Kompetenzen die Basis darstellt, wie zum Beispiel die Farben der Karte und die wichtigsten Signaturen. Darauf aufbauend kann die Checkliste NORDA mit Hilfe der ersten Handlungsanweisungen eingeführt werden. Im Verlauf des Entwicklungsverlaufes werden die Handlungsanweisungen zu Prozessen und später zu einem Laufkonzept. Für diese beiden Schritte wird mit dem PUR-Kreislauf gearbeitet.

In Abbildung 2 wird der Zusammenhang zwischen den O-Kompetenzen, dem NORDA und dem PUR im Entwicklungsverlauf aufgezeigt. In den folgenden Kapiteln werden die O-Kompetenzen, das NORDA und der PUR-Kreislauf beschrieben.

¹ Kompetenzen (vgl. Begriffsdefinitionen im Teil 2 «Einleitung») → Wissen, Können und Wollen

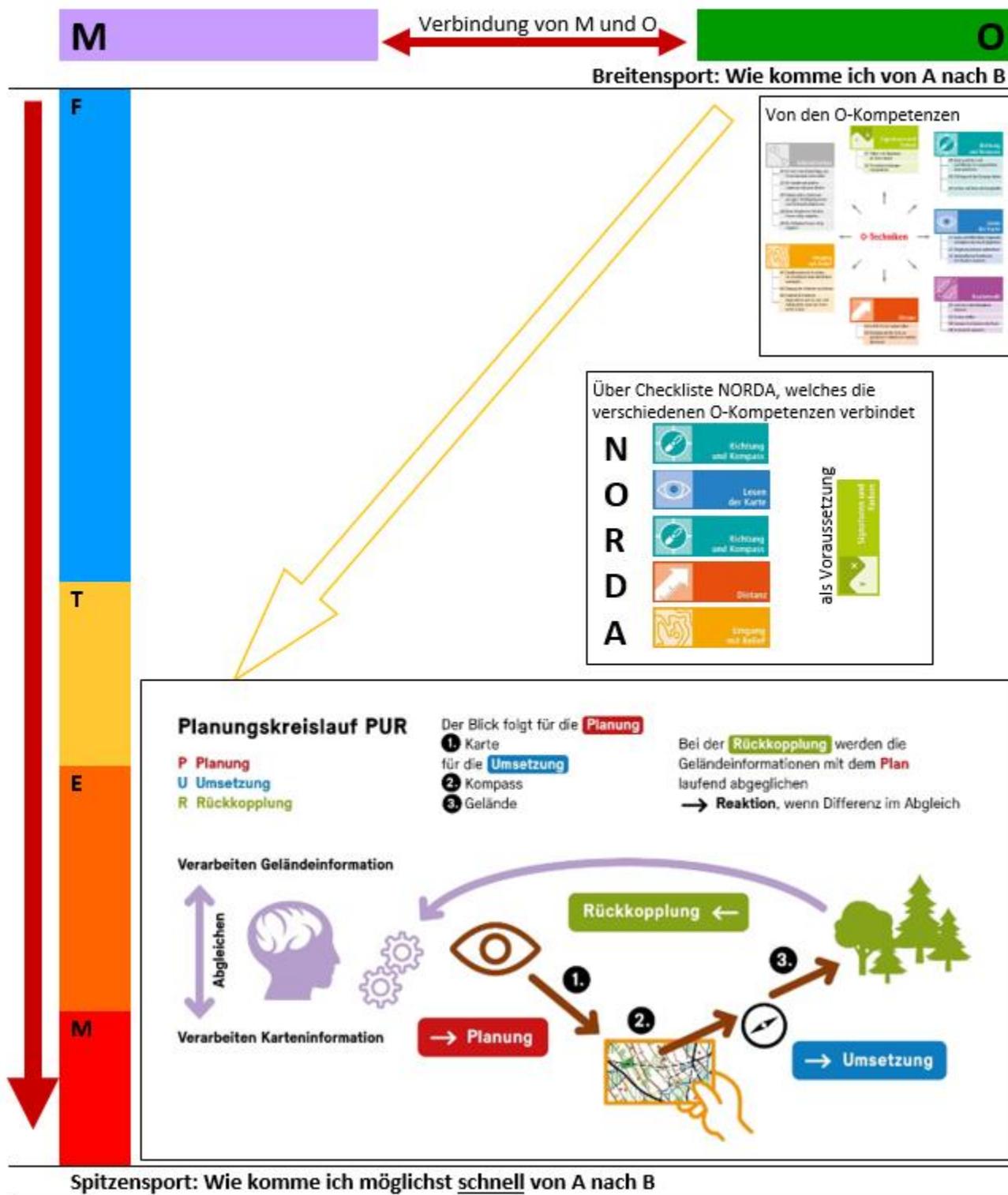


Abbildung 2: Grundprinzip OL (von den O-Kompetenzen über das NORDA zum PUR)

1.1.2 Die O-Kompetenzen

Im Rahmentrainingsplan wird das Element O in folgende Kompetenzbereiche und Kompetenzen strukturiert²:

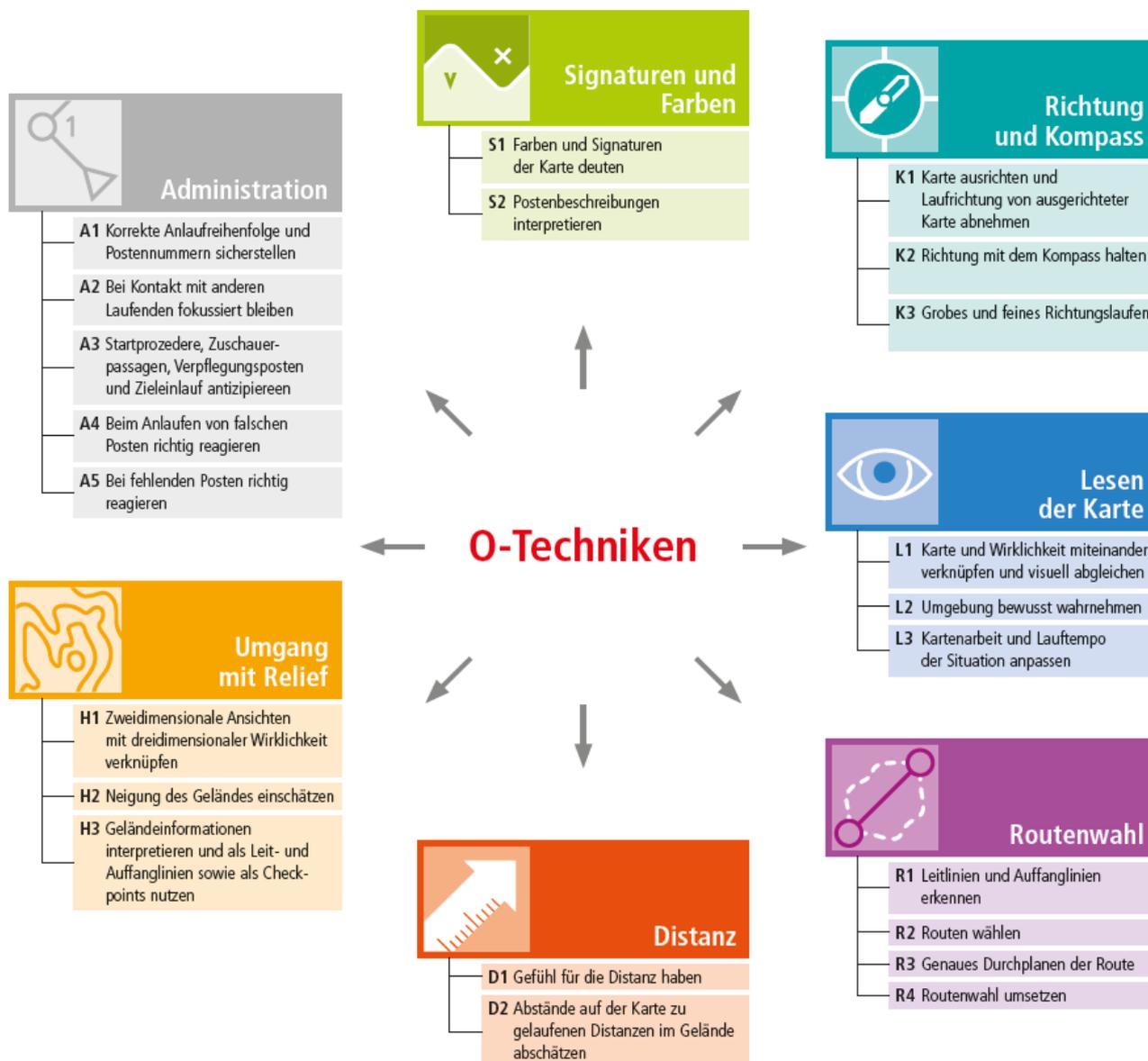


Abbildung 3: Die O-Kompetenzen im Überblick

In der Broschüre «O-Kompetenzraster» von Swiss Orienteering werden die Kompetenzen im Detail beschrieben. Im J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Orientieren» finden sich zusätzlich zu jeder Kompetenzstufe passende Trainingsformen.

Das J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Orientieren» weist in den Phasen der Athletenentwicklung zum Teil leicht andere Altersbereiche auf als das Förderkonzept. Dabei wurde für Jugend und Sport der Fokus stärker auf die Anforderungen in den Kategorien (D/H10, D/H12, D/H14, D/H16 etc.) gelegt. Zur Phase F3 gibt es im J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Orientieren» keine Beschreibungen.

Diese beiden Abweichungen zum FTEM Swiss Orienteering wurden dabei bewusst gewählt.

² Die Anordnung der Kompetenzen entspricht keiner Gewichtung

- Die Phase F3 wird im FTEM mit «Teilnahme an OL-Wettkämpfen» beschrieben. Dadurch kommen wenige neue Kompetenzstufen dazu. Im F3 sind die bisherigen Kompetenzstufen zu festigen, damit diese an einem OL-Wettkampf angewendet werden können.
- Die Entwicklung durch die Kompetenzstufen entspricht den Anforderungen in den Alterskategorien. *Will zum Beispiel eine 15-jährige Späteinsteigerin in ihrer Alterskategorie (D16) an OL-Wettkämpfen teilnehmen, so ist es ratsam, dass sie die Ausbildung bis zur Phase F3 vollständig durchmacht. Will sie zusätzlich bei D16 Erfolge haben, reichen aber die Kompetenzen aus der Phase F3 noch nicht. Dann müsste sie die Kompetenzen erweitern bis zur Phase T3, um die Anforderungen in der Kategorie meistern zu können.*

1.1.3 NORDA als Handlungsanweisungen

Zu Beginn der OL-Karriere steht die Checkliste NORDA als Hilfsmittel zur Absolvierung der Strecke von A nach B zur Verfügung. NORDA steht für «Norden», «Orientieren», «Richtung», «Distanz» und «Auf und Ab» und benötigt eine Basis an Kompetenzen. NORDA vermittelt Handlungsanweisungen, um O-Kompetenzen in der Praxis umzusetzen. Verglichen mit der Symbolik der Werkzeugkiste ist NORDA eine kleine Bauanleitung. Weitere Informationen zum NORDA finden sich im J+S-Handbuch «Orientierungslauf – NORDA».

Mit zunehmender Erfahrung werden die Handlungsanweisungen automatisiert und zu Prozessabläufen verkettet. Swiss Orienteering arbeitet als Grundlage mit dem Konzept PUR (= Planung – Umsetzung – Rückkopplung) (vgl. Kapitel 1.1.4).

Um auf höchstem Niveau OL zu betreiben, müssen die Orientierungstechniken nicht nur beherrscht werden, sondern zusätzlich optimal aufeinander abgestimmt sein. Um dies zu üben bedarf es eines Laufkonzepts. Dabei werden die O-Techniken und die mentale Steuerung eng verknüpft und man spricht vom technisch-mentalen Training.

1.1.4 Der PUR-Kreislauf als Prozess

Der PUR-Kreislauf ist ein neuer Ansatz zur Strukturierung der O-Technik.³ Der Name dieses Kreislaufes ist das Akronym der drei Elemente Planung, Umsetzung und Rückkopplung. Bisherige Theorien der O-Technik zielten darauf ab, einzelne Inhalte der O-Technik zu beschreiben: die Routenwahl, die Kompasstechnik, das Wechselspiel zwischen Grob- und Feinorientierung sowie die Interpretation des Reliefs. Der PUR-Kreislauf dagegen sieht das Wechselspiel zwischen Planung, Umsetzung und Rückkopplung an sich als das zentrale Kriterium, wie effizient die O-Technik einer Athletin ist. PUR zielt auf ein geplantes, prospektives OL machen, was bei optimaler Sicherheit ein flüssiges und schnelles Laufen ermöglicht.

Die folgende Abbildung beschreibt den Planungskreislauf PUR im Element O.

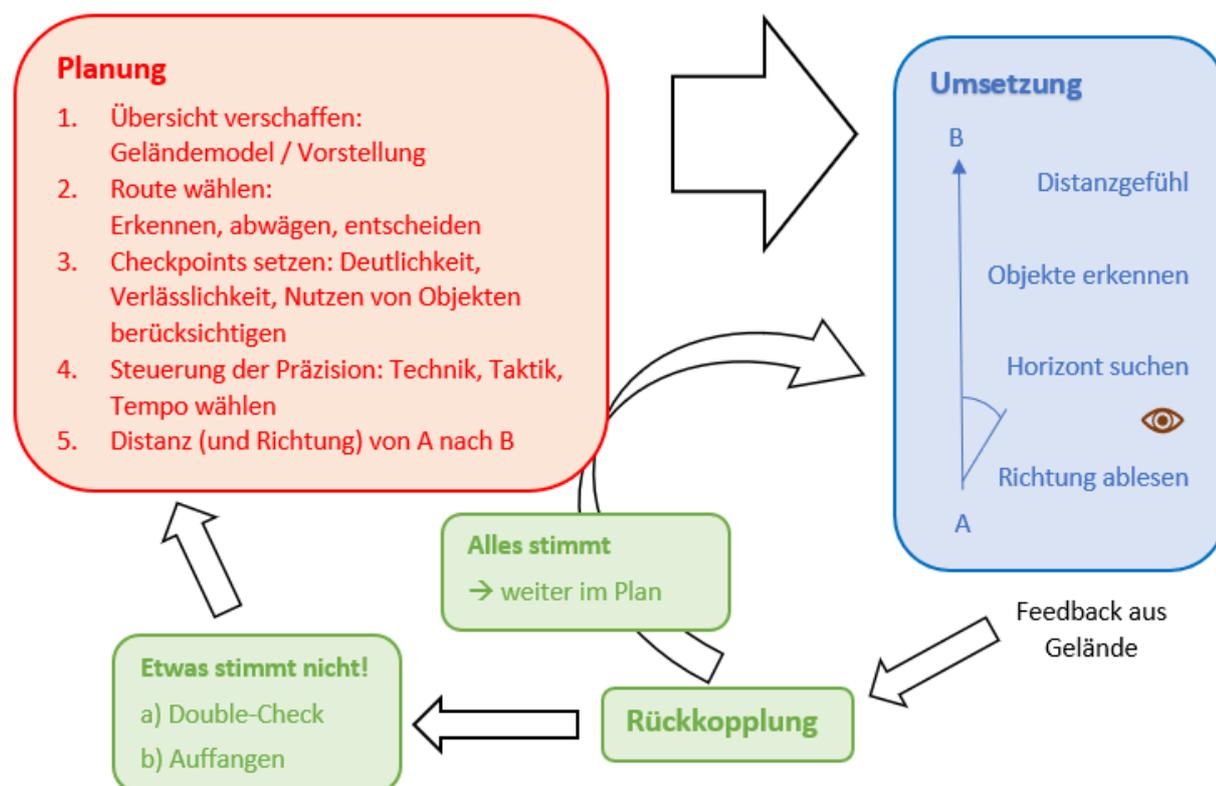


Abbildung 4: Der PUR-Planungskreislauf im Element O

Planung

Das zentrale und wichtigste Element von PUR ist die Planung. Die Grundidee ist es, dass die Athletin vor dem Absolvieren eines Abschnitts einen Plan aufstellt, wie dieser absolviert werden soll. Es ist dies die sogenannte prospektive Art, OL zu betreiben (von der Karte ins Gelände). Das Gegenteil wäre, aufgrund des Geländes den Standort auf der Karte zu eruieren (retrospektiv). Dies ist langsamer und fehleranfälliger. Der Planungsvorgang beinhaltet im Wesentlichen folgende Elemente:

³ Das Model «PUR» wurde durch die beiden Trainer des nationalen Juniorenkaders Jonas Geissbühler und Philipp Sauter entwickelt.

1. **Übersicht verschaffen:** Die Läuferin überfliegt die Teilstrecke und generalisiert das komplexe Kartenbild. Sie versteht das grobe Relief, erfasst mögliche Leitlinien und erkennt die Belaufbarkeit des Geländes.
2. **Route wählen:** Aufgrund der eigenen Fähigkeiten und mit Kriterien wie Distanz, Steigung, Belaufbarkeit wird die beste Route ermittelt. Zu berücksichtigen ist ebenfalls die technische Herausforderung, welche die Route erwarten lässt, sowie der «Zugang zum Posten». Im Sprint gilt spezifisch auf die Durchgängigkeit einer Route zu achten.
3. **Checkpoints setzen:** Auf der geplanten Route werden Checkpoints gesetzt, welche als wichtige Orientierungshilfe dienen. Die als Checkpoints gewählten Objekte sollen möglichst gut erkennbar und einzigartig sein. Checkpoints, die mehrere Merkmale aufweisen und Verknüpfungen von Objekten geben mehr Sicherheit. Die Sicht ist gleichfalls zu berücksichtigen. Wenn ein Checkpoint von weit sichtbar ist, ergibt sich daraus z.B. mehr Zeit, um weiter zu planen.
4. **Steuerung der Präzision:** Der Aspekt der Steuerung der Präzision ist nicht fix an diesem Punkt der Planung anzusiedeln, er ist bereits in den Punkten 2 und 3 im Prozess integriert. Die situative Steuerung der Präzision, nach Anforderungen der Bahn und des Geländes, ist essenziell beim Absolvieren einer Bahn mit Höchstschwierigkeiten. Diese Tätigkeit ist nichts anderes als die Adaption der Grob-Fein-Idee an die heutige Realität des OL-Sports, wo Phasen, die mehr oder weniger Präzision erfordern, ständig abwechseln können. Die Frage: «Wo muss ich wie präzise sein?» ist eine der wichtigsten Planungsschritte.
5. **Distanz und Richtung von A nach B:** Die Distanz und Richtung sollen in die Planung einbezogen werden. Wichtig ist insbesondere, Richtungsänderungen auf der Route zu antizipieren.

Umsetzung

Der beste Plan ist wertlos, wenn er nicht wirksam und effizient umgesetzt wird. Dies beinhaltet die **Umsetzung der Richtung** ins Gelände. Sie kann vom Kompass oder Geländeleitlinien (respektive in Relation zu diesen) abgelesen werden. Dabei ist die Blickführung entscheidend. Beim Ablesen der Richtung gilt es, den Blick so weit wie möglich ins Gelände zu werfen, den Horizont zu suchen und dort Objekte anzupeilen. Der Blick soll aber nicht nur in die Weite, sondern auch immer in die Breite gehen, um kleine Richtungsfehler durch frühzeitiges Erkennen des nächsten Checkpoints sofort korrigieren zu können. Der zweite zentrale Aspekt der Umsetzung ist die **Distanz**. Die absolvierte Distanz kann per Schrittmass oder nach Gefühl umgesetzt werden.

Rückkopplung

Die Rückkopplung zwischen Plan und Umsetzung findet ständig statt und erhält eine zusätzliche Bedeutung, wenn beide nicht übereinstimmen. Als Reaktion ist die Variante a) der Variante b) vorzuziehen.

- a) **Double-Check:** Dieser Vorgang umschreibt die kritische Überprüfung des Standorts, indem mehrere Objekte oder Merkmale eines Objekts überprüft werden, wenn in der Umsetzung die erwarteten Objekte aus der Planung anders als erwartet aussehen oder ausbleiben. Mit dem Double-Check holt sich die Athletin die Sicherheit, wirklich an dem Ort zu sein, an welchem sie zu sein glaubt. «Double-Check» bedeutet ausdrücklich nicht, nur ein zweites Objekt zu überprüfen, sondern immer auch die Richtung und Distanz.

- b) **Auffangen:** Wenn der Double-Check keine Klarheit bringt, ist Auffangen der nächste Schritt. Das verlangt zuerst, zurückzudenken: Wo war ich zuletzt ganz sicher? In welche Richtung (zu weit links oder rechts?) und wie weit (im Hang: wie weit hoch oder runter) bin ich gelaufen? Was habe ich wahrgenommen? Erst dann soll gefragt werden: Was sehe ich jetzt im Gelände? Wenn das Auffangen auf der Karte nicht glückt: Wo kann ich mich im Gelände auffangen gehen?

Sowohl das Resultat des Double-Checks, wie auch dasjenige des Auffangens sollen als Hypothese angesehen werden. Beim Weiterlaufen sollen laufend weitere Double-Checks zur Absicherung der Hypothese vorgenommen werden. Beispiel: «Wenn das dieser Hügel ist, dann muss gleich darauf die birnenförmige Lichtung in den Blick kommen.»

1.2 L: Laufen

Das Element L befasst sich mit der physischen Komponente des OL's und beinhaltet die konditionellen Fähigkeiten. Es handelt sich dabei um die Ausdauer, die Kraft, die Beweglichkeit und die Schnelligkeit.

Aufgrund der engen Verbindung der Steuerung und somit der koordinativen Fähigkeiten zu den konditionellen Fähigkeiten wird in diesem Kapitel auch die Koordination behandelt (Abbildung 5).

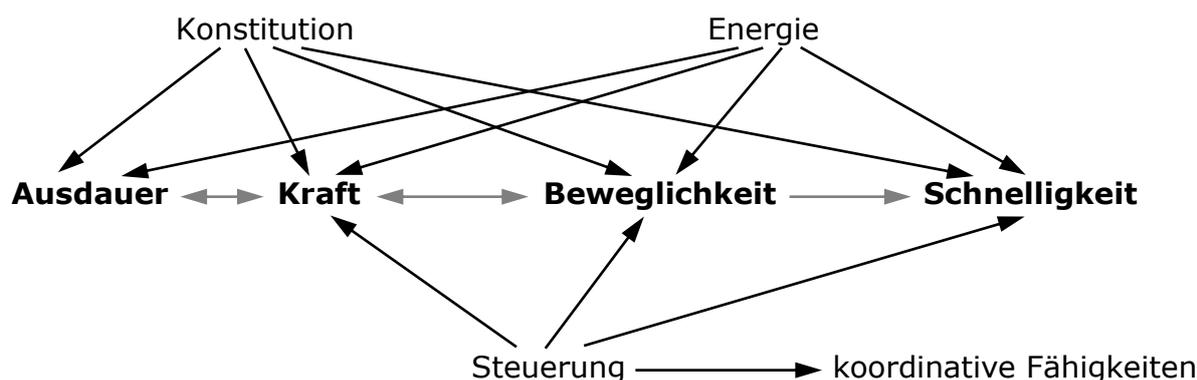


Abbildung 5: Einfluss von Konstitution, Steuerung und Energie auf die Leistungen im Sport. Die konditionellen Fähigkeiten und die koordinativen Fähigkeiten werden durch die Konstitution, die Energie und die Steuerung (Regulation) definiert (nach Hegner, 2006)

Unter Koordination versteht man ganz allgemein das geordnete Zusammenspiel von Organen und Organsystemen zur Gewährleistung einer bestimmten Funktion (nach Hegner, 2006). Gut ausgebildete koordinative Fähigkeiten ermöglichen es der Sportlerin, sich geschickt und ökonomisch zu bewegen und neue Bewegungen rasch zu erlernen.

Dabei werden folgende koordinative Fähigkeiten unterschieden:

- Gleichgewichtsfähigkeit: Gleichgewicht halten oder nach Verlust wiedererlangen
- Orientierungsfähigkeit: den Körper in Raum und Zeit rasch wahrnehmen
- Differenzierungsfähigkeit: Reize von innen und aussen wahrnehmen und entsprechend sensomotorisch reagieren
- Reaktionsfähigkeit: Reize aufnehmen und zweckmässig reagieren
- Rhythmisierungsfähigkeit: Bewegungsabläufe rhythmisch gestalten oder einen vorgegebenen Rhythmus aufnehmen und in Bewegung umsetzen

1.2.1 Physisches Anforderungsprofil OL

Da für den OL-Sport nicht alle konditionellen Fähigkeiten von gleicher Bedeutung sind, müssen die Anforderungen definiert werden.

Im OL sind mit zunehmendem Trainingsalter die Schwerpunkte vermehrt auf die aerobe Ausdauer (mit der aeroben Kapazität) und auf die Kraftausdauer (inkl. Kräftigung von Rumpf, Beinen und Füße) zu legen. Die anderen Fähigkeiten sollen aber nicht vollständig vernachlässigt werden, sondern müssen entsprechend dem Anforderungsprofil und den Stärken und Schwächen des Athleten weiter gepflegt werden. Die Tabelle 1 zeigt die geforderten Fähigkeiten im OL.

Fähigkeiten	Bedeutung		
	0	+	++
Ausdauer			
Schnelligkeitsausdauer (bis 30")	1)		
Kurzzeitausdauer (bis 2')		1)	
Mittelzeitausdauer (2' bis 10')			1)
Langzeitausdauer (ab 10')			
Kraft			
Kraftausdauer (inkl. Rumpf- und Fusskraft)			
Maximalkraft			2)
Schnellkraft (Explosiv- und Startkraft)			
Reaktivkraft			
Beweglichkeit			
Gelenkigkeit	3)		
Dehnungstoleranz			
Schnelligkeit			
Reaktionsschnelligkeit			
Beschleunigungsfähigkeit			
Aktionsschnelligkeit			
Handlungsschnelligkeit			
Koordination			
Gleichgewichtsfähigkeit			
Orientierungsfähigkeit			
Differenzierungs-, Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit			
Reaktionsfähigkeit			
Rhythmisierungsfähigkeit			

¹⁾ Als Zubringerleistungen für eine hohe Grundschnelligkeit und für die Anforderungen bei "first-to-finish"-Rennen (z.B. KO-Sprint)

²⁾ Als Zubringerleistung u.a. für die Kraftausdauer

³⁾ Die Gelenkigkeit ist nicht trainierbar

Tabelle 1: Sportartprofil OL

Ausdauer

Grundsätzlich ist für den OL die Langzeitausdauer relevant, da sich sämtliche Disziplinen im Bereich von über 10 Minuten Wettkampfdauer befinden.

Selbst der Sprint-OL ist mit einer Wettkampfzeit von 10-15 Minuten im Bereich der Langzeitausdauer (ab ca. 10 Minuten).

Mit dem Aufkommen von weiteren Sprint-Disziplinen (KO-Sprint) oder Massenstartrennen steigt die Bedeutung an eine erhöhte Endschnelligkeit («first-to-finish», oder spurtorientierte Rennverläufe). Dabei sind drei Aspekte zu beachten. Erstens muss für einen Endspurt noch genügend Energie vorhanden sein. Zweitens muss man durch entsprechendes Training auf den Endspurt vorbereitet sein (z.B. Frequenzläufe zum Abschluss von intensiven Trainings). Und drittens braucht es eine hohe Toleranz gegen die Übersäuerung (anaerobe Kapazität).

Kraft

Die wichtigste Komponente für den OL-Läufer ist die Kraftausdauer.

Das Maximalkrafttraining dient als Zubringer für die Kraftausdauer. Dabei steht die optimale und nicht die maximale Ausprägung der Maximalkraft im Vordergrund. Die Maximalkraft kann einerseits durch neuronale Anpassungen (Optimierung der intra- und der intermuskulären Koordination) und andererseits durch Hypertrophie (= Muskelwachstum) gefördert werden. Weil die Hypertrophie zu einer Zunahme der Muskelmasse und somit zu einer Gewichtszunahme führt und Gewichtszunahme in einer Ausdauersportart nur begrenzt erwünscht ist, ist das Maximalkrafttraining dementsprechend zu planen.

Beweglichkeit

Die Beweglichkeit hat im OL-Sport keine grosse Bedeutung. Wohl aber kann eine gewisse Unbeweglichkeit (z.B. Muskelverkürzungen) zu Beschwerden führen. Deshalb ist eine genügende Beweglichkeit⁴ anzustreben.

Die Beweglichkeit lässt sich in zwei Bereiche unterteilen:

- Die Gelenkigkeit ist abhängig von der Knochen-, Gelenk- und Gelenkkapselstruktur. Sie ist erblich bedingt und kann nicht trainiert werden.
- Die Dehnungstoleranz bezieht sich auf die Bänder, Sehnen und Muskeln.

Schnelligkeit

Die Schnelligkeit wird häufig als wichtige Komponente für einen erfolgreichen OL-Läufer genannt. Dabei handelt es sich aber um einen begrifflichen Irrtum. Gemeint wird eigentlich die Fähigkeit über längere Zeit schnell zu rennen. Hingegen ist Schnelligkeit die Fähigkeit zum Beispiel auf ein Signal schnellstmöglich zu reagieren (Reaktionsschnelligkeit) oder Bewegungen bei geringen Widerständen mit höchster Geschwindigkeit auszuführen (Aktionsschnelligkeit).

Im Kinder- und Jugendsport wird dennoch empfohlen die Schnelligkeit im Sinne einer ganzheitlichen sportlichen Ausbildung zu pflegen. Da beim Schnelligkeitstraining hohe Kräfte generiert und aufgefangen werden müssen, kann Schnelligkeitstraining auch als sehr spezifisches Krafttraining angesehen werden.

Koordination

Die Koordination ist im OL-Sport nicht zu unterschätzen. Es braucht zum Beispiel eine gewisse Gewandtheit im Gelände, dass man nicht ständig stürzt oder mit anderen Läufern zusammenstösst (z.B. beim Sprint-OL in verwinkelten Städten). Die Geländegängigkeit wird im Quer- und OL-Training verbessert.

Weitere Informationen sind im Teil 7 «Rahmentrainingsplan im Element L – Laufen» zu finden.

⁴ Mit Hilfe von Beweglichkeitstests kann der Grad der Beweglichkeit überprüft werden. Swiss Orienteering ist in Ausarbeitung einer Athletik-Broschüre. Voraussichtliche Erscheinung im Jahr 2020.

1.3 M: Mental

1.3.1 Mentale Inhalte

Im Element M sind vor, während und nach der Leistung bestimmte Anforderungen zu bewältigen. Diese lassen sich vier Bereichen zuordnen, deren Zusammenhänge als Rahmenmodell dargestellt werden können (Abbildung 6). Letzteres definiert den Zeitpunkt der Anwendung und führt damit für Trainer oder Athleten zu einer besseren Übersichtlichkeit. (vgl. auch J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Mental»)

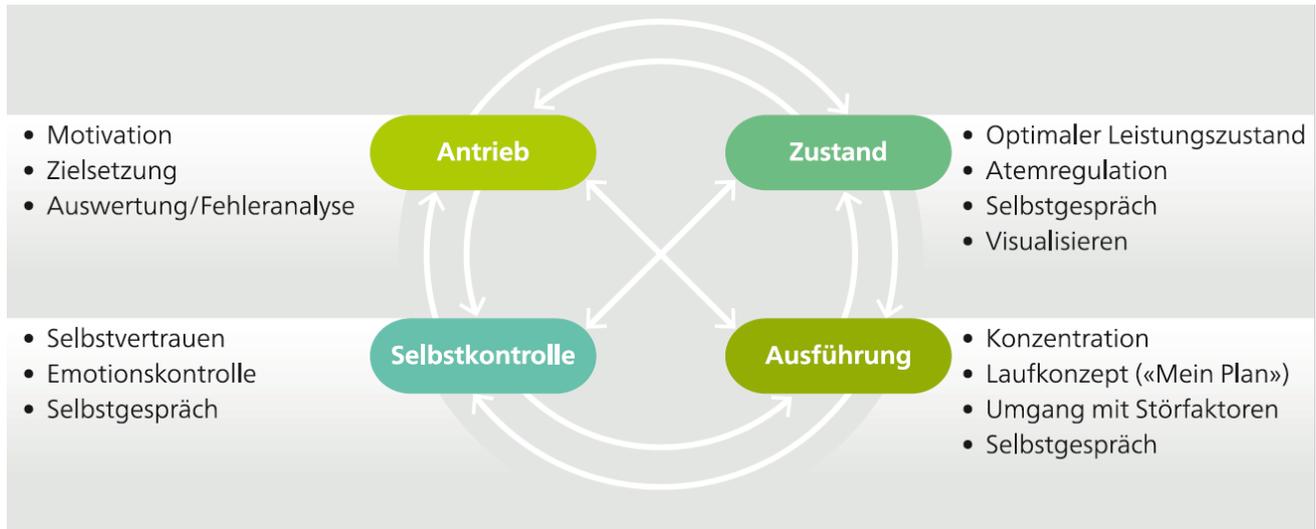


Abbildung 6: Rahmenmodell der mentalen Teilbereiche im OL mit zugehörigen Inhalten und Techniken (J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Mental»)

Nachfolgend eine kurze Beschreibung der Inhalte in den vier Bereichen:

- **Antrieb**: Am Anfang jeglicher sportlichen Handlung steht der Antrieb. Nur wenn dieser vorhanden ist, wird die Handlung auch ausgeführt.
 - Motivation
 - Zielsetzung
 - Auswertung / Fehleranalyse
- **Zustand**: Um die physischen und psychischen Fähigkeiten optimal abrufen zu können, muss die Sportlerin in einem leistungsförderlichen Zustand sein. Dieser lässt sich vorwiegend mit den Grundtechniken des psychologischen Trainings erreichen.
 - Optimaler Leistungszustand (OLZ)
 - Atemregulation
 - Selbstgespräch
 - Visualisieren
- **Ausführung**: Bei der Ausführung der geplanten Einheit ist der Fokus auf die wesentlichen Punkte zu richten. Nur damit wird eine stabile/solide Leistung möglich.
 - Konzentration
 - Laufkonzept («mein Plan – PUR»)
 - Umgang mit Störfaktoren
 - Selbstgespräch

- **Selbstkontrolle:** Abhängig vom Trainings- oder Wettkampfverlauf werden unterschiedliche Emotionen ausgelöst. Der Sportler sollte diese steuern können, damit sich kein Konflikt mit der aktuellen Aufgabe ergibt.
 - Selbstvertrauen
 - Emotionskontrolle
 - Selbstgespräch

Die vier Bereiche sind durch Wechselwirkungen eng miteinander verbunden.

Im J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Mental» werden die Bereiche inklusive Trainingsformen detailliert beschrieben.

1.3.2 Verbindung der O-technischen mit der mentalen Arbeit

Aufgrund der Komplexität können die Elemente O und M nicht komplett getrennt werden und es werden einige Aspekte des Technisch-Mentalen im Element O aufgeführt.

Einerseits können rein technische Vorgänge wie Kompasshandhabung, Kartenlesen etc. trainiert und angewendet werden. Andererseits lassen sich auch mentale Vorgänge wie Konzentrationssteuerung oder Umgang mit Druck, Umfeld erarbeiten.

Werden die O-technischen Prozesse oder das Laufkonzept geübt und dabei Abläufe automatisiert oder wird daran gearbeitet, die eigene Steuerung so im Griff zu halten, dass das Laufkonzept unabhängig der aktuellen Situation präzise umgesetzt werden kann, sprechen wir von technisch-mental gestütztem O-Training.

Der mentalen Kompetenz wird das richtige, korrekte Verhalten im Wettkampf zugeordnet. Dazu gehören die Einteilung des Rennens, das Verhalten bei Gegnerkontakt, der Umgang mit Störungen von aussen (z.B. Speaker), etc.

Je höher das Niveau des Athleten, desto wichtiger werden die Details im OL-Training und im OL-Wettkampf. Das Visualisieren der geforderten Abläufe bekommt eine grosse Bedeutung. Das Automatisieren der Abläufe wird angestrebt, damit im entscheidenden Moment die richtigen O-Kompetenzen angewendet werden, der Umgang mit dem Gegner richtig eingeschätzt wird, ebenso mit Druck umgegangen werden kann. Dazu stehen die mentalen Grundtechniken oder Konzepte wie u.a. PUR zur Verfügung.

Die Verwendung des Planungskreislaufes PUR stellt zwar eine Beschreibung im Element O des OLMU dar, ermöglicht aber auch eine Verbindung von den rein technischen Abläufen zur eher mentalen Arbeitsebene, wie die erwähnte Steuerung. Erst wenn beide Aspekte (technisch und mental) vollständig beherrscht werden, ist der Athlet im Besitz eines umfassenden Laufkonzepts. Um diese Verbindungsfunktion aufzuzeigen/zu betonen, wird in der J+S-Ausbildung die Verwendung des Planungskreislaufes PUR zur Erstellung eines vollständigen Laufkonzeptes im J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Mental» aufgeführt.

Folgende Grafik (Abbildung 7) zeigt die Zusammenhänge im Orientierungslauf und die verschiedenen Arbeitsebenen.

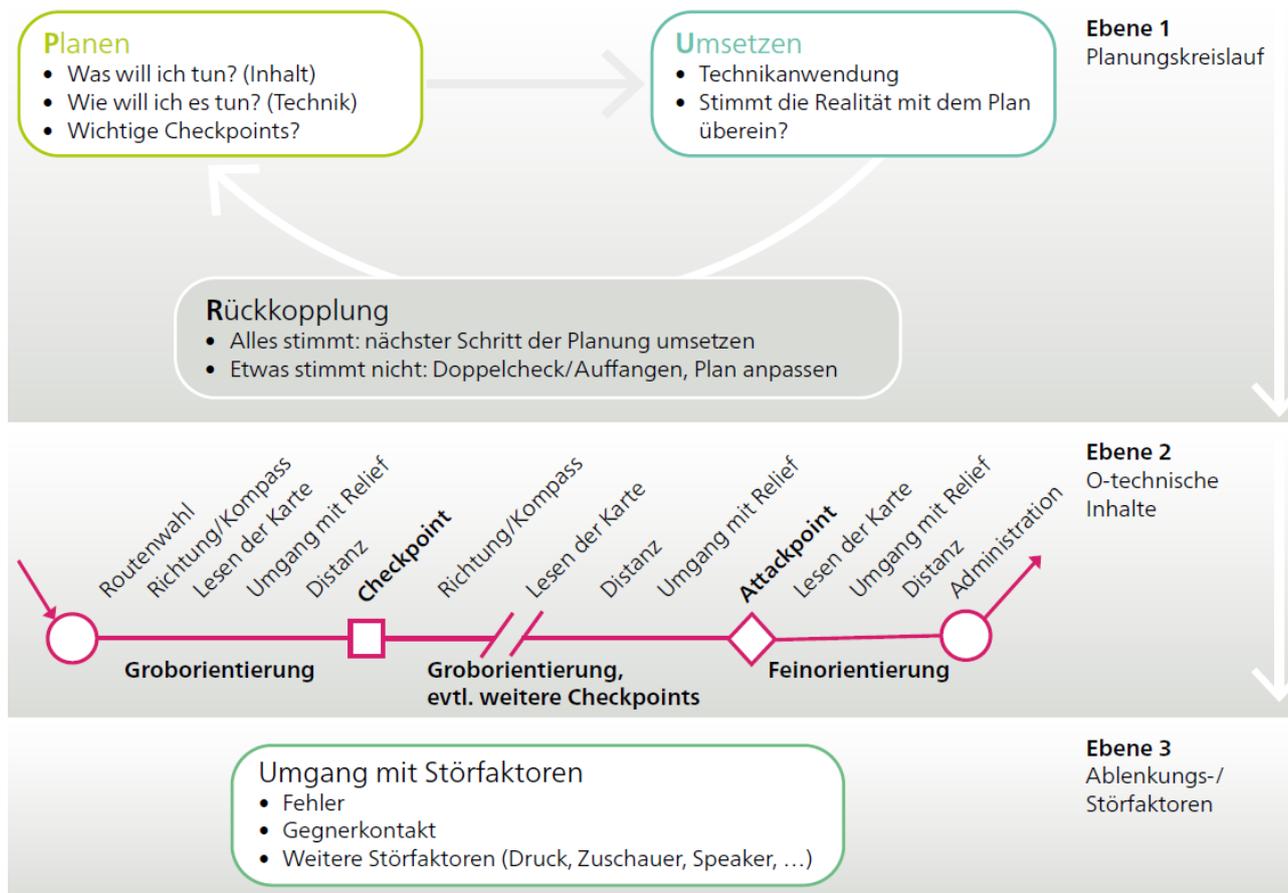


Abbildung 7: Übersicht über die Ebenen eines vollständigen Laufkonzepts (PUR auf Ebene 1 wird hier in vereinfachter Weise dargestellt und entspricht der Darstellung im J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Mental»)

Die Fortführung des Planungskreislaufs PUR aus dem Element O (Ebene 1) verbindet die O-Kompetenzen (Ebene 2) mit den mentalen Vorgängen (Ebene 3).

Hinter jedem technischen Entscheid steht ein mentaler Vorgang. Deshalb dürfen die O- und M-Technik nur in gewissen Bereichen isoliert betrachtet werden. Am Schluss sind die Techniken immer in Verbindung anzuwenden. Dazu kommen die physischen Fähigkeiten, welche zusammen mit den technischen und mentalen Fähigkeiten zum entsprechenden Wettkampf-Resultat führen.

1.4 U: Umfeld

Das Umfeld umfasst gemäss Abbildung 1 unter anderem folgende Inhalte

- Schule, Arbeit
- Freizeit, Hobbies
- Erholung
- Massage
- Gesundheit
- Medizinische Versorgung
- Schlaf
- Finanzen
- Ausrüstung
- Kader
- Verband
- J+S-Leiter
- Verein
- Freundin/Freund
- Kollegen
- Eltern, Geschwister

Nur in einem gut funktionierenden Umfeld sind konstant gute Leistungen möglich.

Weil das Umfeld sehr umfassend ist, wird eine Aufteilung gemacht. Einerseits gibt es das interne Umfeld (U_i) mit den Umfeldfaktoren, welche die Athletin mehr oder weniger selbst beeinflussen kann. Andererseits besteht ein externes Umfeld (U_e), welches für die Athletinnen von aussen vorgegeben wird.

Detailliertere Informationen zum Umfeld sind gegliedert im Teil 9 «Inhalte im Element U – Umfeld» zu finden.

2 Der Planungskreislauf – das Verbindende im OLMU

Für einen optimalen Lauf oder einen idealen Athletenweg müssen die vier Elemente im OL-Alphabet regelmässig überprüft und mit guter Planung in Einklang gebracht werden. Dabei gilt es festzustellen an welchen Schrauben wann und wieviel geschraubt werden kann und soll. Bei den Elementen O, L und M liegt sehr viel in den Händen der Athleten und deren Trainer und Betreuer: Was kann ich? Was muss ich noch können? Was ist deshalb der nächste Schritt? Das Element U teilt sich auf in Elemente, die man selbst beeinflussen kann (Regeneration, Partner etc.) und Elemente, die man akzeptieren muss und damit umgehen muss (Wettkampfsystem, Regeln etc.).

Der Planungskreislauf ist ein Querschnittsthema und verbindet alle vier Elemente des OLMU und beinhaltet die Auswertung (SOLL und IST), die Analyse, die Zielsetzung, die Planung und die Umsetzung. Dabei wird bewusst ein Augenmerk auf das Ganzheitliche gelegt. Im Förderkonzept wird jeweils die Abkürzung A+P (Auswertung und Planung) verwendet und steht stellvertretend für den gesamten Planungskreislauf.

Die externen Umwelteinflüsse (U_e) bilden das Fundament. Das OLMU mit dem internen Umfeld (U_i) sind die vier Säulen des OLMU-Gebäudes. Das Querschnittsthema mit dem Planungskreislauf steht verbindend über allen Elementen.

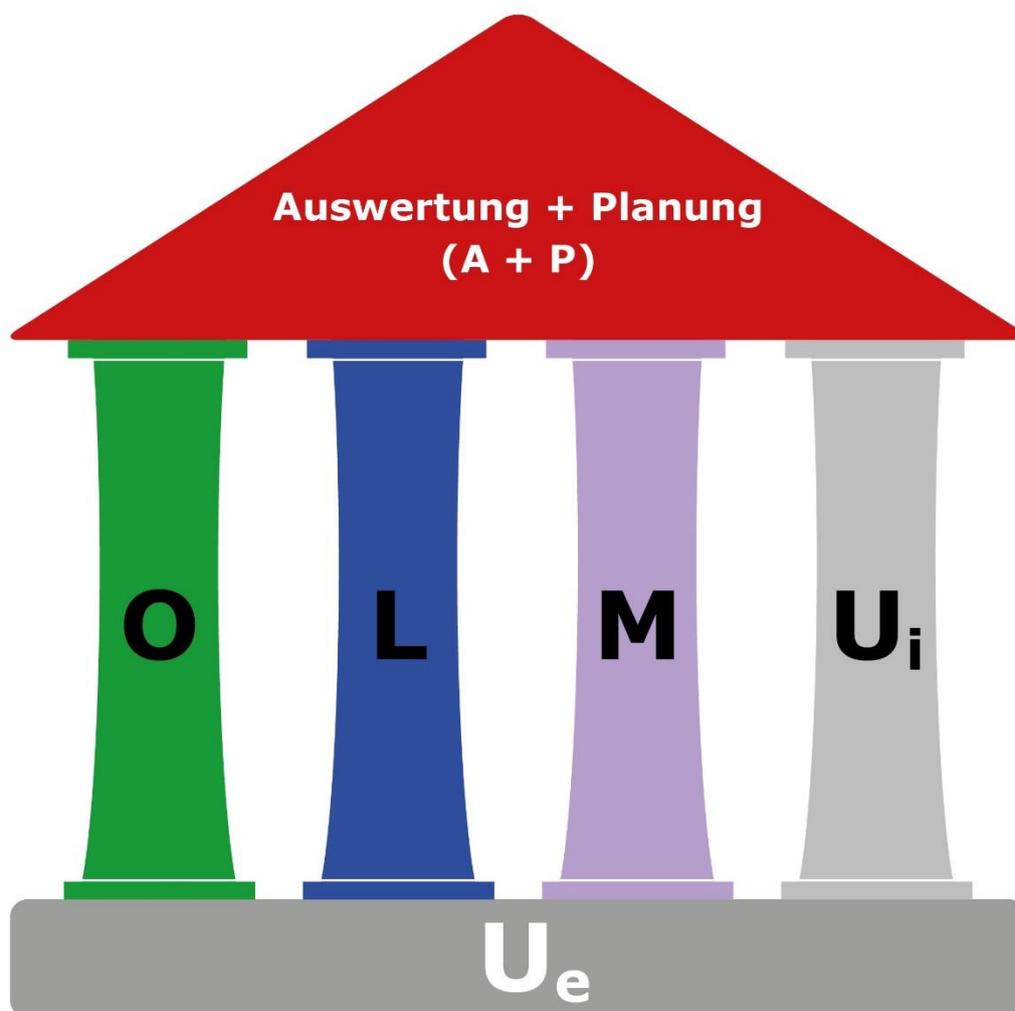


Abbildung 8: Das OLMU-Gebäude mit der Planung und Auswertung

Um den Sprung an die Weltspitze zu schaffen braucht es viel Arbeit. Dabei reicht aber nicht einfach viel OL zu laufen, es muss auch das Richtige, richtig dosiert, zum richtigen Zeitpunkt gemacht werden. Z.B. nützt der beste Trainingsplan (Element L) nichts, wenn der Athlet aufgrund des Zeitmangels wegen Lehre, Beruf, Freunde (Element U) den Plan nicht umsetzen kann oder die Erholung fehlt.

Wichtige Elemente in der Planung gehen von «Schättele» und Trainingsfeedback über Wettkampfauswertung, Trainingsplanung zu der Jahres- und Karriereplanung welches im jährlichen 3er-Gespräch zwischen Trainer, persönlichem Betreuer (PB) und Athlet angegangen werden. Das 3er-Gespräch ist ab der Stufe Regionalkader bei Swiss Orienteering institutionalisiert.

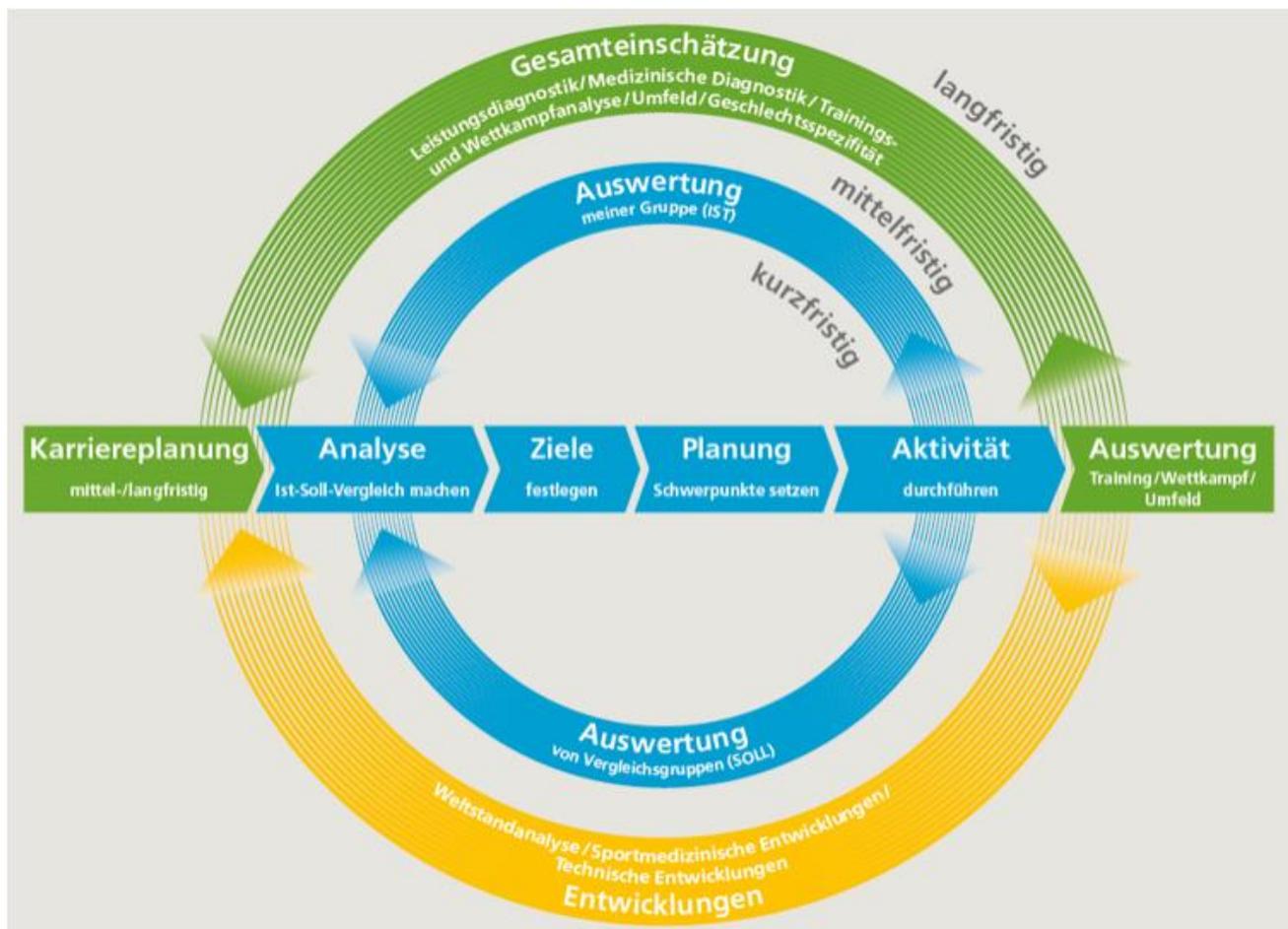


Abbildung 9: Planungskreislauf mit kurz-, mittel- und langfristigem Horizont (Kursdossier Selbstmanagement 1, BTL Winter 2019-20)

Im Planungskreislauf sind folgende Inhalte zu berücksichtigen. Einzelne Punkte werden bereits in den Elementen O, L, M und U aufgeführt. In diesem Kapitel sind alle Punkte im Sinne einer Gesamtbetrachtung zusammengefasst.

Element O:

- Stärken-Schwächen-Profil im O (IST)
- Kennen der Anforderungen im O (SOLL)
- Analyse IST-SOLL im O
- Zielsetzung O
- Definieren von Massnahmen zum Erreichen der O-Ziele

- Einbauen der OL-Trainings im L-Trainingsplan
- OL-Trainingsvor- und -nachbereitung
- Wettkampfvor- und -nachbereitung
- Überprüfen der Umsetzung
- Erkenntnisse/Konsequenzen erneut in den Planungskreislauf einfließen lassen

Element L:

- Stärken-Schwächen-Profil im L (IST)
- Kennen der Anforderungen im L (SOLL)
- Analyse des bisherigen Trainings
- Analyse IST-SOLL im L
- Zielsetzung L
- Definieren von Massnahmen zum Erreichen der L-Ziele
- Wettkampf- und Saisonplanung
- Trainingsplanung (inkl. Einheiten OL)
- Überprüfen der Umsetzung
- Trainingstagebuch führen
- Berücksichtigung der körperlichen Reifung in der Trainingsplanung
- Erkenntnisse/Konsequenzen erneut in den Planungskreislauf einfließen lassen

Element M:

- Stärken-Schwächen-Profil im M (IST)
- Kennen der Anforderungen im M (SOLL)
- Analyse IST-SOLL im M
- Zielsetzung M
- Definieren von Massnahmen zum Erreichen der M-Ziele
- Überprüfen der Umsetzung
- Erkenntnisse/Konsequenzen erneut in den Planungskreislauf einfließen lassen

Element U:

- Stärken-Schwächen-Profil im U (IST)
- Kennen der Anforderungen im U (SOLL)
- Analyse IST-SOLL im U
- Zielsetzung U
- Karriereplanung (Vision, langfristige Ziele)
- Zusammenarbeit Athlet, Trainer, persönlicher Betreuer (z.B. 3er-Gespräch)
- Wochenbelastungsprofil
- Definieren von Massnahmen zum Erreichen der U-Ziele
- Überprüfen der Umsetzung
- Erkenntnisse/Konsequenzen erneut in den Planungskreislauf einfließen lassen

Weitere Informationen zu Planungskreislauf finden sich in der J+S-Broschüre «Planung und Sport».