

Teil 8: Rahmentrainingsplan im Element M – Mental



Inhalt

1	INDIVIDUALITÄT UND UMGANG MIT ABWEICHUNGEN.....	2
2	HINWEISE ZUM LESEN DES RAHMENTRAININGSPLANS	2

Teil 8: Rahmentrainingsplan im Element M – Mental

Der vorliegende Rahmentrainingsplan Mental dient als idealtypische Vorlage und basiert auf Fachwissen und Erfahrungswerten. Es handelt sich um Richtwerte und Empfehlungen, welche aufzeigen sollen, wann und mit welchem Aufwand sich ein Sportler idealerweise mit welchen Inhalten beschäftigen sollte, um sich auch im mentalen Bereich die notwendigen Kompetenzen für die höchste Leistungsstufe aneignen zu können. Bei den mittleren Phasen (T2-T4) sind sehr viele Punkte gelistet, was daher kommt, dass viele Aspekte miteinander verbunden sind. Die Aneignung dieser Inhalte dauert unterschiedlich lange und beansprucht die Athleten nicht immer gleich. Bei der Planung ist daher darauf zu achten, dass zum einen der rote Faden gegeben ist und zum anderen die Menge der Inhalte an die Kapazität der Sportlerin angepasst wird.

1 Individualität und Umgang mit Abweichungen

Sowohl aufgrund der Persönlichkeit wie auch der gemachten Erfahrungen bringt jeder Athlet andere Voraussetzungen für den Mentalbereich mit. Letztere bestimmen sowohl den Zugang als auch den Verlauf jeder mentalen Arbeit massgeblich. Die Bedürfnisse sind individuell und es können sich in jeder FTEM-Phase bezüglich möglicher Inhalte Verschiebungen ergeben. So ist z.B. die schulische/berufliche Situation zu berücksichtigen, welche einen grossen Einfluss auf die Verfügbarkeit von Trainingszeit hat.

Im Verlaufe jeder Karriere kann es Phasen geben, in welchen die Leistungsentwicklung ins Stocken gerät (z.B. infolge Verletzungen, Motivationsproblemen, u.a.). Während diesen Zeitabschnitten kann es durchaus sinnvoll sein, den mentalen Aufwand etwas zu reduzieren, um die Gesamtbelastung anzupassen und die Motivation nicht noch stärker zu strapazieren. Sollten diese Phasen jedoch anhalten und die Sportler über Wochen hinweg wenig/kaum Antrieb oder Motivation für die mentale Arbeit zeigen, empfiehlt sich, die Situation in einem ersten Schritt mit dem Athleten anzuschauen und nach möglichen Gründen zu suchen. Ergeben sich in einem solchen Gespräch weitere/anhaltende Unsicherheiten, dann kann zur Klärung auch eine externe Fachunterstützung in Erwägung gezogen werden (z.B. Fachpsychologe für Sportpsychologie FSP). Infos dazu sind im Internet zu finden (www.psychologie.ch; www.sportpsychologie.ch).

2 Hinweise zum Lesen des Rahmentrainingsplans

Der Rahmentrainingsplan ist so aufgebaut, dass die Inhalte gemäss der 4 Bereiche des Rahmenmodells (Antrieb, Zustand, Ausführung und Selbstkontrolle; vgl. Teil 4 «Grundlagen des Orientierungslaufs») aufgelistet sind. Dies ermöglicht es dem Leser, neben den Inhalten pro Entwicklungsstufe auch inhaltspezifisch einen Überblick pro Teilbereich des Rahmenmodells zu erhalten. Dies erscheint gerade für Trainerinnen zentral, wenn es z.B. um die Planung, resp. Definition von Jahresthemen geht oder das Ausarbeiten aktueller Athletenprofile mit anschliessender Festlegung der möglichen Ansatzpunkte.

Die gelisteten Inhalte eines Bereichs zeigen die idealtypischen Arbeits-Schwerpunkte in diesen FTEM-Phasen auf. Inhalte, welche auf verschiedenen Phasen wiederholt genannt werden, nehmen erfahrungsgemäss mehr Zeit in Anspruch, bis sie aufgebaut sind.

Sind Inhalte einmal vermittelt, werden sie im Rahmentrainingsplan nicht mehr erwähnt. Sie sollten jedoch weiter gepflegt werden, um die Routinen aufrecht zu erhalten. Dies liegt in der Verantwortung der Athletin (und/oder ihrer Trainerin), bei

Bedarf gewisse Inhalte aufzufrischen. Kompetenzen im mentalen Bereich sind ebenfalls trainingsabhängig und müssen gepflegt werden, ansonsten verblässen sie nach einer gewissen Zeit.

Eine wichtige Unterstützung des Athleten durch den Trainer ist es, die mentalen Fertigkeiten im Gesamtzusammenhang zu betrachten und allfällige Lücken/Defizite festzustellen und die nötigen Massnahmen zu treffen. Dabei ergeben sich zwischen den nachfolgenden Inhalten wichtige Zusammenhänge:

- Schwierigkeiten im Zusammenhang mit dem optimalen Leistungszustand sind oft in der mangelhaften Kenntnis/Ausführung der mentalen Grundtechniken begründet
- Motivationsprobleme hängen häufig mit überhöhter Zielsetzung/Erwartungshaltung, einer mangelhaften Auswertung/(Fehler-)Analyse oder geringem Selbstvertrauen zusammen
- Im Bereich der Ausführung spielt oftmals die Konzentrationsfähigkeit eine entscheidende Rolle (so kann z.B. der unzureichende Umgang mit Störfaktoren durch eine unzureichende Konzentrationsfähigkeit bedingt sein)
- Eine anfällige Emotionskontrolle kann ebenfalls durch eine verminderte Konzentrationsfähigkeit bedingt sein.
- Ein geringes Selbstvertrauen oder eine unzureichende Motivation können sich auf fast alle Inhalte ungünstig auswirken und sind in schwierigen/unklaren Momenten immer als Erklärungsmöglichkeit in Betracht zu ziehen.

Als Grundlage dient das J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Mental». Darin können über einen QR-Code auf der Homepage von J+S weitere Inhalte aufgerufen werden.

Weitere Informationen zur konkreten Umsetzung in der Praxis finden sich in der entstehenden Broschüre «Mental – eine Handreichung» (geplante Herausgabe Ende 2020)

Foundation F1			
ca. xx-9 (-15) Jahre, resp. offen für Neueinsteigende			
M	Übersicht	<ul style="list-style-type: none"> - Motivation für den OL aufbauen - Sensibilisierung für die eigene Wirksamkeit - Selbstvertrauen stärken durch kleine Erfolgserlebnisse 	
	Bereiche	Ziele	Massnahmen
Familie, Freunde, (Verein)	Antrieb	<ul style="list-style-type: none"> - Spass am OL vermitteln - Spielerisch kleine Erfolgserlebnisse ermöglichen - Heranführen an Fehler: Gespür entwickeln, was funktioniert und was nicht 	<ul style="list-style-type: none"> - Spass, Abwechslung und gute Stimmung als Teil der Trainingsgestaltung - Trainingsanforderungen entsprechen den aktuellen/vorhandenen Fähigkeiten - Spielerisches Ausprobieren Aufzeigen, dass Fehler beim OL dazugehören / Prinzip «trial & error»
	Zustand	-	-
	Ausführung	-	-
	Selbstkontrolle	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibilisierung für die eigene Wirksamkeit (Selbstwirksamkeit) - Ein Erfolgserlebnis aktiv «herstellen» 	<ul style="list-style-type: none"> - saubere Umsetzung der erlernten Handlungsschritte - Verstärkung bei sauber ausgeführten Arbeitsschritten

Foundation F2		ca. 8–10 (-16) Jahre, resp. offen für Anfänger	
M	Übersicht	<ul style="list-style-type: none"> - Motivation für eigenes Tun entwickeln, OL als individuelle Herausforderung (Aufgabenorientierung) - Fehler als zum OL gehörig akzeptieren, stellt eine Chance auf Verbesserung dar - Selbstvertrauen stärken durch Erfolgserlebnisse im Gelände (Schulhausareal, Dorf, Wald) 	
	Bereiche	Ziele	Massnahmen
Verein	Antrieb	<ul style="list-style-type: none"> - Aufgabenorientierung fördern → eigenes Tun als Bezugsnorm - Grundverständnis gegenüber Fehler entwickeln: Sie gehören zum OL dazu und stellen eine Chance zum besser werden dar - Die Akzeptanz von Fehlern fördern 	<ul style="list-style-type: none"> - Handlungsanweisungen werden vorgegeben, erfolgreiches Bewältigen der Aufgabe als Messlatte - Aufzeigen, dass man dank Fehlern besser werden kann - Aufzeigen, wie man mit Fehlern am Besten umgeht (Korrekturmöglichkeiten)
	Zustand	-	-
	Ausführung	-	-
	Selbstkontrolle	<ul style="list-style-type: none"> - Stärken des Selbstvertrauens durch Erfolgserlebnisse im Gelände (Schulhausareal/Dorf/Wald) 	<ul style="list-style-type: none"> - Anforderungen von Trainings und allenfalls Wettkämpfen entspricht den Fähigkeiten der OL-Läufer

Foundation F3		ca. 9-11 (-16) Jahre, resp. offen für Wettkampfteilnehmende	
M	Übersicht	<ul style="list-style-type: none"> - Spass am Wettkampf entwickeln → Trainingsleistungen abrufen können (individuelle vor sozialer Bezugsnorm) - Kennt das Prinzip der Prozessziele und kann solche einfach formulieren - Erste Auswertungsschritte (Route einzeichnen, vergleichen, Fehler erkennen und akzeptieren) - Kann Nervosität mittels Atemregulation günstig beeinflussen - Entwickelt ein Bewusstsein für die eigenen Stärken 	
	Bereiche	Ziele	Massnahmen
Verein	Antrieb	<ul style="list-style-type: none"> - Aufgabenorientierung weiter fördern → eigenes Tun als Bezugsnorm - Spass am Wettkampf fördern → individuelle vor sozialer Bezugsnorm - Kennt das Prinzip von Prozesszielen - Umgang mit Fehlern im OL erlernen - Kann einfache Auswertungen machen 	<ul style="list-style-type: none"> - Handlungs-/Prozessanweisungen werden vorgegeben, erfolgreiches Bewältigen der Aufgabe als Messlatte - Wettkampf als Möglichkeit, das Trainierte abzurufen - Hilfsfragen: Was will ich tun? Wie mache ich es? - Fehler erkennen, Lösung finden - Route einzeichnen, vergleichen
	Zustand	<ul style="list-style-type: none"> - Erlernen mentaler Grundtechniken (Atemregulation) - Sammeln erster Erfahrungen in der Zustandsteuerung (Entspannung) 	<ul style="list-style-type: none"> - J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Mental» (s. QR-Code, «mentale Grundtechniken») - J+S-Broschüre «Psyche», S. 59-66
	Ausführung	-	-
	Selbstkontrolle	<ul style="list-style-type: none"> - Entwickelt Bewusstsein für eigene Stärken - Stärken des Selbstvertrauens durch Erfolgserlebnisse an Wettkämpfen (individuelle Bezugsnorm) 	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibilisierung für vorhandene Fähigkeiten - Setzen von entsprechenden Prozesszielen

Talent T1		ca. 11-13 (-17) Jahre	
M	Übersicht	<ul style="list-style-type: none"> - Motivation für Training und Wettkampf (Aufgaben-/Wettbewerbsorientierung) - Erster direkter Kontakt mit mentalem Training (z.B. Prozess- und Leistungsziele, einfache Auswertung, einfache Zustandsregulierung etc.) - Stabilisierung des Selbstvertrauens durch Bewusstsein eigener Stärken und Schwächen 	
	Bereiche	Ziele	Massnahmen
Lokaler Talent Stützpunkt	Antrieb	<ul style="list-style-type: none"> - Kann aktiv zwischen Aufgaben- und Wettbewerbsorientierung unterscheiden - Umgang mit Wettbewerbsorientierung im Wettkampf (Resultatebene) - Kann die eigene Leistung angemessen mit anderen vergleichen (soziale Bezugsnorm) - Spass am Wettkampf haben - Kann eigene Prozessziele definieren und diese erfolgreich umsetzen - Kennt die Grundlagen einer guten Zielsetzung - Kann Auswertungen und einfache Fehleranalysen machen - Kann aufgrund von Auswertungen Prozessziele anpassen - Kann Fehler akzeptieren und diese als Chance sehen zum besser werden 	<ul style="list-style-type: none"> - Beide Zielorientierungen vermitteln - Prinzip «Resultat als Konsequenz aus Arbeit» → Prozessziele vor Resultat - Realistische Einschätzung der eigenen Leistung - Wettkampf als Leistungskontrolle → zeigen, was man trainiert hat - Zielsetzung nach SMART-Richtlinien, J+S-Broschüre «Psyche», S. 30-35 - Spezifische Fehleranalysen mit w-Fragen: Wo ist der Fehler entstanden? Was ist passiert? Weshalb? J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Mental», S. 11-12
	Zustand	<ul style="list-style-type: none"> - Erlernen mentaler Grundtechniken (Atemregulation, Visualisieren) 	<ul style="list-style-type: none"> - J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Mental» (s. QR-Code, «mentale Grundtechniken», «mentale Übungssammlung») - J+S-Broschüre «Psyche», S. 14-20

Talent T1 (2/2)			ca. 11-13 (-17) Jahre
	Bereiche	Ziele	Massnahmen
LTS	Ausführung	-	-
	Selbstkontrolle	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibilisierung für vorhandene Fähigkeiten - Schwächen als Ansatzpunkte, um besser zu werden - Bewusstsein eigener Stärken

Talent T2		ca. 14-15 (-18) Jahre	
M	Übersicht	<ul style="list-style-type: none"> - Motivation für Training und Wettkampf auf dem Hintergrund einer Vision zur sportlichen Laufbahn - Kennt mentale Grundtechniken (Atemregulation, Visualisieren, Selbstgespräch) - Festigen erster Schritte mit mentalem Training (z.B. Fehleranalysen, Zustandsregulierung, neue Ziele setzen aufgrund Auswertungen etc.) - Stabilisierung des Selbstvertrauens durch realistische Einschätzung der eigenen Fähigkeiten 	
	Bereiche	Ziele	Massnahmen
Regionales Nachwuchskader	Antrieb	<ul style="list-style-type: none"> - Entwickelt eine eigene Vision der sportlichen Zukunft - Hat Freude am Prozess (neues Lernen in Training und Wettkampf) - Findet die Balance zwischen Aufgaben- und Wettbewerbsorientierung - Kann die eigene Leistung angemessen mit anderen vergleichen (individuelle vs. soziale Bezugsnorm) - Kann Fehler akzeptieren - Kann die Ursache von Fehler erklären - Kann aus Fehlern einfache Prozessziele für das nächste Training ableiten - Sammelt erste Erfahrungen mit Leistungszielen 	<ul style="list-style-type: none"> - J+S-Broschüre «Psyche», S. 30-35 - Prozessziele definieren, auswerten und anpassen - Ausgewogene Zielsetzungen (prozess- und leistungsbezogen) - Leistungsziele ergänzend zu Prozesszielen - - J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Mental», S. 11-12 - J+S-Broschüre «Psyche», S. 41-45
	Zustand	<ul style="list-style-type: none"> - Erlernen und Vertiefen mentaler Grundtechniken (Atemregulation, Visualisieren, Selbstgespräch) - Lernt das Prinzip des OLZ kennen 	<ul style="list-style-type: none"> - J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Mental» (s. QR-Code, «mentale Grundtechniken») - J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Mental», S. 13-15 - J+S-Broschüre «Psyche», S. 59-67
	Ausführung	-	-

Talent T2 (2/2)			ca. 14-15 (-18) Jahre
	Bereiche	Ziele	Massnahmen
	Selbstkontrolle	<ul style="list-style-type: none"> - Kann die eigenen Fähigkeiten realistisch einschätzen - Behält das Selbstvertrauen auch nach missglückten Trainings/Wettkämpfen 	<ul style="list-style-type: none"> - IST-SOLL-Vergleich: eigene Fähigkeiten – Anforderungen gem. FTEM-Phasen - Bewusstsein eigener Stärken und konstruktiver Umgang mit Fehlern

Talent T3		ca. 16-17 (-19) Jahre	
M	Übersicht	<ul style="list-style-type: none"> - Das mentale Training wird erweitert (vertiefte Fehleranalyse, Konzentration, etc.) - Lernt den optimalen Leistungszustand (OLZ) zu steuern - Beherrscht den Planungskreislauf PUR - Erkennt störende Emotionen und kann diese mittels der mentalen Grundtechniken günstig beeinflussen 	
	Bereiche	Ziele	Massnahmen
Regionales Nachwuchskader	Antrieb	<ul style="list-style-type: none"> - Hat Freude am Prozess (Leistungsentwicklung → «besser werden in Training und Wettkampf») - Entwickelt die eigene Vision der sportlichen Zukunft weiter - Kann Fehler akzeptieren - Kann vertieft die Ursache von Fehler erklären - Strebt nach Fehlern aktiv wieder kleine Erfolgserlebnisse an - Kann eigene Leistungsziele definieren und anwenden - Sammelt erste Erfahrungen mit Rangzielen 	<ul style="list-style-type: none"> - Prozessziele definieren, auswerten und anpassen - Bedarfsbestimmung (sportlich/Umfeld), Karriereplanung - Konstruktiver Umgang mit Fehlern - Prinzip der Selbstwirksamkeit - realistische Ziele - realistische Ziele
	Zustand	<ul style="list-style-type: none"> - Kann die mentalen Grundtechniken situativ und zielgerichtet anwenden - Kennt die OLZ Steuerungsmöglichkeiten (Entspannung, Aktivierung) 	<ul style="list-style-type: none"> - J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Mental», S. 13-15 - J+S-Broschüre «Psyche», S. 59-67
	Ausführung	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Mental», S. 16-18 - J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Mental», S. 19-21 - J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Mental», S. 22-23

Talent T3 (2/2)			ca. 16-17 (-19) Jahre
	Bereiche	Ziele	Massnahmen
	Selbstkontrolle	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - IST-SOLL-Vergleich: eigene Fähigkeiten – Anforderungen gem. FTEM-Phasen - Bewusstsein eigener Stärken, konstruktiver Umgang mit Fehlern - J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Mental» (s. QR-Code)

Talent T4		ca. 18-20 (-22) Jahre	
M	Übersicht	<ul style="list-style-type: none"> - Kann den Trainingsalltag selbständig vorantreiben - Kennt den eigenen OLZ und kann diesen aktiv steuern - Verbindet den Planungskreislauf PUR mit den O-Kompetenzen zu einem ersten Laufkonzept - Kann Training und Wettkampf selbständig analysieren und sich entsprechende Ziele setzen - Erkennt Störfaktoren, kann sich davon distanzieren und sich erneut auf den Arbeitsprozess fokussieren - Kann die Konzentration aktiv steuern 	
	Bereiche	Ziele	Massnahmen
Nationales Juniorenkader	Antrieb	<ul style="list-style-type: none"> - Entwickelt die Vision hinsichtlich der sportlichen Ziele weiter - Kann den individuellen Leistungsprozess aktiv/selbständig weiterentwickeln - Erkennt allfällige Motivationsschwierigkeiten und geht diese aktiv an - Kann sich passende/realistische Rangziele setzen - Erkennt aufgrund der eigenen Auswertungen bestehende Schwachpunkte - Kann sich aufgrund der Analysen neue Trainingsschwerpunkte setzen und passende Kriterien zur Überprüfung der Zielerreichung festlegen 	<ul style="list-style-type: none"> - Realistische Selbsteinschätzung - Optimierung des Umfelds - Karriereplanung - Situationsanalyse - Aktive Unterstützung durch Trainer/PB
	Zustand	- Kennt den eigenen OLZ und kann diesen aktiv steuern	-

Talent T4 (2/2)			ca. 18-20 (-22) Jahre
	Bereiche	Ziele	Massnahmen
Nationales Juniorenkader	Ausführung	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - PUR, Fokus auf das Wesentliche - J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Mental», S. 19-21 - J+S-Broschüre «Psyche» S. 18 «Umgang mit unangenehmen und irrelevanten Gedanken», S. 63 «Hier & Jetzt» - J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Mental», S 22-23
	Selbstkontrolle	<ul style="list-style-type: none"> - Zeigt ein stabiles Selbstvertrauen auch nach missglückten Trainings/Wettkämpfen - Erkennt hinderliche Emotionen und kann sich wieder auf die Prozessziele refokussieren - Kann Gedanken aktiv steuern 	<ul style="list-style-type: none"> - Bewusstsein der eigenen Wirksamkeit - J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Mental», S. 26-27 - positives Selbstgespräch

Elite E1		ca. 21-xx Jahre	
M	Übersicht	<ul style="list-style-type: none"> - Kann die Motivation für Training und Wettkampf selbständig steuern (Ziele setzen, Balance zwischen Aufgaben- und Wettbewerbsorientierung, eigene Vision, etc.) - Erweitert das eigene Laufkonzept um den Umgang mit Störfaktoren (PUR Ebene 3) - Kann mit Störfaktoren umgehen - Kann die Konzentration jederzeit steuern 	
	Bereiche	Ziele	Massnahmen
Elitekader / Leistungszentren	Antrieb	<ul style="list-style-type: none"> - Kann mit Rangzielen auch an internationalen Wettkämpfen umgehen - Kann die eigene Motivation selbständig und nach Bedarf steuern 	<ul style="list-style-type: none"> - Aktive Unterstützung durch Trainer/PB
	Zustand	-	-
	Ausführung	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - Ausblenden von Störfaktoren (J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Mental», S. 22-23) - Refokussierung auf Prozessziele - Kenntnis des individuellen Konzentrationsverlaufs (J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Mental», S. 19-21)
	Selbstkontrolle	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Mental», S. 26-27 - Systematische Balance zwischen Sicherheit und Risiko - Selbstgespräch individualisiert

Elite E2		ca. 21-xx Jahre	
M	Übersicht	<ul style="list-style-type: none"> - Kann die Motivation für Training und Wettkampf aktiv steuern - Das Laufkonzept PUR funktioniert auch bei Störfaktoren stabil - Hat ein starkes und überdauerndes Selbstvertrauen - Optimierung der mentalen Fähigkeiten nach Bedarf 	
	Bereiche	Ziele	Massnahmen
Elitekader / Leistungszentren	Antrieb	<ul style="list-style-type: none"> - Kann die Motivation für Training und Wettkampf aktiv steuern - Strebt nach weiterem Karriereschritt 	<ul style="list-style-type: none"> - Eigene Bedürfnisse erkennen - Regelmässige Standortbestimmung
	Zustand	-	-
	Ausführung	- Kann das eigene Laufkonzept auch bei Störfaktoren stabil anwenden	- Umsetzung individualisiertes Laufkonzept (J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Mental», S. 16-18)
	Selbstkontrolle	<ul style="list-style-type: none"> - Hat ein starkes und stabiles Selbstvertrauen - Festigung Winner-Mentalität - Traut sich den Schritt an die Weltspitze zu 	<ul style="list-style-type: none"> - Systematische Balance zwischen Sicherheit und Risiko - Präzise Kenntnis der eigenen Fähigkeiten

Mastery M			ca. 23-xx Jahre
M	Übersicht	<ul style="list-style-type: none"> - Kann die Motivation in allen Situationen aktiv steuern - Verfeinert die mentalen Fähigkeiten und wendet diese situationsbezogen an - Das individualisierte Laufkonzept funktioniert überall und jederzeit - Hat ein starkes und überdauerndes Selbstvertrauen - Besitzt eine starke Winner-Mentalität 	
	Bereiche	Ziele	Massnahmen
Elitekader / Leistungszentren	Antrieb	- Kann die Motivation für Training und Wettkampf aktiv steuern (auch in schwierigen Situationen)	- Erkennen und aktives Angehen von Störfaktoren (bei Bedarf mit Unterstützung von aussen)
	Zustand	-	-
	Ausführung	- Optimierung und Weiterentwicklung des individuellen Laufkonzepts	- Regelmässige Standortbestimmung - Ziele setzen nach SMART-Richtlinien
	Selbstkontrolle	- Hat ein starkes und stabiles Selbstvertrauen - Weiterentwicklung Winner-Mentalität	-