

# Anforderungsprofil C- und D/C-Kader (Version 1.0)

Ziel des Anforderungsprofils ist es, den Landestrainern, Heimtrainern und Aktiven eine Richtlinie zu geben, aus der hervorgeht, welche Fähigkeiten und Fertigkeiten von einem Nachwuchsläufer im Bundeskader erwartet werden. Unterschieden werden die Bereiche O-Technik, Physis, mentale Einstellung und Umfeld.

## D/C-Kader

### O-Technik

- ◆ Beherrschung grundlegender O-Techniken:
  - ◆ sicherer Umgang mit dem Kompass
  - ◆ Schrittmass in verschiedenen Geländetypen
  - ◆ „Vergrößern“, „Verlängern“, „Hilfe auf der anderen Seite“, Auffanglinien nutzen, „Aiming off“
  - ◆ Abspringen vom Attackpoint
  - ◆ Groborientierung
  - ◆ Feinorientierung
- ◆ Vorplanung von Postenverbindungen (Ablaufrichtung, Routenwahl)
- ◆ Kenntnis von Fehlerminimierungsstrategien
- ◆ Tempo dem Geländetyp und der Situation anpassen
- ◆ prospektives Kartenlesen
- ◆ Kenntnis aller IOF-Symbole (Karte und Postenbeschreibung)
- ◆ Kenntnis eigener Stärken und Schwächen
- ◆ Wahl der angemessenen O-Technik

### Physis

- ◆ Teilnahme an mindestens einem Cross- oder Strassenlauf im Winter
- ◆ ein Bahntest pro Monat (3000 m)
- ◆ das Training umfasst im Winter pro Woche mindestens je ein Training
  - ◆ mit Querlaufanteil
  - ◆ länger 150 % Wettkampfdauer (BRL Lang-OL)
  - ◆ Kräftigung
  - ◆ intensive Lafeinheit
  - ◆ o-technische Einheit
  - ◆ alternative Einheit(zum Teil lassen sich diese Punkte kombinieren)
- ◆ umfassende Dehnung bei jedem Training
- ◆ es ist anzustreben, möglichst viele Trainingseinheiten in der Gruppe zu absolvieren (mit OL-Verein, Leichtathletik-Verein, Lauffreize, Trainer, Trainingspartnern)

◆ Zielzeiten 3000 m und Trainingsstunden pro Jahr

<b>-</b>	<b>D-16</b>	<b>D-18</b>	<b>H-16</b>	<b>H-18</b>
3000 m	12:30 Minuten	12:00 Minuten	10:45 Minuten	10:15 Minuten
<b>Stunden/Jahr</b>	150	180	150	180

## **Mentale Einstellung**

- ◆ Training detailliert vorplanen und dokumentieren
- ◆ jeden Wettkampf auswerten
- ◆ Denken und Handeln als Leistungssportler
- ◆ International mitlaufen wollen
- ◆ Teilnahme an allen Kadermassnahmen
- ◆ Aktive bringen sich in den Bundeskader ein und unterstützen andere Aktive
- ◆ langfristige Wettkampfvorbereitung
- ◆ gezielte Krafteinteilung während eines Wettkampfes
- ◆ Startroutine
- ◆ positiv denken (Wettkämpfe als Chance sehen, nicht als Gefahr)
- ◆ kurz- / mittel- / langfristige Zielsetzungen
- ◆ sportgerechte Ernährung
- ◆ Krankheits- und Verletzungsprävention

## **Umfeld**

- ◆ Aktive müssen mit ihren persönlichen Heimtrainern zusammenarbeiten (selber den Kontakt suchen)
- ◆ Umfeld unterstützt die Aktiven (Eltern, Schule, Verein, Landesverband)
- ◆ Aktive nehmen an mindestens einer sportmedizinischen Untersuchung und Leistungsdiagnostik pro Jahr teil
- ◆ im Verletzungs- oder Krankheitsfall nutzen Aktive selbständig die optimalen Behandlungsmöglichkeiten (Beratung durch Mediziner und Physiotherapeuten im Trainerstab)
- ◆ Aktive unterstützen die positive Aussendarstellung des Bundeskaders
- ◆ Spass und Freude am OL haben
- ◆ konstruktiv Kritik geben und annehmen
- ◆ Nominierungen akzeptieren

## C-Kader

### O-Technik

- ◆ Beherrschung grundlegender O-Techniken:
  - ◆ sicherer Umgang mit dem Kompass
  - ◆ Schrittmass in verschiedenen Geländetypen
  - ◆ „Vergrößern“, „Verlängern“, „Hilfe auf der anderen Seite“, Auffanglinien nutzen, „Aiming off“
  - ◆ Abspringen vom Attackpoint
  - ◆ Groborientierung
  - ◆ Feinorientierung
- ◆ Vorplanung von Postenverbindungen (Ablaufrichtung, Routenwahl)
- ◆ Kenntnis von Fehlerminimierungsstrategien
- ◆ Tempo dem Geländetyp und der Situation anpassen
- ◆ prospektives Kartenlesen
- ◆ Kenntnis aller IOF-Symbole (Karte und Postenbeschreibung)
- ◆ Kenntnis eigener Stärken und Schwächen
- ◆ Wahl der angemessenen O-Technik
- ◆ sichere Strategie und Taktik (auch bei Gegnerkontakt)
- ◆ Teilnahme an zahlreichen Wettkämpfen in verschiedenen Geländetypen (im In- und Ausland)
- ◆ automatisierte Abläufe beim Orientieren
- ◆ selbständige Aufnahme mindestens eines Teiles einer Karte

### Physis

- ◆ Teilnahme an mindestens zwei Cross- oder Strassenläufen im Winter
- ◆ ein Bahntest pro Monat (3000 m)
- ◆ das Training umfasst im Winter pro Woche mindestens je ein Training
  - ◆ mit Querlaufanteil
  - ◆ länger 150 % Wettkampfdauer (BRL Lang-OL)
  - ◆ Kräftigung (ggf. zwei)
  - ◆ intensive Lafeinheit (ggf. zwei)
  - ◆ o-technische Einheit (möglichst zwei)
  - ◆ alternative Einheit(zum Teil lassen sich diese Punkte kombinieren)
- ◆ umfassende Dehnung bei jedem Training
- ◆ es ist anzustreben, möglichst viele Trainingseinheiten in der Gruppe zu absolvieren (mit OL-Verein, Leichtathletik-Verein, Laufftreff, Trainer, Trainingspartnern)

◆ Zielzeiten 3000 m und Trainingsstunden pro Jahr

–	D-18	D-20	H-18	H-20
3000 m	11:50 Minuten	11:30 Minuten	10:00 Minuten	9:30 Minuten
Stunden/Jahr	190	250	190	250

## Mentale Einstellung

- ◆ Training detailliert vorplanen und dokumentieren
- ◆ jeden Wettkampf auswerten
- ◆ Denken und Handeln als Leistungssportler
- ◆ International mitlaufen wollen
- ◆ Teilnahme an allen Kadermassnahmen
- ◆ Aktive bringen sich in den Bundeskader ein und unterstützen andere Aktive
- ◆ gezieltes mentales Training
- ◆ langfristige Wettkampfvorbereitung
- ◆ gezielte Krafteinteilung während eines Wettkampfes
- ◆ Startroutine
- ◆ kurz- / mittel- / langfristige Zielsetzungen
- ◆ positiv denken (Wettkämpfe als Chance sehen, nicht als Gefahr)
- ◆ sportgerechte Ernährung
- ◆ Krankheits- und Verletzungsprävention
- ◆ Vermögen, das volle Leistungspotential zu Wettkampfhöhepunkten abzurufen

## Umfeld

- ◆ Aktive müssen mit ihren persönlichen Heimtrainern zusammenarbeiten
- ◆ Umfeld unterstützt die Aktiven (Eltern, Schule, Verein, Landesverband, Ausrüster/Sponsor)
- ◆ Aktive unterstützen die positive Aussendarstellung des Bundeskaders
- ◆ selbständiges Organisieren eines optimalen Umfelds
- ◆ Aktive sind verpflichtet, an mindestens einer sportmedizinischen Untersuchung und Leistungsdiagnostik pro Jahr teilzunehmen
- ◆ im Verletzungs- oder Krankheitsfall nutzen Aktive selbständig die optimalen Behandlungsmöglichkeiten (Beratung durch Mediziner und Physiotherapeuten im Trainerstab)
- ◆ Spass und Freude am OL haben
- ◆ konstruktiv Kritik geben und annehmen
- ◆ Nominierungen akzeptieren