

NWK NOS Anforderungsprofil

Allgemeines

- Teilnahme an Kaderanlässen
- Teilnahme an Nationalen Läufen und Schweizermeisterschaften
- Zusammenarbeit mit persönlichem Betreuer

O Technik

- Grundtechniken des OLs kennen (Kompass, Routenwahl, Grob-Fein, Höhenkurven)
- Sich kartentechnisch verbessern wollen
- Fehler erkennen, analysieren, Lösung suchen, Verbesserung umsetzen wollen

L Läuferisch

- Regelmässiges Lauftraining (auch quer)
- Regelmässige ergänzende Ausdauertrainings (Velo, Langlauf, Inline, Schwimmen, Aquajogging) sowie Ausgleichstrainings (Spielsportarten, intensiver Schulsport)
- Regelmässiges Krafttraining und Stretching (Verletzungsverminderung!)
- Führen des Trainingstagebuches t-pak.ch (mindestens alle zwei Wochen nachführen)
- Trainingshärte im Wintertraining

Richtwerte pro Woche:

- 14: 3 Einheiten (1-2 Lauftrainings, 1 Krafttraining, 1 ergänzende Ausdauer)
- 15 4 Einheiten (2-3 Lauftrainings, 1 Krafttraining, 1 ergänzende Ausdauer)
- 16 5-6 Einheiten (3 Lauftrainings, 1-2 Krafttrainings, 1 ergänzende Ausdauer)
- 17 6 Einheiten (3-4 Lauftrainings, 1-2 Krafttrainings, 1 ergänzende Ausdauer)
- 18 7 Einheiten (4-5 Lauftrainings, 1-2 Krafttrainings, 1 ergänzende Ausdauer)
- 20 8 Einheiten (5-6 Lauftrainings, 2 Krafttrainings, 1 ergänzende Ausdauer)

M Mental

- Saisonziele und eindeutige Prioritäten setzen
- Vorstellung: Was will ich im OL erreichen
- Positiv denken: Ich freue mich auf den OL
- Nie aufgeben, Hartnäckigkeit; gesunder Ehrgeiz
- Mental-technische gestütztes Training durchführen (Zielsetzung, Wettkampfvor- und Nachbereitung, Auswertung von OL-Trainings, Kartenstudium als Trockentraining, Erarbeitung des Laufkonzepts)

U Umfeld

- Spass und Freude am OL haben
- konstruktive, engagierte Mitarbeit im Kader
- sich im Team integrieren können und wollen; alle ziehen am selben Strick in dieselbe Richtung
- Offenheit; frühzeitig Kritik ausüben
- etwas Lernen wollen
- selbstständige Kontaktpflege zum persönlichen Betreuer