



# OL NWK NOS

## 1. Ziel des NWK

Die Hauptaufgabe des NWK NOS liegt in der Förderung des OL-Nachwuchses aus den Kantonen Thurgau, St. Gallen und beider Appenzell.

Dies bedeutet:

- Das NWK unterstützt die Jugendlichen auf dem Weg zu einer OL-Karriere (sprich als erstes Ziel das Nationale Juniorenkader)
- Da nicht alle den Sprung in das Nationalkader schaffen können, sollen die Nachwuchssportler auch auf einen möglichen Einsatz für den OL-Sport als Funktionär (Verein, Regionalverband, swiss orienteering) vorbereitet werden.

Weiter soll im Nachwuchskader auch die Entwicklung von Jugendlichen gefördert werden.

- Soziales Verhalten in einer Gruppe von Jugendlichen zwischen 14 und 20 Jahren
- Gegenseitiger Ansporn und Motivation
- Selbstvertrauen
- Disziplin
- Zielgerichtetes Arbeiten

## 2. Anlässe

In der Regel bestreitet das Kader jährlich folgende Anlässe

- 4 – 5 Kaderzusammenzüge an Wochenenden (KAZU); z.B. 2 im Januar bis März; 2 OL-Weekend (inkl. Jugend Cup), 1 im November / Dezember
- 2 einwöchige Trainingslager (TL); z.B. Frühling und Sommer (oder Herbst)
- 2 – 3 kleinere Einsätze wie Kader-Cross und ähnliches.
- Festwirtschaft am Thurgauer OL
- Organisation eines Orientierungslaufes (ca. alle 3 Jahre)

## 3. Anforderungen an die NWK-Athleten

Nebst der Freude für den OL, müssen je nach Alter gewisse Anforderungen erfüllt werden. Talent alleine genügt nicht um Erfolg zu haben. Man muss auch bereit sein etwas dafür zu tun und immer wieder Neues dazu zu lernen.

Die Kaderanlässe (KAZUs, TLs und Helfereinsätze) sind für die Athleten obligatorisch, wer aus wichtigen Gründen nicht teilnehmen kann, meldet sich rechtzeitig ab.

Da das Kader eine grössere Gruppe ist, die sich aus Jugendlichen verschiedenen Alters und beider Geschlechts bildet, ist der Respekt und Anstand gegenüber den anderen Kadermitgliedern und Trainer ein wichtiger Faktor für einen guten Teamgeist und für eine gute Stimmung im Kader.

Wie in jeder Gruppe braucht es gewisse Spielregeln und auch Disziplin, damit das Zusammensein an KAZUs und in TLs einwandfrei funktionieren kann. Dazu gehören die Punkte:

- Zuhören
- Pünktlichkeit
- Respekt und Anstand
- Hilfsbereitschaft (z.B. in der Küche, beim Putzen, etc.)

In einer Gruppe, kann es vorkommen, dass nicht alle die gleichen Informationen erhalten oder nicht alles so verstanden wird, wie es gemeint ist. Um dieses Problem zu lösen gilt das Abholprinzip. Wurde etwas nicht mitgeteilt oder hat ein Athlet ein Anliegen, so wird erwartet, dass sich der Athlet von sich aus bei den Trainern meldet (oder sich bei einem anderen Kadermitglied informiert).

### Förderungskonzept NWK NOS

Das Förderungskonzept beruht auf dem Schema von Jugend + Sport.

**Stufe Einsteiger:** Voraussetzungen schaffen - erwerben und festigen. Grundlagen erarbeiten und erste Wettkämpfe bestehen. Auf diesem Niveau sollte ein Neumitglied im NWK NOS bereits stehen. (Signaturen kennen, Leitlinien laufen, Richtung aus Karte bestimmen, Abkürzungen sehen und benutzen, Höhenkurven verstehen, etc.)

**Stufe Fortgeschrittene:** Vielfalt ermöglichen - anwenden und variieren. Kenntnisse und Fähigkeiten erweitern, verfeinern und differenziert auch in schwierigem Gelände einsetzen. Im Wettkampf wollen Ziele erreicht werden.

**Stufe Köhner:** Kreativität fördern - gestalten und ergänzen. Die ausgefeilten Kenntnisse und Fertigkeiten modulieren und so zu einem persönlichen Stil finden, der Leistungen auf einem hohen Niveau ermöglicht.

Für Mitglieder im Altersbereich D/H-20, die das Nationale Juniorenkader nicht schaffen können, wird bewusst keine Spalte mit Anforderungen geführt. Mit diesen Athleten werden individuelle Ziele festgelegt (v.a. im Bereich der Funktionärsausbildung)

	D/H-14 / D/H-16	D/H-18	Ambition für Nationales Juniorenkader
O-Technisch	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterschied zwischen Grob- und Feinorientieren kennen.</li> <li>• Kriterien für Routenwahl erkennen und entscheiden</li> <li>• Höhenkurven im Detail lesen und beachten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Karten- und Geländegedächtnis verbessern</li> <li>• Kompass Einsatz verbessern</li> <li>• Routen erkennen, beurteilen und vergleichen. Routenentscheid aufgrund der Analyse</li> <li>• Wettkampfvorbereitung und -auswertung</li> <li>• Posten- und Postenraumarbeit optimieren</li> <li>• In Wettkampfsituationen überlegt handeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lauftempo jederzeit der Situation angepasst</li> <li>• Entscheide auch unter grosser Belastung fällen</li> <li>• Ganzer Technikablauf mit dem idealen OL optimieren</li> </ul>

	D/H-14 / D/H-16	D/H-18	Ambition für Nationales Juniorenkader
Läuferisch / Physisch	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbständiges Training</li> <li>• Regelmässiges Training</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Training zielorientiert planen und durchführen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eigener Antrieb für Training und Wettkampf</li> </ul>
„Mental“	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ein Trainingstagebuch (TTB) führen und abgeben zur Kontrolle (D/H-16)</li> <li>• Sich Ziele setzen</li> <li>• Saisonplanen grob</li> <li>• Grundsätze der Trainingslehre kennen und umsetzen (Trainingsplanung grob)</li> <li>• Regelmässige Teilnahme an regionalen Läufen</li> <li>• Regelmässige Teilnahme an nationalen Läufen (D/H-16)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziele und Zwischenziele setzen</li> <li>• Wettkämpfe gewichten können</li> <li>• Wettkämpfe vorbereiten und auswerten</li> <li>• Zusammenarbeit mit einem persönlichen Betreuer</li> <li>• Regelmässige Teilnahme an nationalen Läufen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bereit sein für Spitzensport</li> <li>• Ev. Teilnahme an internationalen Läufen</li> <li>• Detaillierte Zielsetzungen</li> <li>• Den eigenen Körper kennen</li> </ul>
Umfeld, Soziales, Kaderbetrieb, Team	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sich einleben in den Kaderbetrieb</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufgaben innerhalb des Kaders übernehmen (Vorbildfunktion)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorbildfunktion gegenüber den Jüngeren</li> </ul>
Leistungsbereitschaft	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Will Leistung erbringen (kann aber neben OL noch andere Hobbys betreiben)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Überprüft die Leistungsfortschritte</li> <li>• OL als wichtigstes Hobby (andere Hobbys aber noch möglich)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• OL rückt in den Vordergrund, andere Hobbys sind unter Umständen aufzugeben.</li> <li>• "Ich will Spitzensport betreiben"</li> </ul>

OL ist eine Sportart, die in der Natur stattfindet, deshalb wird ein gewisses Umweltdenken vorausgesetzt. Pflanzen und Tiere sind zu respektieren.

Die Athleten sorgen von sich aus für Ordnung (z.B. im Wald, aber auch im Bus oder in der Unterkunft wird kein Abfall liegen gelassen).

#### 4. Kosten:

Kaderzusammenzug: ca. Fr. 15 – 50.-  
 Trainingslager: ca. Fr. 120 – 200.- (für 1 Woche)

Diese Kosten sind die Eigenleistungen (ca. 1/3 der Gesamtkaderkosten) der Athleten und betragen ca. Fr. 400 – 450.-/Jahr. Bei speziellen Anlässen (z.B. ein 2-wöchiges TL im Norden) können die Jahreskosten deutlich höher liegen.

Die restlichen 2/3 der Gesamtkaderkosten werden durch Beiträge von Sponsorengeldern, durch den Ertrag der Festwirtschaft am Thurgauer OL, durch Erlös besonderer Anlässe, durch Sport-Toto-

Beiträge, durch Gönnerbeiträgen und durch die Mitgliederzahlungen der OL-Vereine der Region gedeckt.

Die Athleten sind sich dessen bewusst, dass es ohne diese Zuschüsse nicht möglich ist kostengünstige Trainings anzubieten. Deshalb ist das Auftreten der Athleten sponsorenfreundlich (Tragen des Dress, T-shirt und Trainer an den Kaderanlässen und wenn möglich auch an anderen Anlässen) und als Beispiel auch der Einsatz am Thurgauer OL obligatorisch.

## 5. Anforderungen an die NWK-Trainer

Die Trainer arbeiten für eine geringe Entschädigung und sind bestrebt sich als Trainer weiterzubilden\*.

Das bedeutet aber nicht, dass die Trainer 24 Stunden am Tag für das Kader verfügbar sind.

Der Trainer ist in erster Linie ein Vorbild und nicht ein General, der die Jugendlichen herum kommandiert. Befehle und Zwang führen in der Regel langfristig nicht zum Erfolg, im Gegenteil führt dies bei den Jugendlichen eher zu einer Ablehnung.

Die Hauptaufgabe des Trainers besteht darin, den Nachwuchssportlern ein ideales Umfeld für eine mögliche OL-Karriere zu bieten.

Dies beinhaltet:

- Organisation von Trainingslager und Kaderzusammenzügen
- Organisation von guten OL-Trainings (Schwierigkeitsgrad den Jugendlichen angepasst)
- Eigene Erfahrungen und Fachwissen weitergeben
- Betreuung und Kontrolle der Athleten (so individuell wie nur möglich, aber niemand darf zu kurz kommen). Aus Zeitgründen beschränkt sich die Betreuung vor allem auf die Auswertung der vergangenen Saison und auf die Planung der Nächsten. Die TTBs werden mindestens einmal jährlich ausgewertet (Ziel: ca. alle 3 bis 4 Monate eine Zwischenauswertung). Trainings- und Wettkampfauswertungen vor allem in TLs und KAZUs.
- Überprüfung der Leistungsfortschritte
- Geht auf Probleme ein und hilft mit Einbezug der Betroffenen nach Lösungen zu suchen (Achtung: Probleme einzelner sind zum Teil schwer zu erkennen)
- Vertrauensperson für die Athleten. Es wird je nach Problemkreis ein Trainer als Ansprechperson bestimmt. Resp. werden je ein Kadervertreter und eine Kadervertreterin bestimmt welche ebenfalls die Funktion als Ansprechperson (v.a. für die Jüngeren) ausüben.
- Informiert über das nationale Juniorenkader

---

\* Für die Nachwuchsförderstufe 2 (= höchste Beitragsstufe von J+S und Swiss Olympic) benötigt der Trainer die Berufsprüfung „Trainer Leistungssport mit eidgenössischem Fachausweis“