



Aargauer OL-Verband

OL NACHWUCHSKADER AARGAU

Dieses Anforderungsprofil soll dir ungefähr zeigen, was wir von dir als NWK AG Athlet erwarten. Lies es dir durch und überlege, was dies für dein eigenes Training bedeutet.

Anforderungsprofil NWK AG 2019

Stand: Oktober 2018

Ziele des Anforderungsprofils

- Auflistung von Bereichen und Methoden, in welchen ein Athlet kontinuierlich an sich arbeitet und eine Verbesserung herbei führen soll (langjähriger Prozess)
- Aufzeigen was die Trainer von den Athleten erwarten
- Aufzeigen was national trainiert wird und welche Fertigkeiten verlangt werden
- Athleten den Weg zum erfolgreichen Junior/Innen-Läufer aufzeigen
- Grundlage für Karriere- und Saisonplanung
- Dient nicht als Selektionsgrundlage

O O-Technischer Bereich

- Techniken des OL beherrschen und anwenden können
- Wendet das Gelernte an und läuft an Wettkämpfen dem Können entsprechend

L Physischer Bereich

- Trainingsumfang gemäss den untenstehenden Richtwerten
- Regelmässiges Krafttraining (Rumpf- und Basiskraft, sowie Fussgymnastik)
- Alternativ trainieren (Bike, Inline, Langlauf, Schwimmen, etc.)
- Kennt Stretching-Übungen und wendet diese nach jedem Training an
- Hört auf Körpersignale um Verletzungen vorzubeugen und handelt dementsprechend
- Hat einen Trainingsplan und trainiert sinnvoll danach
- Führt regelmässig und seriös ein Trainingstagebuch (T-Pak)
- Nimmt pro Jahr an mindestens vier Cross-, Strassen-, Berg- oder LL-Rennen teil
- Arbeitet am Erreichen der Richtzeit über 3000m bzw. 1000m
- Teilnahme am PISTE-Testtag

Trainingsrichtwerte für normale Wochen

Bsp.: Ein D/H 13 Athlet sollte 2 Lauftrainings, ein sonstiges Ausdauertraining (Schwimmen, Radfahren ...), ein Krafttraining und drei Ausgleichstrainings (Schulturnen, Fussball ...) machen.

| | OL + Lauftrainings | Sonstige Ausdauer | Kraft | Ausgleich |
|--------|--------------------|-------------------|-------|-----------|
| D/H 13 | 1.5 | 1 | 1 | 2.5 |
| D/H 14 | 2 | 1 | 1 | 2.5 |
| D/H 15 | 2.5 | 1 | 1 | 2.5 |
| D/H 16 | 3 | 1 | 1.5 | 2 |
| D/H 17 | 3.5 | 1 | 1.5 | 2 |
| D/H 18 | 4 | 1 | 2 | 1.5 |
| D/H 19 | 4.5 | 1 | 2 | 1 |
| D/H 20 | 5 | 1 | 2 | 1 |

Hauptsponsor



Sponsoren



Supporter





Aargauer OL-Verband

OL NACHWUCHSKADER AARGAU

| | PISTE Richtzeit | | |
|--------|-----------------|-------|--------|
| | Strecke | Damen | Herren |
| D/H 12 | 1000m | 4:15 | 4:00 |
| D/H 13 | 1000m | 4:00 | 3:45 |
| D/H 14 | 1000m | 3:45 | 3:30 |
| D/H 15 | 3000m | 12:25 | 10:55 |
| D/H 16 | 3000m | 12:08 | 10:35 |
| D/H 17 | 3000m | 11:51 | 10:15 |
| D/H 18 | 3000m | 11:34 | 10:00 |
| D/H 19 | 3000m | 11:17 | 9:45 |
| D/H 20 | 3000m | 11:00 | 9:30 |

M Mentaler Bereich

- Hat Spass am OL
- Zeigt Leistungswille
- Kennt eigene Stärken und Schwächen
- Setzt sich realistische Ziele
- Setzt sich für Wettkämpfe und Trainings Handlungs- bzw. Prozessziele
- Bereitet sich auf Wettkämpfe vor und wertet diese seriös aus
- Macht zusammen mit seinem PB eine seriöse Vorbereitung auf die Selektionsläufe
- Kann Leistung am Tag X abrufen
- Wertet die Selektionsläufe zusammen mit seinem PB seriös aus
- Ist in regelmässigem Kontakt mit seinem PB und AP

U Umfeld

- Arbeitet mit einem persönlichen Betreuer
- Verhält sich fair und kennt die Dopingliste
- Macht Karriereplanung bezüglich Beruf/Schule und Sport
- Kann sich im Team integrieren und trägt zu einem guten Teamgeist bei
- Gibt konstruktives Feedback und kann dieses auch empfangen
- Akzeptiert Selektions- und Trainerentscheide
- Kennt das Merkblatt für Arztbesuche und handelt danach

Hauptsponsor



LUNGENLIGA AARGAU

Sponsoren



GRUPPE
www.uta.ch



urech
optik
sebkultur in aargau

Supporter

SWISSLOS
Sportfonds Aargau

