**Ziel- und Leistungsvereinbarung 2015**

**Name: Thomas Curiger**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1. Hauptziel, Datum: 6. Juli**  **JWOC** | **Auswertung** | **2. Hauptziel, Datum: 5. Oktober**  **JEC** | **Auswertung** |
| **O** | **Kontinuierliche Arbeit am Drehbuch, Selbstreflektion, Trainings: Roter Faden.** | **Sehr guter technischer Fortschritt: Verschiedene OL-Trainings brachten mich einen grossen Schritt vorwärts!** | **Frühling ausgewertet, Schlüsse gezogen!** | **Ja! Rechtzeitig für die Testläufe war ich wieder mental im Stande, motiviert und konzentriert am Start zu stehen.** |
| **L** | **Form der Testläufe halten, um läuferisch voll parat zu sein!** | **Zusätzliche Herausforderung durch Verletzung an der Jukola. Jedoch konnte mich dies nicht gross aus der Ruhe bringen und mit den richtigen, gezielten intensiven Einheiten war ich rechtzeitig für die JWOC fit.** | **Die kurze Pause nutzen, um noch einmal einen läuferischen Peak zu erreichen. Nochmals eine Grundlagenphase.** | **Sehr gut umgesetzt. Die Prüfungen und das Entfallen des Jugendlagers kamen mir entgegen, damit ich eine kurze OL-Pause machen konnte. Eine weitere Grundlagenphase machte ich in der Woche vor dem Davos TL, was mir ebenfalls sehr gut tat.** |
| **M** | **Umgang mit Störfaktoren 🡪 Selbstbeherrschung** | **Durch meine Psych-OL-Arbeit war ich auf sehr viel vorbereitet, nicht aber auf den Pfiff eines Zuschauers am JWOC Sprint. Sonst war’s aber zufriedenstellend ;)** | **Spezialkonzept: Mehrere Wettkämpfe hintereinander absolvieren.** | **Wie in der genaueren Auswertung in diesem Dokument erwähnt: Ich machte mir die richtigen Gedanken und konnte deshalb vom Mentalkonzept profitieren.** |
| **U** | **Trotz Vorbereitung für Basisprüfung Zeit richtig einteilen, sodass ich mich voll auf den OL konzentrieren kann** | **Habe mich sehr auf den OL fokussiert. Dieses Jahr habe ich sehr viel investiert. Nächstes Jahr eventuell meine Zeit wieder besser aufteilen.** | **Erfolgreicher Start ins dritte Semester!** | **Naja, das mit der Basisprüfung war halt so eine Sache ;)…** |
| **Gesundheit** | **Ernährung <> Schlaf…** | **Konnte ich relativ gut umsetzen.** | **-** | **-** |
| **Resultate** | **1xTop 20 als Optimalziel** | **Erreicht!** | **Diplom** | **3 Mal erreicht!** |

1. Block, Datum: von 1. Dezember bis 28. Dezember

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ziel | Massnahmen | Kontrolle | Auswertung |
| O | Erste OL-Trainings, Laufkonzept anwenden | NLZ Trainings nützen | - | Start ins Wintertraining geglückt! |
| L | Beginn Lauftraining, einen guten Trainingsrhythmus finden | Planung | - | Sehr guter Trainingsrhythmus, ebenfalls mit Ausgleich & Kraft |
| M | SOLL Beschrieb | In der Trainingsplanung einbauen | Vorhanden? | Noch nicht vorhanden. |
| U | Erfolgreicher Abschluss des Herbstsemesters | - | - | Geschafft! |
| Gesundheit | Trotz höherem Trainingsumfang gesund bleiben. | Pro Nacht >8 Stunden Schlaf | - | Das mit den acht Stunden Schlaf ist so eine Sache. Trotzdem fast ganz gesund geblieben. |
| Resultate | - | - | - | - |

1. Block, Datum: von 29. Dezember bis 11. Januar

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ziel | Massnahmen | Kontrolle | Auswertung |
| O | - | - | - | - |
| L | - | Trotz Reise versuchen 2 bis 3 Lauftrainings zu absolvieren. | - | Hat geklappt |
| M | - | - | - | - |
| U | Kilimandscharo Besteigung | Gut vorbereitet die Reise in Angriff nehmen. | - | Naja. Krankheit einen Tag vor Abreise, trotzdem den Uhuru Peak erreicht! |
| Gesundheit | Höhe gut überstehen. | Akklimatisierungstage als Erholungstage nützen. | - | Hat geklappt |
| Resultate | - | - | - | - |

3. Block, Datum: von 12. Januar bis 15. Februar

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ziel | Massnahmen | Kontrolle | Auswertung |
| O | Routine wieder finden | Weiterhin Teilnahme an NLZ Trainings | - | Ich habe an keinem NLZ-Training teilgenommen. Keines der Trainings hat mir ins Trainingsprogramm gepasst. Deshalb auch keine zufriedenstellende O-Leistung am Kaderzusammenzug in Tenero. |
| L | Gute Balance von Laufen – Ausdauer - Kraft | Planung | 2-3 Krafttrainings pro Woche | Bin auf sehr gutem Weg in diesem Bereich. Ich konnte das Krafttraining gut in meine Woche einbauen. |
| M | PsychOL | Ausgewählter PsychOL-Bereich mit SOLL Beschrieb bearbeiten, Minidrehbuch erstellen | - | 2. Februar 2015: Minidrehbuch erfolgreich erstellt. |
| U | Herbstsemester repetieren | Repetitionsplan umsetzen | - | Nicht ganz umgesetzt. Schade, mehr Arbeit im Sommer. |
| Gesundheit | Das Trainingslager in Madeira voll ausnützen, verletzungsfrei | Dosiertes Training: 1-2 trainingsfreie Tage in Madeira. Nicht bis zur Erschöpfung trainieren. | Ende Trainingslager die Trainingsleistung auswerten: Wieviel habe ich geplant / wieviel trainiert? | Nicht zu viel und effektiv. Sehr zufrieden! |
| Resultate | Effretiker Stadt-OL: Final | Wettkampf aus der Grundlagenphase laufen; keine speziellen Massnahmen. | - | Hat Spass gemacht! |

4. Block, Datum: von 16. Februar bis 26. April

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ziel | Massnahmen | Kontrolle | Auswertung |
| O | Routine | Erkannte Schwächen analysieren und verbessern. | - | Die kartentechnische Routine fehlte mir bei einigen Läufen noch. Speziell mit der Postenraumarbeit hatte ich in diesem Block Mühe 🡪 Zielsetzung Trainingslager! |
| L | Laufwettkämpfe als Trainingsergänzung nutzen | Erholt an den Wettkämpfen antreten, ev. Schnelles Training in der Woche des Wettkampfes | - | Alle geplanten Laufwettkämpfe absolviert. Neue persönliche Bestzeiten über 3’000m(9:12) und 10’000m(32:37), wobei ich den 3’000er nach einer intensiven Trainingsphase absolvierte(🡪würde sicherlich mehr drinliegen). |
| M | PsychOL | Anwendung des Minidrehbuchs, Perfektion | - | Das Minidrehbuch hat mir schon viel gebracht: Bei (fast) jeder kritischen Situation konnte ich meinen Fokus auf mein Laufkonzept/Routenplanungskonzept zurückführen. Weiter so! |
| U | Autoprüfung! | - | 3. März coming soon! | Geschafft! |
| Gesundheit | - | - | - | - |
| Resultate | - | - | - | - |

5. Trainingslagerblock, Datum: von 27. April bis 9. Mai

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ziel | Massnahmen | Kontrolle | Auswertung |
| O | Fokus auf der Postenraumarbeit: Das Gelände ist sehr diffus, prospektives Laufen ist deshalb sowohl in der Grob-, als auch in der Feinphase gefragt. | Bewusste Feinorientierung gemäss PsychOL von letztem Jahr. Mut haben, hinzustehen(vor allem am Attackpoint! | Habe ich das Gelände (so gut es nach einer Woche TL geht) im Griff? | Phu. Das Gelände erforderte höchste Konzentration von A bis Z. Erstaunlicherweise oft hatte ich zu Beginn einer Einheit Probleme auf die Karte zu kommen. Ich konnte diese Schwäche jedoch früh genug erkennen und sie ausmerzen. Obwohl ich im letzten Training in Clermont Ferrand(Multitech) noch zwei Aussetzer hatte, verliess ich die Gegend mit einem guten Gefühl und gestärktem Selbstvertrauen. Ziel erreicht! |
| L | Meine läuferische Leistung auf der Strasse stimmt. Ich will dieses Trainingslager nutzen, um mein Querlaufen zu verbessern und mich in Form zu bringen. | Keine speziellen Massnahmen notwendig. | Hat sich mein Gefühl beim Querlaufen verbessert? | Das Gelände war teilweise schwieriger belaufbar als ich es eingeschätzt habe. Zurück in der Schweiz habe ich überraschenderweise ein viel besseres Gefühl beim Querlaufen. Ziel erreicht! |
| M | Umgang mit dem sehr schwierigen Gelände: Umsetzung meines Routenplanungs- und PsychOL-Konzeptes. | Die ersten Trainings nutzen, um mich an die Laufweise in diesem Gelände zu gewöhnen und die richtigen Schlüsse daraus ziehen. | Würde ich etwas anders machen, wenn ich wieder in ein teilweise unbekanntes Gelände gehe? | Ich denke nicht. Ich konnte aus meinen Fehlern lernen und sie gut analysieren 🡪 richtige Reaktion auch nach Trainings, die nicht so liefen wie ich mir erhofft hatte. Ich konnte mich gut an das Gelände gewöhnen und würde es beim nächsten Mal in fremden Gelände wieder genauso machen. Ziel erreicht! |
| U | Handyzeit auf GPS-Auswertung und nötigste Kommunikation beschränken. Möglichst viele andere Aktivitäten(Kartenspiele, Fussball) mit allen Kadermitgliedern unternehmen(jedoch verzichte ich aufs Morning-Footing). | Sött eifach si, oder? ;-) | - | Isch eh fett geili Wuche gsi! Ziel erreicht! |
| Gesundheit | Gesundheit geht natürlich immer vor. | Trainingsumfang vor dem Trainingslager herunterfahren. | Musste ich auf Trainingsumfang im Lager aufgrund meiner Gesundheit verzichten? Fühlte ich mich bereits zu Beginn des Lagers müde? | Mit dem Trainingsumfang hatte ich keine Probleme. Ein wenig Mühe hatte ich mit meinem rechten Fuss, jedoch nichts Gravierendes. Ziel grösstenteils erreicht! |
| Resultate | - | - | - | - |

6. Block, Datum: von 10. Mai bis 7. Juni

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ziel | Massnahmen | Kontrolle | Auswertung |
| O | Vertrauen in meine kartentechnische Fähigkeiten: Ich weiss dasis chan! | Keine besonderen Massnahmen | - | Sehr gute technische Leistungen an allen drei Wettkämpfen! |
| L | Form des Trainingslagers(ca. 10 Tage nach TL) nutzen, und mit schnellen Einheiten vor und zwischen den Testläufen noch einen draufsetzen! | Siehe Ziel | Fühlte ich mich an allen Testläufen physisch fit? Würde ich nächstes Mal anders trainieren? | Naja. Trotz meines Sieges am Nationalen(bzw. 2. Rang am Middle Testlauf) fühlte es sich nicht so gut an. Ich denke es lag konkret an der Tagesform. Die Tempowechsel vom Mittwoch davor (38“-90“-180“-90“-38“) waren wohl ungeeignet. |
| M | Bei allen Testläufen: Fokus auf das Kartentechnische & Mut haben, hinzustehen. Testläufe wurden noch nie läuferisch entschieden! Trotzdem natürlich kämpfe bis zum letschte! | Keine besonderen Massnahmen, bin sicherlich genug motiviert mein Bestes zu zeigen ☺ | - | Klasse umgesetzt. Am Langdistanztestlauf nach der Hälfte jedoch zu viel Risiko eingegangen… Da gibt es noch Verbesserungspotential. Trotzdem habe ich gekämpft bis zum Ende! |
| U | Trotz Druck und Testläufen: Ich will mich (v.a. gegenüber andern) so verhalten wie ich immer bin. Vor, während und nach den Selektionsläufen. Mir ist bewusst, dass das vielleicht nicht immer möglich sein wird(Nervosität etc.). Ich versuche aber wie immer mein Bestes zu geben! | Keine besonderen Massnahmen | Rückblick nach dem Block | Ich würde jetzt so grob sagen, dass ich mich korrekt verhalten habe. |
| Gesundheit | Bis zum Testlauf verletzungsfrei bleiben und alle Testläufe ebenso überstehen. | Ich verzichte auf das Basketballspielen vor der Garage. | - | erfüllt |
| Resultate | Um das Kind beim Namen zu nennen: JWOC Selektion | Für die Selektionen braucht es drei/vier gute Läufe. | - | done |

7. Block, Datum: von 8. Juni bis 12. Juli

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ziel | Massnahmen | Kontrolle | Auswertung |
| O | Siehe separate Ziele JWOC |  |  |  |
| L | Siehe separate Ziele JWOC |  |  |  |
| M | Siehe separate Ziele JWOC |  |  |  |
| U | Siehe separate Ziele JWOC |  |  |  |
| Gesundheit | Siehe separate Ziele JWOC |  |  |  |
| Resultate | Siehe separate Ziele JWOC |  |  |  |

8. Block, Datum: von 1. August bis 30. August

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ziel | Massnahmen | Kontrolle | Auswertung |
| O | Nicht zu viel OL machen | Nach dem Sprint Testlauf mache ich eine klare OL Pause für knapp zwei Wochen, um den Kopf ein wenig durchzulüften. | Gemacht? | Klar erfüllt & hat sich gelohnt! |
| L | Ich will nun für die zweite Testlaufserie noch einmal einen läuferischen Peak erreichen. | Abwechslungsreiches Training mit einigen schnellen Einheiten, gemäss Trainingsplan. | Wie stand es um meine Form am Testlaufwochenende? | Sehr gute Form, gutes Gefühl in den Beinen. 4x4 lohnt sich immer! |
| M | Testläufe laufen wie immer: Es braucht drei sehr gute Läufe um dabei zu sein! | Gute Vorbereitung(Kartenstudium) auf die Läufe 🡪 gibt essentielle Sicherheit! | Fühlte ich mich am Start bereit? | Trotz nicht allzu grossem Kartenstudium enorme Sicherheit an allen Testläufen, voller Fokus am Start. |
| U | Absolvieren der ETH Prüfungen… | - | - | ja |
| Gesundheit | Muskuläre Probleme vorbeugend behandeln | Dehnen | - | Habe gut angefangen damit, weiter so! |
| Resultate | Eine Lang-SM Medaille wäre huere geil. | Alles Obenstehende bestmöglich umsetzen. | - | Hat leider nicht ganz gereicht, kurz vor Ziel die Medaille vergeben. Schade! |

9. Block, Datum: von 1. September bis 4. Oktober ohne Trainingslager

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ziel | Massnahmen | Kontrolle | Auswertung |
| O | Trainieren wie im Frühling: Meine kartentechnischen Fähigkeiten festigen und mit einigen Trainingseinheiten und Trainingswettkämpfen erweitern. | NLZ, Teilnahme an regionalen OLs bei Gelegenheit. | - | Vor allem während den zwei Wochen in Davos OL trainiert. Mit dem Zürcher und dem Oberthurgauer OL immerhin zwei regionale Anlässe genutzt. |
| L | Stetiger, durchgeplanter Aufbau zum letzten Saisonhöhepunkt. | Bis am Abend vom 1. September das Grundgerüst des Trainingsplanes durchgeplant haben. | - | Zwar brauchte ich etwas mehr Pause als erwartet, konnte aber meinen groben Trainingsplan umsetzen. |
| M | Dieses Ziel gilt sowohl für diesen, als auch für den 11. Trainingsblock: Ich will ein spezielles Konzept fürs mehrere Wettkämpfe nacheinander Laufen entwickeln. | Ich stelle mir folgende Fragen:  Was muss ich tun, um am Tag danach falls es mir gut gelaufen ist, wieder genauso bereit am Start zu stehen? Was muss ich tun, wenn es mir am ersten Tag schlecht lief? | Habe ich ein funktionierendes Konzept beisammen, welches ich am Weekend in Arosa testen kann? | Konzept erstellte, jetzt wird getestet! |
| U | Alle Posten für den JOM-Schlusslauf vormarkieren. | Disziplin, am Zeitplan festhalten. | - | Noch nicht so weit, jedoch habe ich einen Teil der Bahnlegung abschliessen können. |
| Gesundheit | Gesund bleiben – as always ☺ | Ausgewogener Trainingsplan. Trotz ambitionierten Zielen im Oktober mit dem Trainieren nicht übertreiben. | - | Habe definitiv nicht übertrieben und mir genug Pause gegönnt, deshalb wohl auch nicht krank geworden. |
| Resultate | Top 3 Elite League! | - | - | SIEG! |

10. Trainingslagerblock, Datum: von 12. September bis 19. September

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ziel | Massnahmen | Kontrolle | Auswertung |
| O | Im Allgemeinen: Selbstsicherheit in diesem Gelände tanken!  Spezifisch: Kompass am Hang: Vor allem meine Richtungskontrolle am Attackpoint will ich in diesem Trainingslager perfektionieren. | Falls mir ein Fehler unterläuft: allenfalls zurück zum vorherigen Posten, und den Posten noch einmal anlaufen. 🡪 Herausfinden, was bei einem Fehler falsch lief! | Wie gut fühle ich mich in diesem Gelände? | Mit meiner Umsetzung davon bin ich zufrieden. Einzig beim Nacht-OL beging ich zwei Fehler, bei denen ich mehr auf den Kompass hätte schauen sollen, wobei hier angemerkt werden muss, dass der Nacht-OL generell noch nicht so zu meinen Stärken gehört. Im Kompasstraining, als mein O-Ziel das spezifische Trainingsziel war, lief ich sehr konzentriert und kontrolliert im Hang und beging keine Richtungsfehler. |
| L | Mich in den extensiven Einheiten zurücknehmen: Trotz JWOC-Relevanz nicht zu schnell trainieren, das Technische steht klar im Vordergrund! | - | Konnte ich die intensiven Trainings auch wirklich schnell machen? Lief ich die extensiven Trainings wirklich extensiv? | Gut umgesetzt. Ich konnte in fast allen intensiven Einheiten auch wirklich Vollgas geben. Beim Massenstarttraining spürte ich jedoch die schweren Beine schon etwas… |
| M | Mein Mentalkonzept anwenden, vor allem bei der Middle Quali/Final. | - | Hat es geklappt? | Dies ist mir sowohl bei Middle-Quali/Final im TL als auch am Weekend in San Bernardino sehr gut gelungen. Wie vorgenommen konnte ich den vorherigen Lauf total ausblenden und ohne Störgedanken am Start stehen. Somit ist es mir nach einem guten und nach einem weniger guten Lauf gelungen, mein Konzept anzuwenden. Ein weiterer Test folgt am Arosa Weekend, bevor es dann am JEC Ernst gilt! |
| U | Optimal vom TL profitieren, nicht nur von den Trainings an sich. | Möglichst oft mit anderen auswerten | - | Vor allem die GPS Auswertungen brachten uns sehr viel. Dass sich jeweils zwei Athleten um eine Trainingsauswertung kümmerten, fand ich ebenfalls ein relativ gutes System. Die beste Auswertung war meiner Meinung nach diejenige von Sven und Remo(Diskussion von verschiedenen Routen/Fixpunkten und von Fehlern), die zweitbeste diejenige von Ricci und Simi(Natürlich weil Riccardo sich schon vorher sehr auf den Nacht-OL vorbereitet hatte.). |
| Gesundheit | Genug schlafen! | Früh ins Bett? | War ich müde? | Zwar sind wir immer etwas spät ins Bett, im Grossen und Ganzen kam ich aber zu genug Schlaf. |
| Resultate | - | - | - | - |

11. Block, Datum: von 5. Oktober bis 8. November

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ziel | Massnahmen | Kontrolle | Auswertung |
| O | Geniessen! Meine technischen Fortschritte dieser Saison ein letztes Mal anwenden und meine neuen Fertigkeiten umsetzen. | - | - | This is it! Der JEC war die Abschlussgala meiner gesamt sehr erfolgreichen Saison. |
| L | Superkompensation vom Trainingslager mithilfe von einem Intervall pro Woche bestmöglich ausnutzen. | - | Wettkampfform? | Geplant war, dass ich bereits in Arosa fit wäre. Dies war zwar nicht der Fall, mit einem guten Tempowechsel-Intervall in der Woche des JEC war ich am JEC selbst dann in Form. |
| M | Dasselbe Ziel wie bereits im letzten Block; In Arosa ein letzter Test, am JEC umsetzen. | - | Konnte ich mein Konzept zufriedenstellend anwenden? | Und wie! An allen definierten Referenzwettkämpfen konnte ich mein Mentalkonzept anwenden. Dies wird mir nächstes Jahr garantiert enorm weiterhelfen! |
| U | - | - | - | - |
| Gesundheit | Achtung, es wird kalt! | Nach den Trainings & Wettkämpfen schnellstmöglich umziehen. | Krank geworden? | Gut gemacht, u.a. auch am JEC. Deshalb trotz den physischen Belastungen nicht krank geworden. |
| Resultate | Siehe spezifische Ziele JEC, dazu Medaille an der Mittel-SM! | Obengenanntes + intensives Kartenstudium | Blick auf die Ranglisten | Am JEC ist es mir gelungen, an der Middle-SM leider nicht(2 Sekunden…). Für nächstes Jahr habe ich also bereits ein Nebenziel. ☺ |

Weitere AusTRAININGSPAUSE