Cheff-Dokument

Karriereplanung ab 2016

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | OL-Karriere | Beruf, Studium | Entwicklung Trainingsumfang | Auslandaufenthalte, Militär, etc. |
| 2017 |  | 4. Semester ETH? | Max. 11-12 Stunden | Spispo |
| 2018 | WUOC in Finnland! |  | Max. 13 Stunden |  |
| 2019 |  |  | Max. 14 Stunden |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Ziel- und Leistungsvereinbarung 2016

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1. Hauptziel, Datum: 10. Juli, JWOC** | **Auswertung** | **2. Hauptziel, Datum: 30. September, JEC** | **Auswertung** |
| **O** | Kontinuierliche Arbeit am Drehbuch, Selbstreflektion, Trainings: Roter Faden. | Was mich neben den vielen Einheiten mit der Juniorennati am meisten weitergebracht hat, war mein Schwedenaufenthalt im März und April. Da ich viel ohne Posten trainierte, zwang ich mir so auf immer einen Schritt voraus zu sein: Eine Schwäche, welche ich mir zu Beginn der Saison gar nicht bewusst war, wurde so zu meiner Stärke. | Auswertung des Frühlings, Verbesserung der Fähigkeiten mit Skandinavien-Aufenthalt | Den Skandinavien-Aufenthalt machte ich glücklicherweise bereits im Frühling. Den Frühling und Sommer habe ich etwas ungenügend ausgewertet, und das Finnland TL brachte mich nicht mehr so weiter wie die anderen Trainingslager mit dem Juniorenkader. Die Studiensituation erschwerte die Umsetzung meiner Ziele sehr. |
| **L** | Konstanter Aufbau der Form | Mein dreistufiger Wochenrhythmus hat hervorragend funktioniert. Während meinem Wintertraining habe ich meine Trainingsweise angepasst: Intensive Wochen wurden umfangreicher, dafür hatte ich in den lockeren Wochen meistens einen Ruhetag drin. Dieses Konzept ist meiner Meinung nach voll aufgegangen. | Kurze Pause einplanen, danach noch einmal ein Aufbau zum zweiten Saisonhöhepunkt. | Den Aufbau startete ich wohl ein wenig zu spät: Ziel wäre eigentlich eine dreiwöchige Grundlagenphase gewesen, stattdessen trainierte ich während dem Prüfungsblock praktisch nichts. Nach den Prüfungen schrieb ich den Trainingsplan für den September und plante u.a. einige Intervalleinheiten ein, welche es voll gebracht hat. Am JEC war ich zurück in Form! |
| **M** | Durchdachte mentale Vorbereitung auf verschiedene mögliche Situationen | Für die JWOC war ich mental so richtig heftig vorbereitet. Mit Ricci besprach ich so ziemlich alles was passieren könnte. Da ich so gut vorbereitet war, konnte ich auch problemlos mit dem Druck umgehen, der mit dem Erfolg in den ersten zwei Rennen natürlich stieg. | - | - |
| **U** | Ausgewogener Alltagsrhythmus | Den hatte ich – obwohl ich mich viel zu wenig für die Prüfung vorbereitete. | Drittes Semester ETH!!! | Prüfung nicht geschafft, dafür das richtige Studium begonnen! |
| **Gesundheit** | Ernährung <--> Schlaf | Gute Balance gefunden, immer genügend geschlafen & deshalb nie krank geworden. | Dasselbe | Das hat sogar noch besser funktioniert als zuvor. |
| **Resultate** | Medaille! | Eini isch guet… | Eine Medaille und ein Diplom | Erreicht. |

1. Block: Von 16. November bis 26. Februar

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ziel | Massnahmen | Kontrolle | Auswertung |
| O | Aufbau der technischen Grundlage für die Saison. Vertrauen gewinnen! | Teilnahme an möglichst vielen NLZ-O-Trainings zur Stärkung meiner kartentechnischen Sicherheit. |  | Konnte einige NLZ Trainings machen, profitierte aber auch sehr von den beiden Kaderzusammenzügen mit dem Juniorenkader. Bin auf gutem Wege! |
| L | Stetiger, kontrollierter Aufbau des Läuferischen. Krafttraining als wichtiger Teil in die Trainingsplanung miteinbeziehen. |  |  | Krafttrainings gut in den Trainingsalltag eingebaut. Alle intensiven Wochen konnte ich ohne grössere |
| M | PsychOL: SOLL Beschrieb, erste Anwendungen |  |  | Ich habe einen Entwurf für das Minidrehbuch erarbeitet und kann es im Trainingslager anwenden. |
| U | BASISPÜFUNG! |  |  | Next time |
| Gesundheit | Gesund bleiben! | Genügend Schlafen, nach den Einheiten schnell umziehen. |  | Glücklicherweise hatte ich keine gesundheitlichen Probleme und eine gute Grundlage für die Saison aufbauen. |
| Resultate | Effretiker OL: Final! |  |  | Geschafft. |

2. Trainingslagerblock: Von 27. Februar bis 6. März

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ziel | Massnahmen | Kontrolle | Auswertung |
| O | Fokus aufs Technische, Selbstsicherheit für die Wettkampfsaison erhöhen. | Saubere Planung und Auswertung der Trainings, PsychOL zur Routenplanung umsetzen |  | Ich bin auf gutem Weg! Mein Laufkonzept von letzter Saison konnte ich mir wieder sehr gut angewöhnen. Sehr zufrieden bin ich vor allem mit meiner Minimierung der Fehlerminuten. Obwohl ich teilweise physisch wie auch mental etwas müde war, konnte ich mich während den Trainings meistens zusammenreissen und mich gut fokussieren. Die Umsetzung des Minidrehbuchs kam wohl etwas zu kurz, ich dachte hauptsächlich während den Normal-O Trainings daran. Hier gibt es also noch Verbesserungspotential. |
| L | Intensive Einheiten auch intensiv umsetzen | Gemässigtes Trainingstempo in den restlichen Trainings | Bin ich mit den intensiven Einheiten zufrieden? | Sehr zufrieden, der Körper konnte mit den vielen Trainings ohne grössere Probleme umgehen. Leider folgten enttäuschende Laktatstufentests an der SPU, ist jedoch nicht so schlimm, da ich zusätzlich noch erkältet war. |
| M | PsychOL |  | Kann ich mein Konzept an den ersten Wettkämpfen anwenden? | Ich denke ich muss mein Konzept an einigen Wettkämpfen (z.B. am Testwettkampf März-KAZU) bewusster anwenden. |
| U | Gut ins Team einleben & Spass haben ☺ |  | War es so episch wie ich es mir vorgestellt habe? | GEILI SACH GSI! Ich denke, ich konnte mich bereits gut in das Elite-Team integrieren und kam mit allen anderen Athleten bestens zurecht. |
| Gesundheit | Gesund bleiben! | Genug schlafen | Bin ich gesund geblieben? | Nach dem Trainingslager leider eine Erkältung eingefangen. Leistungstest an der SPU leider ein wenig enttäuschend, aber wenigstens erklärbar. |
| Resultate | - |  |  | Jeweils gute Resultate in den intensiven Einheiten geben ein gutes Gefühl für die bevorstehenden Herausforderungen. |

3. Block: Von 7. März bis 29. April

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ziel | Massnahmen | Kontrolle | Auswertung |
| O | Erhöhter OL-Trainingsumfang v.a. während der Zeit in Schweden, um weiterhin an Selbstsicherheit zuzulegen. Nicht nur fürs Technische, sondern auch für die physische Stabilität sind diese Trainings enorm wichtig für die bevorstehende Wettkampfsaison. | Während der Zeit in Schweden, wenn möglich ein OL-Training pro Tag (mit Ausnahmen…) |  | Sehr gute technische Fortschritte. Im südschwedischen Gelände bin ich nun um einiges sicherer unterwegs als noch im Dezember. Auch mein Speed im Gelände hat sich enorm verbessert. |
| L | Durchgeplanter Formaufbau durch intensive Einheiten im Schwellenbereich, lange Dauerläufe bis zu zwei Stunden sollten jedoch nicht zu kurz kommen! Zweimal wöchentlich Krafttraining. | Durchschnittlich zwei intensive Einheiten pro Woche | Zufrieden mit dem absolvierten Lauftraining? | Sehr zufrieden. Speziell in Schweden konnte ich sehr gute intensive Reize setzen und hatte an der MOM eine sehr gute Form aufzuweisen. Krafttraining kam etwas zu kurz. |
| M | Weiterarbeit am Minidrehbuch, Perfektion |  | Funktioniert es? ☺ | Funktioniert gut!! Längere Auswertung folgt. |
| U | Prüfungsvorbereitung beginnen, Schwedisch lernen! | Gute Balance finden zwischen ETH und Sprache. | 2 Serien pro Tag? | Hapert ein wenig, chunnt aber schono! |
| Gesundheit | Genügend Schlaf, um gesund zu bleiben. | 8-9 Stunden Schlaf sind Pflicht | Geschafft? | Gesund geblieben. Eine Woche vor dem TL jedoch eine Entzündung am zweitgrössten Zehen am linken Fuss eingefangen, jedoch nach drei Tagen wieder losgeworden. |
| Resultate | MOM: Medaille | Alles bisher Aufgeschriebene. | Geschafft? | YES! |

4. Trainingslagerblock: Von 30. April bis 8. Mai

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ziel | Massnahmen | Kontrolle | Auswertung |
| O | Jeweils die ersten Posten nutzen, um in jedem Training in einen guten Rhythmus zu kommen, auch in sehr schwierigem Gelände | Zu Beginn des Trainings genügend Zeit lassen fürs Technische. |  | Unter anderem weil ich bei den freien Startzeiten früh starten durfte, konnte ich mich in jeder Einheit von Beginn an extrem gut fokussieren. Einziger wirklicher Aussetzer war beim Tennis-OL. Dieser ist mit enorm hohem Tempo zu erklären, ich bin mit dem Kartenlesen schlicht nicht nachgekommen. Ansonsten bin ich wirklich sehr zufrieden mit dem TL! |
| L | Extensive Einheiten wirklich locker, damit die intensiven keinen zu grossen Einfluss auf meine 10mila und Testläufe Form haben. |  | Konnte ich die intensiven Einheiten ohne Probleme durchziehen? | Die meisten intensiven Einheiten konnte ich wirklich schnell absolvieren. Am Sprint in Villach war ich leider etwas erkältet, und die Tennis-OL Starts (8) wurden gegen Ende wirklich hart, aber hey! Ich konnte es durchziehen. ☺ |
| M | Routenplanungskonzept / PsychOL der letzten 2 Jahre in schwierigstem Gelände bewusst anwenden. | In den fünf Minuten vor jedem Start mich kurz an das Konzept erinnern, um es für das Training präsent zu haben. | Hat es funktioniert? | Vor jedem Training konnte ich mir vor dem Start ein wenig Zeit nehmen, um mich an meine Ziele erinnern. Hat also sehr gut funktioniert. |
| U | HAVE FUN!!!!! Zweitletztes TL mit dem Juniorenkader, froi mi heeert! |  |  | Geil gsi!!!! |
| Gesundheit | Gnueg Schlaf! Erholt zu den Trainings starten. |  |  | Teilweise schon ein wenig müde, aber nur bis zum morgendlichen Kaffee ☺. |
| Resultate | Top 6 in allen intensiven Einheiten. ;-) |  |  | Geschafft glaub :) |

6. Block: Von 9. Mai bis 3. Juni

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ziel | Massnahmen | Kontrolle | Auswertung |
| O | Vertrauen in meine kartentechnischen Fähigkeiten: Ich weiss dasis chan! | Keine besonderen Massnahmen |  | Mir ist es gelungen, so zu laufen wie ich es immer mache. |
| L | Form des Trainingslagers (ca. 13 Tage nach TL) nutzen, und mit schnellen Einheiten vor und zwischen den Testläufen noch einen draufsetzen! | Siehe Ziel |  | Meine physische Form war an den ersten beiden Testläufen nicht wirklich gut. Die Beine waren noch immer etwas müde. Am Sprinttestlauf sowie am Gempen hatte ich jedoch extrem frische Beine! |
| 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 geben ☺ |  | In beiden Waldtestläufen unterliefen mir vier Fehler von je einer Minute. Trotzdem würde ich sagen, dass ich mir von Anfang an jeweils genügend Zeit liess. Die Fehler unterliefen mir weil ich zu blau war. |
| 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. |  | Easy. |
| Gesundheit | Bis zum Testlauf verletzungsfrei bleiben und alle Testläufe ebenso überstehen. | 10mila gut überstehen. |  | Nach der 10mila war ich trotz allen Kleiderschichten tatsächlich etwas erkältet. Ich wusste aber, dass ich im Winter sehr gut trainiert habe und deshalb auch mit einer potentiellen Erkältung vorne mitrennen kann. |
| Resultate | Um das Kind beim Namen zu nennen: JWOC Selektion | Für die Selektionen braucht es drei/vier gute Läufe. |  | YES! |

7. Block: Von 4. Juni bis 5. Juli

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ziel | Massnahmen | Kontrolle | Auswertung |
| O | Kartentechnische Sicherheit festigen. | Einige Testwettkämpfe laufen, JWOC Vorbereitung zum Aufbau des Selbstvertrauens nützen. |  | JWOC Vorbereitung gab mir exakt die Selbstsicherheit, die ich benötigte! |
| L | Der Grossteil der Arbeit ist getan. Klimatische Anpassung mit Aufenthalt in Davos. |  |  | Höhenaufenthalt brachte mich enorm weiter.  Die JWOC Vorbereitung war extrem hart. Vor allem im abschliessenden Staffeltraining habe ich unglaublich gelitten. Gab mir heftige Tempohärte! |
| M | Mentale JWOC Vorbereitung, damit ich am 10. Juli bereit bin! |  |  | Getan; u.a. mit Zeichnen der Sprintkarte und Visualisierung von dem, was passieren kann. |
| U | Prüfungsvorbereitung |  |  | Kam fast etwas zu kurz… |
| Gesundheit | Speziell in der Höhe: Genügend Schlaf! |  |  | Konnten wir umsetzen. |
| Resultate | - |  |  |  |

8. Block: Von 17. bis 29. Juli

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ziel | Massnahmen | Kontrolle | Auswertung |
| O | - |  |  |  |
| L | Erholung, SOW aus der Ruhephase laufen. |  |  | SOW bin ich etwas zu schnell gelaufen, hat mich heftig zerstört. |
| M | Abschalten, JWOC hinter mir lassen und nach vorne schauen. |  |  | Das ging überhaupt nicht. Ziel nicht erfüllt. |
| U | Prüfungsvorbereitung. |  |  | Kam fast etwas zu kurz… |
| Gesundheit | So gesund wie möglich bleiben. |  |  | Gesund geblieben, aber im TL dann krank geworden… |
| Resultate | - |  |  |  |

9. Trainingslagerblock: Von 31. Juli bis 6. August

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Ziel | Massnahmen | Auswertung |
| O | Bisherige Erfahrungen in finnischem/skandinavischen Gelände umsetzen und mein Laufkonzept auf die verschiedenen Terrains in Tampere und Turku umsetzen. | Kurze Selbstreflexion vor dem Trainingslager: Was könnte in diesem Gelände wichtig sein? Im ersten Training anwenden und gegebenenfalls anpassen. | Das erste Training war gerade ein kleiner Schocker: Sehr schlecht belaufbares Gelände, mühsame Routenwahlen und ein schlechtes Laufgefühl generell. Glücklicherweise wurde das Gelände etwas besser. Speziell beim Massenstarttraining merkte ich, dass ich im Gegensatz zu anderen Athleten im Kader vielmehr auf Objekt als auf die Postenflagge laufe. Dies führe ich vor allem auf meinen Schwedenaufenthalt vom Frühling zurück: Bei Trainings ohne Posten musste ich genau wissen, wo der Posten steht. An der JWOC selbst ist es mir gar nicht so aufgefallen, aber dort wusste ich ebenfalls immer, was mich im Postenraum erwartet.  Highlight des TLs: Definitiv der Nacht-OL! |
| L | Fokus aufs Technische, intensive Einheiten jedoch intensiv durchziehen. Ich brauche zwar noch ein wenig physische Erholung, denke aber, dass ich diese während der Prüfungssession nachholen kann. |  | Sprint und Massenstarttraining konnte ich gut und schnell umsetzen. Am Abend-OL fühlte ich mich aufgrund bevorstehenden Fiebers übel. Das Trainingslager war aufgrund der vorherigen Belastungen enorm anstrengend, bereits nach drei Tagen war ich völlig K.O.! |
| M | Routenplanungskonzept / PsychOL der letzten 2 Jahre in schwierigstem Gelände bewusst anwenden. | In den fünf Minuten vor jedem Start mich kurz an das Konzept erinnern, um es für das Training präsent zu haben. | Das Gelände war etwas weniger schwierig und detailliert als ich es erwartet habe/als ich mir von Karlskrona gewohnt war. Deshalb fiel es mir bereits zu Beginn relativ leicht, mein Routenwahlkonzept umzusetzen. |
| U | Letztes TL mit dem Juniorenkader in vollen Zügen geniessen! |  | Habe ich definitiv gemacht! |
| Gesundheit | Genügend Schlaf, um gesund zu bleiben. |  | Wer hätte das gedacht! In meinem letzten Trainingslager meiner Juniorenzeit bin ich tatsächlich das erste Mal krank geworden. JWOC, SOW, lernen für die Prüfungen und TL waren wohl etwas zu viel für meinen Körper. Interessant, dass ich bereits nach 24 Stunden fast kein Fieber mehr hatte und mich 36 Stunden danach wieder blendend fühlte. 🡪 Stressreaktion des Körpers |
| Resultate | - |  |  |

10. Block: Von 7. August bis 2. September

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ziel | Massnahmen | Kontrolle | Auswertung |
| O | Kurze OL-Pause | - | - | - |
| L | Lauftrainings dann machen, wenn’s gerade passt, Fokus auf Prüfungen, Training um abzuschalten. |  |  | Getan, hätte wohl etwas mehr machen können. |
| M | - |  |  | - |
| U | Prüfungen absolvieren. Mal schauen ob’s reicht, habe jedoch bereits einen Backup-Plan |  |  | We will see. |
| Gesundheit | - |  |  | - |
| Resultate | T-PAK nachführen |  |  | erledigt |

11. Block: Von 3. bis 26. September

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ziel | Massnahmen | Kontrolle | Auswertung |
| O | Wettkampfphase deshalb: so laufen wie immer. |  |  | O-technisch hatte ich trotz Mangel an Trainings keine grossen Probleme diesen Herbst. |
| L | Gezielte Intervalltrainings, um schneller zu werden |  |  | Da ich während der Prüfungszeit wenig trainierte, war ich an den Testläufen noch nicht in Form. |
| M | - |  |  | - |
| U | Studienbeginn. Dasmal richtig! |  |  |  |
| Gesundheit | Auf den Körper hören: Stretchen um Sehnen nicht zu fest zu belasten. |  |  | Nicht umgesetzt. Hier habe ich nächste Saison definitiv noch Potential. |
| Resultate | JEC-Selektion. Gutes Resultat am WR Sprint und an der Lang-SM |  |  | JEC Selektion geschafft, jedoch enttäuschende Resultate an WR-Sprint und Lang-SM. Schade, aber vom Trainingsplan halt noch nicht in Form. |

12. Block: Von 27. September bis 23. Oktober

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ziel | Massnahmen | Kontrolle | Auswertung |
| O | Auf den erarbeiteten Lorbeeren dieses Jahres ausruhen und meine technischen Fortschritte geniessen. |  |  | War geil – wenn’s lauft denn lauft’s |
| L | Die Arbeit ist getan – Form halten |  |  | Die Intervalltrainings vom September gaben mir einen epischen Speed am JEC Sprint und an der Sprint-SM. Das (Lauf-)Gefühl war einfach geil! |
| M | Richtige Einstellung für die Wettkämpfe finden: Nervosität aufbauen |  |  | Auch geschafft. Am JEC extra lang eingelaufen, um am Start voll parat zu sein. |
| U | - |  |  | - |
| Gesundheit | - |  |  |  |
| Resultate | JEC-Medaille, Elite League Top3 |  |  | Beides geschafft! |

Byebye Juniorenzeit! War geil und unvergesslich!☺