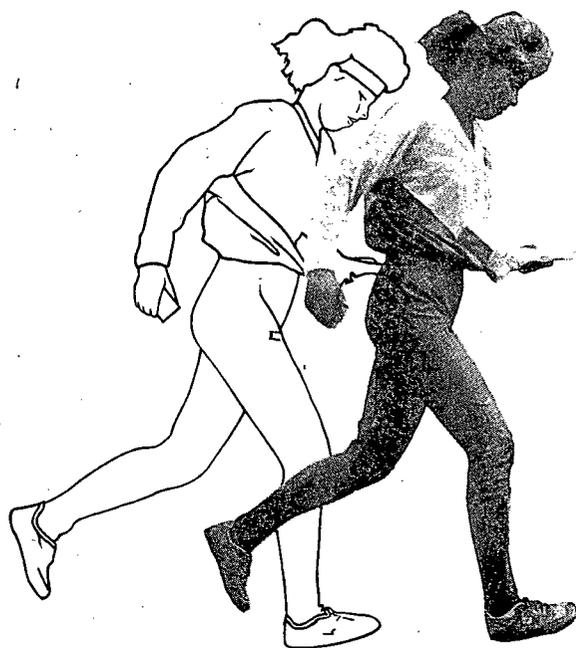


DRESEL FACH SEILER

Orientierungslauf

T R A I N I N G



HABEGGER

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	8
1. Analyse und Anforderungsprofil des Orientierungslaufs	10
1.1. Die Orientierungslauf-Handlung	10
– Bedingungsfaktoren der OL-Handlung	10
– Regulationsebenen der OL-Handlung	13
– Regulationsstruktur der OL-Handlung	15
1.2. Anforderungsprofil des Orientierungslaufs	16
– Physische Anforderungen	17
– Psychische Anforderungen	18
– Psychophysische Wechselwirkungen	22
1.3. Orientierungslauftechnik	24
– Grundtechnik Kartenlesen	24
– Hilfstechniken für das Kartenlesen	27
– Entlastungstechniken für das Kartenlesen	28
– Unterstützende Techniken	29
1.4. Orientierungslauftaktik	29
– Routenwahl	30
– Wahl der richtigen Technik	31
– Wahl der richtigen Laufgeschwindigkeit	31
2. Orientierungslauftraining	33
2.1. Biologische Trainingsgrundlagen	33
– Energiebereitstellung	33
– Biologische Anpassung	34
– Anpassungen an aerobe Ausdauerbelastungen	37
– Aerobe und anaerobe Ausdauerleistungsfähigkeit im OL	38
2.2. Trainingslehre	39
– Allgemeine Trainingsprinzipien	39
– Belastungskomponenten	42
2.3. Trainingsmethoden für den physischen Bereich	42
– Ausdauertraining	43
– Krafttraining	45
– Koordinationstraining	46
2.4. Trainingsmethoden für den psychischen Bereich	47
– Änderung der Aktivierung und der Muskelspannung	47
– Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten	49
– Steigerung der Motivation	51
– Beeinflussung des emotionalen Bereichs	51

2.5.	Trainingsmethoden für den technischen Bereich	52
	– Einzel-Techniktraining	53
	– Komplexes Techniktraining	53
	– Techniktraining durch Sprech-, Denk- und Vorstellungs- prozesse	54
2.6.	Trainingsmethoden für den taktischen Bereich	55
	– Einzel-Taktiktraining	56
	– Komplexes Taktiktraining	56
	– Taktiktraining durch Sprech-, Denk- und Vorstellungs- prozesse	57
2.7.	Wettkämpfe und Kontrolläufe	57
2.8.	Trainings- und wettkampfbegleitende Inhalte	57
	– Regenerationsunterstützende Massnahmen	57
	– Sportmedizinische Untersuchung	59
	– Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung	59
2.9.	Prinzipien des Kinder- und Jugendtrainings	63
	– Entwicklung und Belastung	63
	– Leistung und Interesse	64
2.10.	Trainingsplanung	66
	– Mehrjahresplanung	66
	– Jahresplanung	69
	– Wochenplanung	73
	– Trainingslager	74
2.11.	Trainingsrealisation	75
	– 1. Vorbereitungsperiode	75
	– 2. Vorbereitungsperiode	75
	– Wettkampfperiode	75
	– Übergangsperiode	75
2.12.	Trainingsformen	81
	– 40 Beispiele konkreter Trainingsformen	81
	– OL-Training in bekanntem Gelände	121
2.13.	Spezielle Trainingsinhalte	121
	– Spezielle Gymnastik	121
	– Hallentraining	122
	– Trainingsbeispiele	127
2.14.	Trainingsdokumentation und -auswertung	129
<hr/>		
3.	Orientierungslaufwettkampf	136
3.1.	Wettkampfvorbereitung	136
	– 1. Vorbereitungszeitraum	136
	– 2. Vorbereitungszeitraum	137
	– 3. Vorbereitungszeitraum	137

3.2.	Wettkampfernährung	140
	– Ernährung in der Vorwettkampfphase	140
	– Ernährung am Wettkampftag	140
	– Ernährung während des Wettkampfs	141
	– Ernährung in der Nachwettkampfphase	142
3.3.	Wettkampfablauf	142
	– Der optimale Wettkampf	142
	– Orientierungsfehler	143
	– Verhalten bei Fehlern	146
3.4.	Wettkampfauswertung	147
	– Interpretation der Leistung	147
	– Verarbeitung des Wettkampfs	151
3.5.	Besonderheiten des Staffel-OLs	153

4. Betreuung im Orientierungslauf 156

4.1.	Betreuungs- und Coachingtätigkeit	156
	– Betreuung im Training	156
	– Psychologische Aspekte des Coachings im Wettkampf	157
	– Organisatorische Aufgaben des Coachs	159
4.2.	Medizinische Aspekte	161
	– Spezielle Probleme der Frau im Leistungssport OL	161
	– Häufige Verletzungen im OL	161
	– Überlastungsschäden	166
	– Erkältungs- und Infektionskrankheiten	167
	– Tetanus	167
	– Zeckenbisse: mögliche Folgen und Impfschutz	167

Anhang 170

A.	Literatur	170
B.	Register	174
C.	Informationsquellen	176
D.	Nachweis der Karten	176