

Orientierungslauf: Der Weg zum Orientierungslauf - FTEM-OL

Meister fallen nicht vom Himmel. Sie entwickeln ihre Fertigkeiten und Fähigkeiten im Laufe eines länger andauernden Entwicklungsprozesses. Das Rahmenkonzept FTEM beschreibt den Lern- und Entwicklungsprozess eines Athleten im Breitensport sowie im Leistungssport.

Dieses Monatsthema konzentriert sich auf die Phasen F1 und F2. Ergänzende Übungen können aber auch von der Phase T1 und T2 sein: Auch wer Orientierungslaufen als Breitensport betreibt, muss die Sportart erlernen und durchläuft dabei ähnliche Prozesse wie Leistungssportler.

Das von Swiss Olympic und dem Bundesamt für Sport erarbeitete Rahmenkonzept FTEM Schweiz beschreibt diesen Lern- und Entwicklungsprozess.

Dabei steht F für Foundation (Fundament, Grundlagen, Basis), T für Talent, E für Elite und M für Mastery (Weltklasse). Jeder dieser Schlüsselbereiche ist wiederum in mehrere Phasen unterteilt.

Abb.1 stellt diese Phasen im Idealfall der Entwicklung von Athleten dar. Wichtig dabei: Ein Wechsel vom Breiten- (F3) in den Leistungssport (T, E, M) oder umgekehrt ist möglich. Er hängt vom Engagement und Niveau der Sporttreibenden ab.

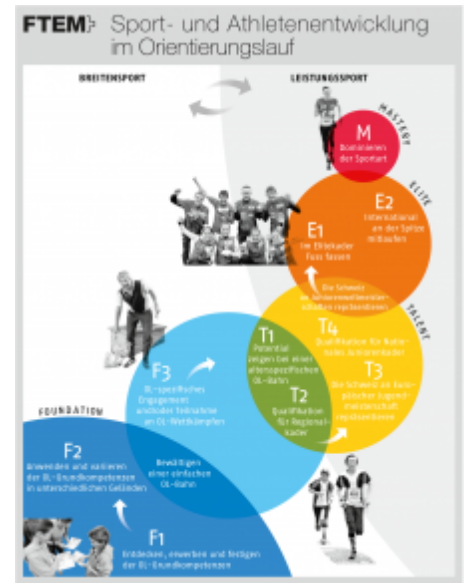



Abb. 1: FTEM adaptiert für den Orientierungslauf nach Grandjean et. al, 2015)

FTEM-Phasen

Bei jeder Übung in diesem Monatsthema sind die jeweils am besten dafür geeigneten FTEM-Phasen im Titel angegeben.

Quelle: Ines Merz Ausbildungsverantwortliche Swiss Orienteering

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO