

Inhalt

Vorwort	8
1 Analyse und Anforderungsprofil des Orientierungslaufs	11
1.1 Die Orientierungslaufhandlung	11
Bedingungsfaktoren der OL-Handlung	12
Regulationsebenen der OL-Handlung	16
Regulationsstruktur der OL-Handlung	19
1.2 Anforderungsprofil des Orientierungslaufs	21
Anforderung verschiedener Wettkampfformate	22
Physische Anforderungen	22
Psychische Anforderungen	25
Psychophysische Wechselwirkungen	31
1.3 Orientierungslauftechnik	34
Grundtechnik Kartenlesen	35
Hilfstechniken für das Kartenlesen	39
Entlastungstechniken für das Kartenlesen	41
Unterstützende Techniken	43
1.4 Orientierungslauftaktik	43
Routenwahl	44
Wahl der richtigen Technik	46
Wahl der richtigen Laufgeschwindigkeit	48
2 Orientierungslauf-Training	51
2.1 Biologische Trainingsgrundlagen	51
Energiebereitstellung	51
Biologische Anpassung	55
Anpassungen an aerobe Ausdauerbelastungen	57
Aerobe und anaerobe Ausdauerleistungsfähigkeit im OL	59
2.2 Trainingslehre	61
Allgemeine Trainingsprinzipien	62
Belastungskomponenten	64
2.3 Trainingsmethoden für den physischen Bereich	66
Ausdauertraining	66
Krafttraining	70
Koordinationstraining	74
2.4 Trainingsmethoden für den psychischen Bereich	75
Zielstellungen des psychologischen Trainings	75
Methoden des psychologischen Trainings	75
Verfahren des Fertigkeitstrainings	76
Verfahren des Selbstkontrolltrainings	77

2.5	Trainingsmethoden für den technischen Bereich	82
	Grundsätze des Techniktrainings	83
	Einzel-Techniktraining	84
	Komplexes Techniktraining	85
	Techniktraining durch Sprech-, Denk- und Vorstellungsprozesse	86
2.6	Trainingsmethoden für den taktischen Bereich	88
	Einzel-Taktiktraining	89
	Komplexes Taktiktraining	90
	Taktiktraining durch Sprech-, Denk- und Vorstellungsprozesse	91
2.7	Wettkämpfe und Kontrollläufe	92
2.8	Trainings- und wettkampfbegleitende Inhalte	93
	Regenerationsunterstützende Maßnahmen	93
	Sportmedizinische Untersuchung	95
	Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung	96
2.9	Prinzipien des Kinder- und Jugendtrainings	101
	Entwicklung und Belastung	102
	Leistung und Interesse	104
2.10	Trainingsplanung	105
	Mehrjahresplanung	106
	Jahresplanung	111
	Wochenplanung	116
	Trainingslager	118
2.11	Trainingsrealisation	119
	Erste Vorbereitungsperiode	119
	Zweite Vorbereitungsperiode	119
	Wettkampfperiode	119
	Übergangsperiode	119
2.12	Trainingsformen	125
	41 Beispiele konkreter Trainingsformen	125
	OL-Training in bekanntem Gelände	182
2.13	Spezielle Trainingsinhalte	183
	Allgemeines Krafttraining und Stabilisationstraining	183
	Beweglichkeitstraining/Stretching	200
	Hallentraining	208
2.14	Trainingsdokumentation und -auswertung	214
3	Orientierungslaufwettkampf	219
3.1	Wettkampfvorbereitung	219
	Erster Vorbereitungszeitraum	219
	Zweiter Vorbereitungszeitraum	221
	Dritter Vorbereitungszeitraum	222

3.2	Wettkampfernährung	226
	Ernährung in der Vorwettkampfphase	227
	Ernährung am Wettkampftag	228
	Ernährung während des Wettkampfs	229
	Ernährung in der Nachwettkampfphase	230
3.3	Wettkampfablauf	231
	Der optimale Wettkampf	231
	Orientierungsfehler	232
	Verhalten bei Fehlern	238
3.4	Wettkampfauswertung	239
	Interpretation der Leistung	239
	Verarbeitung des Wettkampfs	247
3.5	Besonderheiten der verschiedenen Wettkampfformate	249
	Einzel-OL – Langdistanz	250
	Einzel-OL – Mitteldistanz	250
	Einzel-OL – Sprint	251
	Staffel-OL	252
4	Betreuung im Orientierungslauf	255
4.1	Betreuungs- und Coachingtätigkeit	255
	Betreuung im Training	256
	Psychologische Aspekte des Coachings im Wettkampf	257
	Organisatorische Aufgaben des Coachs	261
4.2	Medizinische Aspekte	264
	Spezielle Probleme der Frau im Leistungssport OL	264
	Häufige Verletzungen im OL	265
	Überlastungsschäden	269
	Erkältungs- und Infektionskrankheiten	269
	Tetanus	270
	Zeckenbisse: Mögliche Folgen und Impfschutz	270
	Anhang	272
	Literatur	272
	Register	275
	Bildnachweis	279