



FTEM Langlauf

Rahmenkonzept zur Sport- und Athlet:innenentwicklung



Member



| FTEM Phase | | Foundation | | | Talent | | | | Elite | | Mastery |
|---|--|--|--|--|---|---|---|---|--|-------------------------------------|-----------------------------------|
| | | F1 | F2 | F3 | T1 | T2 | T3 | T4 | E1 | E2 | M |
| Entwicklungsphasen | | Freudvolles Entdecken, Erlernen und Üben von elementaren Bewegungs- und Spielgrundformen | Verschiedene Sportarten kennen lernen und einen aktiven Lebensstil pflegen | Sich sportartspezifisch engagieren (mit/ohne Wettkampf) | Potenzial zeigen | Potenzial bestätigen | Trainieren und Ziele erreichen | Durchbruch schaffen und belohnt werden | Die Schweiz (int.) repräsentieren | International Erfolg haben | Sportart dominieren |
| Altersbereiche Kategorien (optimaler Athletenweg) | U8 | U10 | U12 | U14 | U16 | U18 | U20 | U23 | > 24 | > 24 | |
| | Lokale, regionale & nationale Wettkämpfe | Evtl. erste lokale Wettkämpfe | Erste lokale Wettkämpfe | Lokale und regionale Wettkämpfe | Regional/HNT/SM | Regional/HNT/SM | FIS/SM | FIS/SM | FIS/SM | FIS/SM | FIS/SM |
| Internationale Wettkämpfe | | | | | OPA Spiele | OPA Spiele/EYOF/YOG/COC/JWM | COC/JWM | U23 WM/FIS/COC/WC/WM/OS | COC, Weltcup, WM, OS | COC, Weltcup, WM, OS | |
| Swiss Ski Punkte | | | An HNT Wettkämpfe | An HNT Wettkämpfe | An HNT Wettkämpfe | | | | | | |
| FIS Punkte | | | | | | <100 | <60 | <35 | <20 | <5 | |
| Trägerschaft | Eltern | Eltern/Club | Eltern/Club | Club/RLZ | Club/RLZ/RV/Sportschule | Club/RLZ/RV/Sportschule | Club/RLZ/RV/Sportschule | Elite NLZ | Elite NLZ | Elite NLZ | |
| SO Cards/Kaderstruktur | | | | | | | | | Silber/Gold-NM, A-Kader (ab 23) | | |
| | | | | | | | | | Bronze/Silber - A/B Kader (ab 23) | | |
| | | | | | | | | | Elite / Bronze-U23 Kader (21-23) | | |
| | | | | | | | | | National-C-Kader (18-20) | | |
| | | | | | | | | | National - Kandidaten (17-18) | | |
| | | | | | | | | | Regional - Regionalkader und Stützpunkte (13-20) | | |
| | | | | | | | | | Lokal - Regionalkader und Stützpunkte (13-18) | | |
| Entwicklungsfokus | | Grundlagentraining: Körperliche Belastungstoleranz entwickeln: Bewegter Alltag = umfangorientiert, erlebnisorientiert (spielerisch), vielseitig & herausfordernd | | | Aufbautraining: Grundlagenausdauer, VO2 max, Körperstabilität | | Leistungstraining: VO2 max, Trainingsvolumen, spezifische Kraftentwicklung | | Hochleistungstraining: individuelle Ausprägung | | |
| Trainingsumfang | h/Jahr | 300h | 350h | 400h | 450h | 545h | 645h | 730h | 830h | 960h | 1060h |
| | h/Woche | 6h | 7h | 8h | 9h | 11h | 13h | 15h | 17h | 19h | 20h |
| Trainingsinhalte | Ausdauer | Vielseitige Bewegung im Alltag und mit der Familie | Vielseitige Bewegung im Alltag, mit der Familie und im Verein | 2h Stocklauf/45 min am Stück rennen/1000m um 4 min | ♀ 3000m: 12.40-12.10 ♂ 3000m: 11.30-11.05 | ♀ 3000m: 12.04-11.40 ♂ 3000m: 10.41-10.19 | ♀ 3000m: 11.24-11.05 ♂ 3000m: 10.00-9.43 | ♀ 3000m: 10.53-10.39 ♂ 3000m: 9.28-9.15 | ♀ 3000m: 10.27-10.03 ♂ 3000m: 9.05-8.44 | ♀ 3000m: < 10.00 ♂ 3000m: < 8.30 | |
| | Kraft | Allgemeine Basis-Kraftfähigkeiten spielerisch entwickeln, speziell auch die Rumpf- und Beinachsenstabilität | | | Kraft mit eigenem Körpergewicht, Zubringer-Übungen Langhantel 1-2x/Woche | | Kraft mit Zusatzlasten Trainings-Übungen Langhantel 2x/Woche | | Maximalkraft und Kraftausdauer ausprägen Leistungs-Übungen Langhantel 2-3x/Woche | | |
| | Technik | Sich sicher und selbstständig mit den Langlaufskis im einfachen Gelände bewegen | Sich möglichst effizient in der klassischen & skating Technik fortbewegen | Sich möglichst schnell in der klassischen & skating Technik fortbewegen | Sich möglichst schnell in der klassischen & skating Technik fortbewegen | Sich möglichst schnell mit hohem Krafteinsatz in der klassischen & skating Technik fortbewegen | Sich möglichst schnell mit hohem Krafteinsatz über längere Zeitdauer in der klassischen & skating Technik fortbewegen | Sich möglichst schnell mit hohem Krafteinsatz über lange Zeitdauer in der klassischen & skating Technik fortbewegen | Individuelle, an den Körper und die Voraussetzungen angepasste Technik entwickeln | Auf internationale Trends reagieren | Trends setzen |
| | Psyche | Spielerisch vertraut werden mit psychologischen Grundtechniken Bewegungssteuerung über Bilder (Metaphern) | | | Psychologische Grundtechniken erlernen und in Training und Wettkampf anwenden (Visualisieren, Selbstgespräche, Atemtechniken) Messbare Ziele setzen Identifikation des eigenen optimalen Leistungsstandes (OLZ) | | Weitere psychologische Techniken erlernen und anwenden (z.B. progressive Muskelrelaxation oder Autogenes Training) langfristige Zielsetzungen Differenzierung in Resultat- & Prozessziele Erreichen des OLZ in unterschiedlichen Wettkampfsituationen | | Festigung & Optimierung der psychologischen Techniken langfristige Zielsetzungen Detaillierte Resultat- & Prozessziele (Technik, Athletik, Mental, Material, ...) Konstantes Erreichen des OLZ in unterschiedlichen Wettkampfsituationen | | |
| | Polysport/andere Vereine | Zusätzlich zum Skiclub Training wird eine Aktivität in einem weiteren Verein empfohlen: Kinderturnen, Fussball, Unihockey, Bike | | | Ergänzend zum Skiclub Training wird eine Aktivität in einem weiteren Verein empfohlen: Fusslauf Kompetenz wird mit den Sportarten Unihockey und Fussball unterstützt. Kraft und allgemeine Koordination | | Ausgleichssport selbstständig oder weiterhin in einem weiteren Verein | | | | |
| Wettkämpfe | Sommer | 1-3 Wettkämpfe Fusslauf/Bike | 2-4 Wettkämpfe Fusslauf/Bike | 6-10 Wettkämpfe, Juni-November Fusslauf/Rollski 1-2 pro Mt. | 8-14 Wettkämpfe /1-2 pro Woche, jedoch mind. ein wettkampffreies Wochenende/Mt | 16-20 Wettkämpfe /1-2 pro Woche, jedoch mind. ein wettkampffreies Wochenende/Mt | 24-28 Wettkämpfe /1-3 pro Woche, 2 wettkampffreie Wochenenden/Saison | Ca. 7-10 Wettkämpfe Juni-Oktober FL/Rollski 1-2 pro Mt. | | | |
| | Winter | 4-10 Wettkämpfe | 6-12 Wettkämpfe /1-2 pro Woche, jedoch mind. ein wettkampffreies Wochenende/Mt | 8-14 Wettkämpfe /1-2 pro Woche, jedoch mind. ein wettkampffreies Wochenende/Mt | 16-20 Wettkämpfe /1-2 pro Woche, jedoch mind. ein wettkampffreies Wochenende/Mt | 24-28 Wettkämpfe /1-3 pro Woche, 2 wettkampffreie Wochenenden/Saison | 30-35 Wettkämpfe pro Wintersaison | | | | |
| Trainingslager / Trainingstage / Wochenenden | | | 1-2 Wochenenden im Sommer | 1 Woche im Sommer | 10-20 Tage | 20-30 Tage | 30-40 Tage | 50-70 Tage | 70-90 Tage und NLZ Trainings | | |
| Material | Sommer | Joggingschuhe Velo Inlineskate | Joggingschuhe Velo Stocklaufstöcke Inlineskate | Joggingschuhe MTB Stocklaufstöcke klassisch (Combi-) Rollski | Joggingschuhe MTB Stocklaufstöcke 1x skating Rollski 1x klassisch Rollski | Joggingschuhe MTB Stocklaufstöcke 1x skating Rollski 1x klassisch Rollski | Joggingschuhe Rennvelo/MTB Stocklaufstöcke 1x skating Rollski 1x klassisch Rollski | Joggingschuhe Rennvelo/MTB Stocklaufstöcke 2x skating Rollski 2x klassisch Rollski | Joggingschuhe Rennvelo/MTB Stocklaufstöcke 2x skating Rollski 2x klassisch Rollski | | |
| | Winter | 1x klassisch Fellski | 1x klassisch Fellski 1x skating Ski 1x Combischuh | 1x klassisch Wachsski (Fellski) 1x skating Ski 1x Combischuh | 1x klassisch Wachsski (1x Fellski optional) 1x skating Ski 1x klassisch Schuh 1x skating Schuh | 2x klassisch Wachsski (1x Fellski optional) 2x skating Ski 1x klassisch Schuh 1x skating Schuh | 3x klassisch Wachsski 3x skating Ski 1x klassisch Schuh 1x skating Schuh | 4-5x klassisch Wachsski 4-5x skating Ski 1x klassisch Schuh 1x skating Schuh | 8-10x klassisch Wachsski 8-10x skating Ski 2x klassisch Schuhe 2x skating Schuhe | | |
| Persönlichkeit | | Förderung der Kreativität: Eigene (Bewegungs-) Lösungen suchen lassen Förderung der Selbstständigkeit: Pünktlich und mit kompletter Ausrüstung im Training erscheinen | | | Dynamisches Mindset entwickeln Eigenverantwortung: Regeln einhalten, Selbstständigkeit Mitverantwortung für gewisse Aufgaben im Team übernehmen | | Dynamisches Mindset stärken Umgang mit Erfolg und Misserfolg Umgang mit persönlichen Herausforderungen (Schule, Beziehungen, Gesundheit, ...) Schulische & berufliche Ausrichtung | | Prioritäten setzen (sportlich, sozial, beruflich/schulisch) selbstständige Gestaltung des Umfelds (sportlich, sozial, beruflich/schulisch) Karriereplanung/Karriereende? | | |
| Ethik & Werte | | Gleichbehandlung für alle | | | | | | | | | |
| | | Sport und soziales Umfeld im Einklang | | | | | | | | | |
| | | Stärkung der Selbst- und Mitverantwortung | | | | | | | | | |
| | | Respektvolle Förderung statt Überforderung | | | | | | | | | |
| | | Erziehung zu Fairness und Umweltverantwortung | | | | | | | | | |
| Trainingsdokumentation | | Anzahl Intensitätszonen | | | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | | Trainingstagebuch (TTB) | | | Ja | Ja | Ja | Ja | Ja | Ja | Ja |
| | | Labortest | | | | | | Laktatstufentest (LST) | Laktatstufentest und weitere Laufbandtest | | |
| Gesundheit/Leistungsdiagnostik | | Feldtest | | | 3000m und weitere | | 3000m, Nordic Weekend, und weitere Tests | | | | |
| | | PISTE (Selektionstool nach Swiss Olympic) | | | PISTE-Swiss-Ski Power Test | | | | | | |
| Trainerausbildung | | Ausbildungsstufe | | | J+S Grundausbildung | Swiss-Ski Clubtrainer:in | | Swiss-Ski Nachwuchstrainer:in | | Swiss-Ski Regionaltrainer:in | |
| | | Weiterbildungsmodule | | | WB 1 (Methodik, Physis Foundation, Rollski) | WB 2-L (Technik, Physis Talent, Einf. Leistungssport) | | Swiss-Ski RTA Module, Wahlkurse Trainerbildung Schweiz | | Wahlkurse Trainerbildung Schweiz | |
| | | Fortbildungsgefässe | | | MFL Kanton, Coach Point Regionalverband/Swiss-Ski | | Nordic Weekend, (NLZ Forum) | | Swiss-Ski Trainerforum, Nordic Weekend, (NLZ Forum) | | Swiss-Ski Trainerforum, Nordic WE |