



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									
		Gegen Gewalt, Ausbeutung und sexuelle Übergriffe									
		Absage an Doping und Drogen									
		Verzicht auf Tabak und Alkohol während des Sports									
		Gegen jegliche Form von Korruption									
Trainingsdokumentation	Anzahl Intensitätszonen		3	3	5	5	5	5	5	5	5
	Trainingstagebuch (TTB)			Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Gesundheit/Leistungsdiagnostik	Labortest						Laktatstufentest (LST)	Laktatstufentest und weitere Laufbandtest			
	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		Swiss-Ski Nationaltrainer: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		