

# Athletenweg Langlauf BSV

Der langfristige Aufbau eines jungen Schneesportlers vom Einstieg in den Sport bis an die internationale Spitze erfolgt in verschiedenen Entwicklungsstufen. Das Konzept beschreibt die jeweiligen Inhalte der verschiedenen Entwicklungsstufen und regelt die Zuständigkeiten der verschiedenen Akteure.

Der Trainingsaufbau sieht 4 Entwicklungsstufen vor: FUNdamentals, Learning to Train, Training to Train und Training to Compete. Die 5. und letzte Phase, Training to Win, wird nicht mehr durch den BSV sondern durch Swiss Ski abgedeckt. Die Einteilung der Phasen richtet sich ausschliesslich nach den sportlichen Entwicklungsphasen junger Menschen und nicht nach bestehenden Einteilungen. In der Folge werden die einzelnen Phasen beschrieben:

---

## **FUNdamentals** (Grundlagen)

**Alter:** 6 bis 9 Jahre (♂), 6 bis 8 Jahre (♀)

**Priorität:**

- Spass, Freude an der Bewegung
- Eltern gewinnen

**Physisch:**

- Allg. physische spielerische Aktivität
- Koordination / Gleichgewicht / Beweglichkeit

**Technisch:**

- Gleichgewicht
- Grobkoordination Klassisch / Skating (Grundkenntnisse der LL-Technik)
- Selbständigkeit im Umgang mit dem Material (z.B. Ski an/ausziehen können)

**Taktisch:**

- Nicht wichtig für diese Stufe

**Mental:**

- Freude an der körperlichen Tätigkeit / Freude am Langlauf

**Andere Sportarten:**

- Polysportive Training / Vielseitigkeit fördern
- Ein Talent ist in allen Sportarten gut
- Bewegung steht im Mittelpunkt

**Wettkämpfe:**

- Auf Clubniveau
- Nach Lust und Laune
- Lokale Rennen

**Trainingsumfang:**

- Ganzjährig 6-9 Stunden Aktivität pro Woche
- Juli – November 4 Stunden polysportives Training
- Ab Dezember 2 Stunden polysportives Training / 2 Stunden auf Ski
- „natürliche körperliche“ Aktivität zusätzlich
- Nicht nur spielen
- Gar nicht über Training sprechen

**Material:**

- Ein weicher Klassisch-Ski

**Zusammenfassend:**

- ⇒ Bewegungserfahrungen ermöglichen
- ⇒ Bewegungsgrundlagen schaffen
- ⇒ Langlaufkultur wecken
- ⇒ Eltern sind wichtig

---

## Learning to Train (Trainieren lernen)

**Alter:** 9 bis 12 Jahre (♂), 8 bis 11 Jahre (♀)

**Priorität:**

- Lernen
- Technik

**Physisch:**

- Mind. 1 Stunde Aktivität pro Tag
- Koordination / Gleichgewicht / Beweglichkeit / Schnelligkeit

**Technisch:**

- Gleichgewicht
- Gewichtsverlagerung
- Erlernen / Koordination der verschiedenen Stilarten

**Taktisch:**

- Nicht wichtig für diese Stufe
- Lernen aus eigener Erfahrung, keine Anweisungen
- Fairness fördern

**Mental:**

- Freude am „Draussensein“
- Lust in Bewegung zu sein
- Motivation für Wettkampf

**Andere Sportarten:**

- Nach wie vor polysportiv (andere Sportarten machen)
- Vielseitigkeit fördern

**Wettkämpfe:**

- LL Wettkämpfe auf Club- und Stützpunktebene
- Einzelne kantonale Rennen
- Mitmachen ohne Druck

**Trainingsumfang:**

- Ganzjährig mindestens 12 Stunden Aktivität pro Woche
- Juli – November 6 Stunden polysportives Training
- Ab Dezember 3 Stunden polysportives / 3 Stunden Skitraining
- Zusätzlich „natürliche Aktivität“

**Material:**

- Ein weicher Klassisch-Ski, ev. ein Skating-Ski

**Zusammenfassend:**

- ➡ wichtiges Lernalter – Erlernen korrekter Sport Skills
- ➡ learning by doing

---

# Training to Train (Trainieren zu trainieren)

**Alter:** 12 bis 16 Jahre (♂), 11 bis 15 Jahre (♀)

**Priorität:**

- Trainieren

**Physisch:**

- Regelmässiges Training
- Gezielte Trainingssteuerung
- Koordination / Gleichgewicht / Beweglichkeit / Rumpfkraft / Ausdauer / Schwellentraining
- Mädchen und Knaben sollten zu Fuss in einem 12-Minuten-Lauf eine Distanz von 3000m erreichen

**Technisch:**

- Viel auf den Skis sein
- Mehr Differenzierungsfähigkeit (Verfeinern / Festigung der LL-Technik)
- Geländeangepasst laufen

**Taktisch:**

- Nicht wichtig
- Ev. Renneinteilung
- Fairness fördern
- Umgang mit Wachs, Skipräparation

**Mental:**

- Freude am Trainieren
- Gutes soziales Umfeld
- Selbständigkeit fördern

**Andere Sportarten:**

- Aktivität ist Schlüsselwort
- Immer noch gut und wichtig

**Wettkämpfe:**

- Stützpunkt
- Regionale Wettkämpfe
- Wettkampfplanung

**Trainingsumfang:**

- Ganzjährig mindestens 8 - Maximal 12 Stunden Training pro Woche
- Zusätzlich „natürliche Aktivität“

**Material:**

- Ein weicher Klassisch-Ski + ein Skating-Ski, ev. ein Einlaufski

**Zusammenfassend:**

- ➡ Priorität Training
- ➡ Selbständigkeit fördern
- ➡ Wettkämpfe gezielt einsetzen

---

# Training to Compete (Trainieren für den Wettkampf)

**Alter:** 16 bis 23 Jahre (♂), 15 bis 21 Jahre (♀)

## **Priorität:**

- Wettkampf
- Training für den Wettkampf

## **Physisch:**

- Anforderungsprofil Knaben: 3000m Test in 9:30 Min oder schneller
- Anforderungsprofil Mädchen: 3000m Test in 11:30 Min oder schneller
- Koordination / Gleichgewicht / Beweglichkeit / Rumpfkraft / Allgemeine Kraft / Ausdauer / Schnelligkeit
- Förderung der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO<sub>2</sub> Max)

## **Technisch:**

- Gutes Timing zwischen Arm- und Beinarbeit
- Skigefühl
- Beide Langlauftechniken gleich gut beherrschen
- Sprintfähigkeit

## **Taktisch:**

- Verhalten im Massenstart-, Verfolgungs- und Sprintrennen
- Renneinteilung / Rennübersicht
- Umgang mit Wachs, Skipräparation
- Fairness

## **Mental:**

- Innere Motivation fürs Training
- Bewusstsein, dass es mehrere Jahre braucht, ein Leistungsoptimum herausholen zu können
- Sich mit der eigenen Psyche auseinandersetzen
- Selbständigkeit und Eigenverantwortung fördern

## **Andere Sportarten:**

- Gewisse Sommerwettkämpfe wie Berglauf, Leichtathletik, Biken, Velofahren

## **Wettkämpfe:**

- Nationale FIS- und COC-Rennen
- Mehrjahresplanung
- Prioritäten setzen

## **Trainingsumfang:**

- Individuelle Steigerung bis zum Profibetrieb (40 Stunden Aktivität pro Woche)
- Individuelle Steigerung bis zum Profibetrieb, 30 Stunden Training pro Woche
- Zusätzlich „natürliche Aktivität“

## **Material:**

- Je ein weicher Klassisch- und ein Skating-Ski für kalte/warme Bedingungen
- Steigerung des Materialaufwandes individuell, aber oftmals ist weniger mehr

## **Zusammenfassend:**

- ☞ Gezielter Aufbau zum Leistungssportler – Push the limit
- ☞ Ausbildung und Sport verbinden
- ☞ Pubertät, Selbstfindung berücksichtigen
- ☞ Selbständigkeit und Eigenverantwortung fördern