**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 40 (1983)

**Heft:** 11

**Rubrik:** Instruktion und Schulung für den Skilanglauf im Kinder- und Jugendalter

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 16.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

# Instruktion und Schulung für den Skilanglauf im Kinder- und Jugendalter

Herausgegeben vom Norwegischen Skiverband (NSF) und übersetzt von Markus Lienert, Euthal (aus SKI SPORT Nr. 6/1982).

## Grundlegende Richtlinien

### Langfristiger Trainingsaufbau

Ein Wettkämpfer, der Eliteläufer werden möchte, muss mit einer Aufbau- und Entwicklungsperiode von 5 bis 8 Jahren systematischen Trainings rechnen. Wer zum Beispiel mit 20 bis 25 Jahren an der Spitze dabei sein will, muss im Alter von 15 bis 17 Jahren mit dem systematischen Training beginnen.
Der Norwegische Skiverband kennt folgende Richtlinien für einen langzeitigen Trainingsaufbau der verschiedenen Altersstufen:

**Spielperiode**
(Anpassungsalter, 8 bis 12 Jahre)

Allgemeines und umfassendes Bewegungslernen; Training der *allgemeinen* Ausdauer; Kraft und Beweglichkeit.

**Entwicklungsperiode** (12 bis 16 Jahre)

Allgemeines und umfassendes Bewegungslernen (teilweise auf Langlauf spezialisiert); Training der *allgemeinen* Ausdauer, von Kraft, Beweglichkeit sowie teilweise der Schnelligkeit.

**Spezialisierungsperiode**
(16 bis 20 Jahre)

Training der allgemeinen Ausdauer (aerobe Kapazität/vorsichtige Steigerung); Training der speziellen Ausdauer und des allgemeinen Stehvermögens (anaerobe Kapazität); allgemeines Krafttraining (Grundtraining) und spezielles Krafttraining (vorsichtige Steigerung); Automatisierung der Technik und Schulung der Beweglichkeit (Gymnastik).

**Leistungsperiode** (ab 18 bis 20 Jahre)

Training der aeroben und anaeroben Kapazität; allgemeines Krafttraining und spezielles Krafttraining (starke Belastung, spezielle Übungen); Fortsetzung der Technikschulung; Schnelligkeits- und Beweglichkeitstraining.

### Vielseitiges Training als Grundlage zur Spezialisierung

Ein breites und umfassendes allgemeines Beweglichkeitstraining ist eine wichtige Voraussetzung zum späteren Erlernen der speziellen Geschicklichkeit. Das bedeutet, dass im Kindesalter bis zirka 12 bis 13 Jahren das Hauptgewicht auf eine vielseitige sportliche Aktivität ohne Spezialisierung gelegt werden soll. Zu frühe und einseitige Spezialisierung kann sich hemmend auf die Entwicklung des Kindes auf längere Sicht auswirken. Eine fehlende vielseitige skifahrerische Geschicklichkeit erschwert die Trainingsarbeit zum Spitzenlangläufer erheblich.

### Renntätigkeit

Zu grosse und spezielle Renntätigkeit ist gegen das Prinzip einer sportlichen Vielseitigkeit als Grundlage zur späteren Spezialisierung. Das Rennangebot sollte darum so festgelegt werden, dass neben den Rennen noch genügend Zeit für andere Aktivitäten und/oder vernünftig geplantes Training bleibt. Es ist zu vermeiden, das Training nur kurzfristig auf Wettkämpfe auszurichten und dass die Rennen das einzige Training sind.
Ebenso ist speziell für Jugendliche bis 18 Jahre ein zu grosser Wettkampfstress auszuschliessen (lange Reisen, viele Qualifikationsrennen, Ausscheidungsrennen in kurzer Zeitspanne usw.).
Die Rennen sollten nicht zu hart und nicht zu lang sein.

> Die Wettkampfregeln sind den physischen und psychischen Voraussetzungen der Kinder anzupassen. Kinder unter 10 Jahren dürfen kein umfangreiches Wettkampfprogramm durchführen (zum Beispiel Meisterschaften).

## Zusammenfassung

Aufgrund der vorstehenden Kommentare ergeben sich für den NSF folgende Richtlinien für seine Kinder- und Jugendbetreuung:

- Die Begeisterung für eine allgemeine und vielseitige sportliche Betätigung muss schon recht früh beginnen
- Eine möglichst vielschichtige allgemeine Grundlage ist die wichtigste Voraussetzung für ein späteres spezielles Training
- Folgende Grundlagen sind zu beachten und zu fördern:
  - Allgemeines Skifahren
  - Vielseitige sportliche Betätigung
  - Generelle physische und psychische Entwicklung
  - Vernünftige Wettkampftätigkeit
- Die Aktivitäten für Kinder und Jugendliche müssen auf diesen Prinzipien aufgebaut werden.
- Kinder sind keine Jugendlichen und Jugendliche keine Erwachsenen. Diesen Gegebenheiten muss unbedingt Rechnung getragen werden.

## Praktische Konsequenzen

Wenn das Wettkampfprogramm in einem hohen Grad den Trainingsinhalt bestimmt, besteht die Gefahr, dass das vielseitige und nach Alter abgestufte Training und das Verbessern der Technik vernachlässigt wird. Die Aktivitäten werden eintönig und es entwickelt sich ein Läufer mit wenig Bewegungsreichtum.
Ein Langläufer muss eine hoch entwickelte Skitechnik anstreben und erreichen. Weiter müssen folgende Altersgrenzen festgelegt und beachtet werden:

- Regionale Rennen ab 12 Jahren
- Nationale Rennen ab 14 Jahren

Jüngere Läuferinnen und Läufer dürfen keine Qualifikations- und Ausscheidungsrennen bestreiten. ■