



Selektionskonzept

Kanusport Nachwuchs

Stand August 2024

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	3
2	Alterskategorien	3
3	Beurteilungskriterien	3
3.1	Technik	3
3.2	Potenzialbeurteilung	4
3.3	Wettkampfergebnis	4
3.4	Relatives Alter	4
3.5	Leistungstests	4
3.5.1	Wassertests	5
3.5.2	Krafttest	6
3.5.3	Lauftest	7
3.6	Leistungsentwicklung	7
4	Gewichtung der einzelnen Tests und Kriterien	8
4.1	Leistungstests	8
4.2	Relative Age Effect (RAE)	8
5	Zeitlicher Ablaufplan Selektionsprozess	9
6	Organisatorische Angaben	9
6.1	Selektionswochenende	9
6.1.1	Ablauf und Programm	9

1 Einleitung

Swiss Canoe führt im Herbst mit allen von Swiss Olympic eingestuften Disziplinen (Wildwasserrennsport, Polo, Regatta und Slalom) ein gemeinsames Selektionswochenende durch. An diesem werden Leistungstests absolviert und persönliche Gespräche mit den jeweiligen Nachwuchs-Nationaltrainern:innen geführt. Der Selektionsprozess entspricht der von Swiss Olympic für die Vergabe von Swiss Olympic Talents Cards geforderten Kriterien der prognostischen integrativen systematischen Trainer-Einschätzung (PISTE). Aufgrund dieser werden die Athlet:innen den jeweiligen Kader zugewiesen. Unter dem Jahr führen die einzelnen Disziplinen und Kader weitere leistungsüberprüfende Tests durch. Das Selektionswochenende hat neben der Testung der Athlet:innen eine wichtige Funktion für den Nachwuchsbereich im Schweizer Kanusport: Viele Nachwuchsathlet:innen kommen das erste Mal aktiv mit dem Verband in Berührung und sehen sich aufgrund der Anwesenheit aller von Swiss Olympic geförderten Disziplinen, dass es noch viele andere Heranwachsende gibt, die Kanusport in der Schweiz betreiben. Die PISTE-Selektion steht allen Swiss Canoe angeschlossenen Nachwuchspaddler:innen der entsprechenden Alterskategorien offen. Die Anmeldung erfolgt über einen Onlinefragebogen. Der zeitliche Ablauf der PISTE kann dem Kapitel 5 Zeitlicher Ablaufplan Selektionsprozess entnommen werden.

2 Alterskategorien

Zur Nachwuchskaderselektion zugelassen sind Athlet:innen, welche im entsprechenden Jahr zwölf Jahre alt werden und im zweitletzten Jahr in der Juniorenkategorie sind (17 Jahre für Slalom, Regatta und Wildwasserrennsport, 20 Jahre für Kanupolo). In Ausnahmefällen können auch akzelerierte jüngere Athlet:innen daran teilnehmen, dazu benötigt es eine Genehmigung durch die zuständigen Nachwuchs-Nationaltrainer:innen und sportlichen Direktor.

3 Beurteilungskriterien

3.1 Technik

Die Technikbeurteilung wird während der Saison vom entsprechenden Nachwuchs-Nationaltrainer:innen durchgeführt und muss spätestens zwei Wochen vor dem Selektionswochenende der Abteilung Leistungssport von Swiss Canoe ausgehändigt werden. Für die Technikbeurteilung wird der disziplinspezifische Raster verwendet. Die Erkenntnisse dieser Beurteilung sollen allen Trainerinnen und Trainer sowie der Athlet:innen für die zukünftige Arbeit zur Verfügung stehen.

3.2 Potenzialbeurteilung

Die Potentialbeurteilung wird während der Saison vom entsprechenden Nachwuchs-Nationaltrainer:in durchgeführt und muss spätestens zwei Wochen vor dem Selektionswochenende der Abteilung Leistungssport von Swiss Canoe ausgehändigt werden. Für die Potentialbeurteilung wird das entsprechende Raster verwendet. Diese werden auf der Homepage von Swiss Canoe unter der Rubrik PISTE verlinkt.

3.3 Wettkampfergebnis

Die zählenden Wettkampfergebnisse werden während der Saison vom entsprechenden Nachwuchs-Nationaltrainer:in gesammelt und müssen spätestens zwei Wochen vor dem Selektionswochenende der Abteilung Leistungssport von Swiss Canoe ausgehändigt werden. Die selektionsrelevanten Wettkämpfe werden durch die zuständigen Nachwuchs-Nationaltrainer:innen nach Bekanntgabe des nationalen Wettkampfkalenders definiert und den Wettkampfverantwortlichen der Vereine per Mail. Somit hat jeder Vereins- und Leistungszentrumstrainer Zugriff auf die Rennen.

3.4 Relatives Alter

Statistisch wurde aufgezeigt, dass in einigen Sportarten Athlet:innen, die zu Beginn des Jahres geboren wurden überdurchschnittlich in Kadern vertreten waren. Dies hängt mit der Kategorieneinteilung im Sport zusammen. So kann ein:e Jugendliche:r, unter Umständen in einer Disziplin bis zu 23 Monaten und 30 Tagen jünger sein, als sein:e Konkurrent:in aus der gleichen Kategorie (angenommen die Kategorie fasst zwei Jahrgänge zusammen). Im folgenden Jahr wird der/die spät im Jahr geborene immer noch einen Nachteil von bis zu 12 Monaten haben. Dieser Altersunterschied kann im Jugendalter eine grosse Differenz ausmachen. Um diesem Handicap Rechnung zu tragen, gibt es für den Relative Age Effekt (RAE) Zusatzpunkte. Diese werden allerdings so verteilt, dass sie über den gesamten Nachwuchsbereich verteilt werden und nicht nur über einen Jahrgang (Skalierung siehe unter Gewichtung der einzelnen Tests und Kriterien).

3.5 Leistungstests

Im Rahmen der PISTE absolvieren die Athlet:innen am Selektionswochenende verschiedene Leistungstests. Die Tests auf dem Wasser finden, wenn möglich am Samstagvormittag, andernfalls am Sonntagvormittag statt, der Entscheid wird in Abhängigkeit mit erwartetem Wellengang und Wind gefällt. Die Krafttests und der Lauftest finden in Abhängigkeit des Zeitpunktstest der Wassertests statt. Die Tests sind standardisiert. Der genaue Testbeschreibung mit dem entsprechenden Kriterienkatalog wird beschrieben.

3.5.1 Wassertests

3.5.1.1 Polo (Spielfeldtest und 3 Kilometer Test)

Der Spielfeldtest wird auf dem 30m langen Spielfeld des KCRJ ausgeführt. Er beinhaltet 3 Serien à 6 Längen à 30 m in unterschiedlichen Fahrstilen. Gewendet und gestartet / gestoppt wird jeweils mit dem Körper auf der Grundlinie. Die Serienpause beträgt 30 Sekunden. Es können bis zu 3 Personen parallel starten. Die Längen müssen immer gleich gefahren werden und sind folgendermassen aufgeteilt: 1. Vorwärts 2. Rückwärts 3. Nur Linke Paddelfläche 4. Nur rechte Paddelfläche (Übergriff nicht erlaubt) 5. Je 1 Drehung Uhrzeiger/Gegenuhrzeiger 6. Vorwärts. Gestoppt wird jeweils die Rundenzeit, welche dann für die Endfahrzeit addiert wird. Diese zählt für die PISTE.

Der 3km Test findet auf der Regattabahn Rapperswil statt. Der Start erfolgt ca. 20-30 min nach dem Spielfeldtest. Gestartet wird hintereinander im 30 s Intervall mit Körper auf der Ziellinie. Maximal 12 Personen können pro Serie starten. Dann auf der ufernahen Seite ausserhalb der 1. Bojenreihe hoch zu 500m Boje, wenden und auf der Seeseite der 1. Reihe wieder zurück. Wende muss um die Boje passieren. Total 3 Runden hintereinander. Rundenzeiten werden notiert, aber Endfahrzeit ist ausschlaggebend für Punkteverteilung.

3.5.1.2 Slalom (Skills Test und 5 Minuten Test)

«2 Tor Test», Anaerobe Kapazität: 3 Runden (60m) (32-42s)

Testaufbau:

Zwei Aufwärtstore auf demselben Seil auf dem Flachwasser, 10 m Entfernung zwischen den Innenstangen. ICF Standard für die Tore (1.40 Breite, 20 cm über Wasser).

Testablauf:

Die Strecke wird als liegende 8 von rechts nach links gefahren. Eine Runde entspricht zwei Aufwärtstoren. Die Startposition ist oberhalb der Innenstange des rechten Tores, die Zielposition ist oberhalb der Innenstange des linken Tores. Die Auslösung der Zeitmessung erfolgt auf der 5 m Markierung zwischen den Toren, als Messpunkt gilt der Körper. Für den Skills Test zur Bestimmung der anaeroben Kapazität werden 3 ganze Runden gefahren. Gemessen wird die Distanz welche in 30 Sekunden zurückgelegt wird. Die Auswertung wird auf dem Video gemacht.



«5min all out Test Aerobe Kapazität»: auf einer 400m Runde (Herren 650-750m - Damen 600-700m)

Testaufbau:

Die Strecke von 200m wird mit zwei Bojen markiert.

Testablauf:

Die Athlet:innen müssen in der Zeit von fünf Minuten so viel Distanz wie möglich auf der vorgegebenen Strecke zwischen den beiden Bojen zurücklegen.

Der Start erfolgt bei der ersten Boje, das Ende wird durch die testende Person ausgerufen. Diese markiert die gefahrene Distanz und misst mit Hilfe der nächsten 25 m Markierung die gefahrene Distanz. Es muss jeweils um die Bojen gewendet werden.

Regatta und Wildwasser Abfahrt (250 Meter Test und 2'000 Meter Test)

Beide Tests finden auf der Regattabahn statt. Beide Tests finden als Einzelstart statt. Der Abstand zwischen zwei Starts beträgt jeweils 1 Minute. Der erste Start des 2'000 m Test erfolgt eine Stunde nach dem ersten Start des 250 m Test. Gestartet wird in absteigender Altersreihenfolge. Es sind keine Uhren während dem Test vorne auf dem Boot erlaubt. Gemessen werden die Schlagzahlen und die Laufzeit. Bei der Wende müssen 2 orange 1'000 Meter Bojen umfahren werden, dies wird von einem Wenderichter kontrolliert.

3.5.2 Grundkraft Test

Die Krafttests finden in einer Turnhalle statt Für diese sind zwei parallele Bahnen aufgebaut. Die Athlet:innen durchlaufen die Tests in der auf dem Blatt vorgegebenen Reihenfolge: Ventrale Rumpfkette, Laterale Rumpfkette, Dorsale Rumpfkette, Bankziehen, Liegestützen. Die Startenden haben zwischen den Tests 10 Minuten Pause. Die Tester dürfen den Athleten nur die nötigen technischen Anweisungen geben. Jegliche motivationale Unterstützung während des Tests ist untersagt. Die genauen Beschreibungen der Übungen sind im Anhang. Jede Übung wird gleich gewichtet (20%).

3.5.3 Laufstest

Der Laufstest wird als disziplinenunspezifischer Ausdauerstest absolviert. Er findet auf der 400-Meterbahn statt und wird in mehreren Massenstarts gestartet. Es wird die Zeit auf die Distanz von 3'000 m gemessen. Die einzelnen Rundenzeiten werden notiert, für das PISTE Resultat entscheidend ist die Endzeit.

3.6 Leistungsentwicklung

Für die Leistungsentwicklung wird der Mittelwert der Leistungen Technik, Wettkampfergebnis, Kraft und Ausdauer des Vorjahres zu demjenigen des aktuellen Jahres in Bezug gesetzt. Da ein Leistungszuwachs je näher der Wert am Maximalwert von 100 Punkten liegt, umso schwieriger zu erreichen ist, wird der erbrachte Zuwachs in Abhängigkeit zum maximal möglichen Zuwachs gesetzt. Die Punktzahl für die Leistungsentwicklung entspricht dabei dem Prozentsatz des maximal möglichen Zuwachses. Beispiel: Leistung im Jahr X = 50 Punkte, maximal möglicher Zuwachs = 50 Punkte, Leistung im Jahr X+1 = 75 Punkte, erbrachter Zuwachs = 25 Punkte, dies entspricht 50% des maximal möglichen Zuwachses. Negative Entwicklungen und Stagnationen werden mit 0 Punkten bewertet, Talente, welche das erste Mal am Test teilnehmen werden mit 0 Punkten bewertet.

Talente, welche in beiden Jahren sehr hohe Leistungen erbracht haben, werden nach folgendem Muster bewertet:

- Talente, welche eine Summe in der Leistung von mehr als 140 (Leistung Jahr X plus Leistung Jahr X+1) > 140 erzielen, erhalten 60 Punkte
- Talente, welche eine Summe in der Leistung von mehr als 150 (Leistung Jahr X plus Leistung Jahr X+1) > 150 erzielen, erhalten 70 Punkte
- Talente, welche eine Summe in der Leistung von mehr als 160 (Leistung Jahr X plus Leistung Jahr X+1) > 160 erzielen, erhalten 80 Punkte
- Talente, welche eine Summe in der Leistung von mehr als 170 (Leistung Jahr X plus Leistung Jahr X+1) > 170 erzielen, erhalten 90 Punkte
- Talente, welche eine Summe in der Leistung von mehr als 180 (Leistung Jahr X plus Leistung Jahr X+1) > 180 erzielen, erhalten 100 Punkte

4 Gewichtung der einzelnen Tests und Kriterien

Bei den einzelnen Beurteilungskriterien können immer maximal 100 Punkte erreicht werden. Diese werden für das Endergebnis (Maximal 100 Punkte) wie folgt gewichtet:

Beurteilungskriterium	Gewichtung Polo	Gewichtung Slalom	Gewichtung Regatta	Gewichtung Wildwasserrennsport
Technikbeurteilung	-	25 %	10 %	20 %
Wettkampfergebnis	10 %	25 %	15 %	10 %
Wassertest	25 %	10 %	30 %	20 %
Krafttest	20 %	10 %	10 %	10 %
Lauftest	10 %	5 %	5 %	15 %
Potential	20 %	10 %	15 %	10 %
Relative Age Effekt (RAE)	5 %	5 %	5 %	5 %
Leistungsentwicklung	10 %	10 %	10 %	10 %
Total	100 %	100 %	100 %	100 %

4.1 Leistungstests

Die Punktevergabe der allgemeinen Leistungstests sowie der Wassertests orientiert sich am Rahmentrainingskonzept der jeweiligen Disziplin. Die Bewertungsskalen werden auf der Homepage von Swiss Canoe unter der Rubrik PISTE verlinkt.

4.2 Relative Age Effect (RAE)

Für den Relative Age Effect Faktor berücksichtigt die Benachteiligung von jüngeren Athlet:innen. Für die gesamte PISTE zählt er 5%. Die Jüngsten, die für die Kaderselektionen in Frage kommen ist der Ältere U12 Jahrgang (12-jährig). Die im Dezember geborenen haben somit einen Wert von 100. Dieser Wert verringert sich Monat um Monat. Im Erwachsenenalter (18+) spielt der RAE Effect keine Rolle mehr, da die Athlet:innen nicht mehr in Alterskategorien gemessen werden (Ausnahme U21 Polo), daher erhalten Athlet:innen die im Januar 18 Jahre alt werden die letzten Punkte. Die 100 Punkte werden auf die Altersspanne Dezember 12-Jährig bis Januar 18-Jährig linear verteilt. Dies entspricht $\frac{84}{100}$ Punkte pro Monat.

5 Zeitlicher Ablaufplan Selektionsprozess

Im Folgenden wird festgehalten, welche Aufgaben von wem im Zusammenhang mit der PISTE erledigt werden müssen.

Datum	Zeit	Aufgaben	Aufgabe
	-1 Jahr	Bekanntgabe Selektionswochenende	Swiss Canoe
	-3 Monate	Einladung	Swiss Canoe
	-8 Wochen	Onlinefragebogen ausfüllen (Anmeldung)	Athlet:in
	-6 Wochen	Anmeldung Betreuer (online)	Clubtrainer
	-2 Wochen	Programm Selektionswochenende verschicken	Swiss Canoe
	-2 Woche	Technikbeurteilung Abgabe	NW-Natitrainer:in
	-2 Woche	Wettkampfergebnis Abgabe	NW-Natitrainer:in
	-1 Woche	Kontaktaufnahme Betreuer	Swiss Canoe
	0	Selektionswochenende	
	+1 Woche	Bekanntgabe der Selektionen	NW-Natitrainer:in & Swiss Canoe
	+1 Woche	Kontrolle der Rangliste und Selektionen durch Swiss Olympic	Swiss Canoe & Swiss Olympic
	+2 Wochen	Vereinbarungen unterschreiben und an Swiss Canoe schicken	Athleten & Eltern
	+2 Wochen	Kommunikation auf swisscanoe.ch	Swiss Canoe
	+2 Wochen	Antrag der Swiss Olympic Talents Card bei Swiss Olympic	Swiss Canoe

6 Organisatorische Angaben

6.1 Selektionswochenende

Am Selektionswochenende werden unter für alle Teilnehmenden gleichen Bedingungen allgemeine und spezifische sportmotorische Leistungstests absolviert. Daneben führen potenziellen Neumitglieder der Kader die Interviews mit den zuständigen Nachwuchs-Nationaltrainer:innen zur Potentialabklärung. Zudem werden die Kandidat:innen mit Informationen versorgt, welche für Kadermitglieder wesentlich sind (Verbandsstrukturen, Antidoping, Karriereplanung, etc.).

6.1.1 Ablauf und Programm

Am Samstagmorgen werden allen Athlet:innen zusammen über den Ablauf des Wochenendes informiert. Die Athleteninterviews und die Informationen werden um die Krafttests herum organisiert, da diese zeitlich und organisatorisch am aufwendigsten sind. Je nach Verhältnisse und Wetter wird der Wassertest und der Laufstest auf den Rest des Wochenendes verteilt.

6.1.1.1 Ablauf Krafttests

Die Athlet:innen kommen zur vorgegebenen Zeit immer zu zweit zum Vorstart der Krafttests. Dort erhalten sie ihr Laufblatt sowie eine Startnummer für das gesamte Wochenende, dass sie am Ende der Testbatterie der zuständigen Person zur Eingabe in den Computer abgeben müssen. Am Vorstart werden Vornamen, Nachname und Startnummer erfasst. Zudem werden Gewicht und die Körpergrösse stehend mit einem Doppelmeter, der an die Wand geklebt wird und einem Hölzchen auf dem Scheitel, der Athlet:innen gemessen. Die Vorstarter (2 Personen) schicken die Athleten dann in die Turnhalle, wo sie mit den Tests beginnen. Eine Person koordiniert die Tests in der Halle. *Der individuelle Startintervall zwischen den einzelnen Startenden muss eingehalten werden*, da es sonst sein kann, dass sich die Athlet:innen gegenseitig aufholen und somit die vorgegebenen Pausen nicht eingehalten werden können. Die Startenden durchlaufen die Tests in der auf dem Blatt vorgegebenen Reihenfolge: ventrale Rumpfkette, laterale Rumpfkette, dorsale Rumpfkette, Bankziehen, Liegestützen. Die Teststationen sollen so aufgebaut sein, dass die Reihenfolge der Tests einen logischen Ablauf hat (reihum). Bei den ersten drei Tests (ventral, lateral und dorsal) handelt es sich um die Grundkrafttests der Rumpfmuskulatur, wie im Manual Leistungsdiagnostik von Swiss Olympic (2005) beschrieben. Diese werden wie die Liegestützen oben ohne (Jungs) oder einem enganliegenden Top (Mädchen) absolviert. Bei der ventralen und lateralen Rumpfkette wird die Übung auf einer dünnen Matte ausgeführt, da die Testpersonen sonst mit den Füßen wegrutschen. Die Athlet:innen haben zwischen den Tests 10 Minuten Pause. In dieser Zeit müssen die Tester die Geräte auf den nächsten Athleten einstellen, damit nach den 10 Minuten sofort begonnen werden kann. Die Tester dürfen den Athleten nur die nötigen technischen Anweisungen geben. Jegliche motivationale Unterstützung während des Tests ist untersagt. Die genauen Beschreibungen der Übungen sind im Anhang.

6.1.1.2 Informationsblock

Der Informationsblock wird vom Chef Leistungssport von Swiss Canoe geleitet. So lernen alle Athlet:innen diesen kennen und wissen, an wen sie sich bei verbandsspezifischen Themen wenden können, wenn ihnen die Trainer:innen nicht mehr weiterhelfen können. Dieser Austausch ist aber auch für den Chef Leistungssport wichtig, so kommt er mit alle Athlet:innen in Kontakt. Im Informationsblock geht es darum, dass alle Kandidaten Grundkenntnisse über den Verband haben. Es werden aber auch Themen thematisiert, wie Antidoping und vor allem Wege und Unterstützungsformen zur Karriereplanung. Zudem gibt der Informationsblock noch die Gelegenheit sich gegenseitig informell auszutauschen.

6.1.1.3 Interviews

Die Interviews dienen der Potentialabklärung der neuen Kandidatinnen und Kandidaten. Sie finden mit den Nachwuchs-Nationaltrainer:innen in Einzelgesprächen statt. Vorgängig an das Selektionswochenende



ADRESSE Schweizerischer Kanu-Verband
CH 8000 Zürich

TELEFON 043 222 40 77
E-MAIL info@swisscanoe.ch
WEBSEITE swisscanoe.ch

haben alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen Onlinefragebogen ausgefüllt. Dieser dient den Trainern das Bild der Athlet:innen zu ergänzen und schafft eine Grundlage für das Interview. Die Nachwuchs-Nationaltrainer:innen können die Gespräche auch in einen anderen Rahmen (z.B. online) vor der PISTE durchführen.

Anhang

1 Rumpfkrafttest

1.1 Ventrale Rumpfkette

Einstellung

Es werden eine dünne Turnmatte (Dicke~1 cm) und ein Schwedenkastenelement wie in der Abbildung aufgestellt. Es kann auch ein kleines Handtuch (wegen Schweißstropfen) auf die Matte gelegt werden. Die Matte dient der Polsterung der Unterarme wie auch der Stabilisierung des Schwedenkastenelements. Der Athlet liegt auf der Matte in der Bauchlage, und die Testleiterin geht bei der Einstellung die folgenden Kontrollkriterien Punkt für Punkt durch.

- Der Scheitelpunkt des Kopfs hat Kontakt mit dem Schwedenkastenelement.
- Die Oberarme sind vertikal, die Unterarme sind parallel und auf Schulterbreite, die Daumen sind nach oben gerichtet.
- Während der Athlet das Becken hebt und den Kopf kontakt behält, verschiebt die Testleiterin das Standardisierungsgerät, so dass die Querstange über den beiden Spinae iliaca posterior superior liegt (palpiert mit den Daumen), und fixiert danach das Gerät zum Boden.
- Danach wird die Höhe der Querstange so eingestellt, dass das Schultergelenkzentrum, der Trochanter major und der äussere Knöchel eine gerade Linie bilden, wenn der Athlet das Becken anhebt. Zur Kontrolle palpiert die Testleiterin gleichzeitig das Schultergelenkzentrum und den Trochanter major und lokalisiert den Knöchel visuell.



Ausführung

Die Ausführung des Tests beinhaltet wechselseitiges Abheben eines Fusses um ~2–5 cm, im Einsekundentakt pro Fuss, mit gestreckten Knien. Beim Test gelten die folgenden Standardisierungspunkte:

- Instruktion: Die Füße wechselseitig und im Taktleicht anheben. Behalte immer den Kontakt zum Schwedenkasten und zur Querstange. Bei einem Fehler wird zwei Mal verwarnt. Beim dritten Mal wird der Test abgebrochen.
- Startkriterium: Die Zeitmessung beginnt, wenn das Becken die Querstange berührt und ein Fuss zum ersten Mal angehoben wird.
- Abbruchkriterium: Der Kontakt zwischen Becken und Querstange wird trotz zwei Verwarnungen zum dritten Mal deutlich verloren.

1.2 Laterale Rumpfkette

Für die laterale Rumpfkette wird nur die vom Athleten bevorzugte Seite getestet, da Untersuchungen gezeigt haben, dass links-rechts- Seitendifferenzen bei diesem Test in der Regel klein sind, selbst bei asymmetrischen Sportarten. Bei einer Testwiederholung zu einem anderen Zeitpunkt kann (muss aber nicht) auf die andere Seite gewechselt werden. Ein Seitenwechsel könnte vor allem vernünftig sein, wenn eine Verletzung der bevorzugten Seite vorliegt, nach Rehabilitation einer Verletzung der anderen Seite oder bei Verdacht auf einseitiges Trainieren. Die getestete Seite wird in der Auswertung notiert.

Einstellung

Es werden eine dünne Turnmatte (Dicke ~1 cm) und ein Schwedenkasten an einer Wand aufgestellt. Der Schwedenkasten dient als Abstützfläche für die Füße und muss gut fixiert sein (eventuell mit Zusatzgewicht beladen). Als Alternative kann der Test in einer Hallenecke mit der Benutzung der beiden Wände durchgeführt werden. Der Athlet liegt auf der Matte in der gewählten Seitenlage, und die Testleiterin geht bei der Einstellung die folgenden Kontrollkriterien Punkt für Punkt durch.

- In der Seitenlage sind die Füße aufeinander gestellt mit den Fusssohlen gegen den Schwedenkasten oder die Wand gestützt. Die Fersen berühren ebenfalls die Wand.
- Die Sprunggelenke sind in einer neutralen Stellung. Die laterale Fusskante des unteren Fusses stützt aktiv auf die Matte.
- Die Knie sind gestreckt.
- Während der Athlet aus dieser Position das Becken hebt, verschiebt die Testleiterin das Standardisierungsgerät, bis die Querstange über dem Trochanter major (palpiert mit den Fingern) liegt, und fixiert danach das Gerät zum Boden.
- Beide Fersen, das Gesäss und beide Schulterblätter berühren die Wand.
- Der Oberarm der stützenden Seite ist vertikal, der Ellbogen etwas von der Wand entfernt.
- Die freie Hand ist auf dem Beckenkamm abgestützt.
- Die Höhe der Querstange wird so eingestellt, dass die Körpermittellinie (Linie durch die inneren Malleolen, die Symphyse, den Bauchnabel und die Incisura jugularis) eine gerade Linie bildet, wenn der Athlet das Becken anhebt



In der Ausgangsstellung, mit Kontakt zur Wand, führt der Athlet einen kurzen Probeversuch von maximal fünf Wiederholungen aus und ruht sich danach bis zum Testbeginn in der Rückenlage aus.

Ausführung

Die Ausführung des Tests beinhaltet das seitwärts Runterlassen und Anheben des Beckens, von der Ausgangsstellung (Berührung der Querstange) runter, bis das Becken den Boden leicht berührt (ohne Absetzen) und zurück in die Ausgangsstellung. Dabei bleiben die Schulterblätter, das Gesäss und die Fersen immer in leichtem Kontakt mit der Wand. Ein kompletter Bewegungszyklus dauert zwei Sekunden. Beim Test gelten die folgenden Standardisierungspunkte:

- Instruktion: Das Becken im Takt anheben und runterlassen. Berühre jeweils die Querstange oben und den Boden unten, ohne den Körper am Boden abzusetzen. Den Körper nicht von der Wand wegdrehen. Bei einem Fehler wird zwei Mal verwarnt. Beim dritten Mal wird der Test abgebrochen.
- Startkriterium: Die Zeitmessung beginnt, sobald das Becken das erste Mal die Querstange berührt.
- Abbruchkriterien:
 1. Nicht komplette Bewegungszyklen (keine Berührung der Querstange)
 2. Athlet stützt sich zur Erholung auf dem Boden ab
 3. Kontakt mit der Wand verloren

1.3 Dorsale Rumpfkette

Einstellung

Ein Schwedenkasten mit vier Elementen wird vor einer Sprossenwand aufgestellt. Eine Sprosse ~8–10 cm über der Schwedenkastenoberfläche wird mit einer Polsterung (z.B. einem gerollten Handtuch) versehen. Ein fünftes Schwedenkastenelement steht wie abgebildet frei auf seiner langen Seite. Bei der Einstellung geht die Testleiterin die folgenden Kontrollkriterien Punkt für Punkt durch.

- In der Bauchlage auf dem Schwedenkasten kann sich der Athlet mit den Armen auf das freistehende Schwedenkastenelement abstützen
- Die Füße liegen unter der gepolsterten Sprosse mit den Fersen satt an der Polsterung, so dass das Vorwärtsrutschen während des Tests vermieden wird.
- Der Schwedenkasten steht so, dass die Spinae iliacae anterior superior des Beckens 5 cm hinter der vorderen Kante der Schwedenkastenoberfläche liegen, wenn die Fersen satt an der Sprossenpolsterung liegen.
- Die untere Stellung wird bei 30° Rumpfflexion festgelegt. Der Flexionsgrad wird mit einem auf einer Latte fixierten Winkelmessgerät bestimmt, während die Latte (am besten von einem Testhelfer) gleichzeitig auf das Sakrum und die Brustwirbelsäule des Athleten gedrückt wird. Bei 30° Flexion stellt die Testleiterin das Standardisierungsgerät so ein, dass die untere Querstange bzw. der Gummizapfen den Angulus sterni (Testleiterin palpiert) berührt, und fixiert danach das Gerät zum Boden.
- Für die Einstellung der oberen Stellung stützt sich der Athlet auf den Händen bei 0° Rumpfflexion (Körper horizontal gerade, wie oben mittels Winkelmessgeräts bestimmt). Die Latte wird zurückgezogen und die obere Querstange so eingestellt, dass sie bzw. der Gummizapfen den Dornfortsatz eines Brustwirbels berührt.



Aus dieser Ausgangsstellung führt der Athlet einen kurzen Probe- versuch von maximal fünf Wiederholungen aus, stützt sich danach bis zum Testbeginn auf die Unterarme ab und entlastet ebenfalls die Fersen.

Ausführung

Die Ausführung des Tests beinhaltet das Runterlassen und das Heben des Oberkörpers, zwischen 0° und 30° Rumpfflexion. Die obere und die untere Querstange werden jeweils leicht berührt. Die Arme sind verschränkt, die Finger liegen auf der Clavicula. Die Ellbogen bleiben immer vor der unteren Querstange. Ein kompletter Bewegungszyklus dauert zwei Sekunden. Beim Test gelten die folgenden Standardisierungspunkte:

- Instruktion: Den Oberkörper im Takt anheben und runterlassen. Berühre jeweils die obere bzw. die untere Querstange, ohne dich auf der unteren abzustützen. Bei einem Fehler wird zwei Mal verwarnt. Beim dritten Mal wird der Test abgebrochen.
- Startkriterium: Die Zeitmessung beginnt, sobald der Athlet zum ersten Mal die obere Querstange berührt.
- Abbruchkriterien:
 1. Nicht komplette Bewegungszyklen (keine Berührung der oberen Querstange).
 2. Athlet stützt sich zur Erholung auf die untere Querstange ab.

2 Bankziehen

Das Bankziehen findet in einem anderen Raum als die anderen Krafttests statt (Lärmemissionen). Der Test dauert zwei Minuten. Es werden die Anzahl gültigen Wiederholungen gezählt. Das Gewicht beträgt 50% des Körpergewichts (aufgerundet). Das Gewicht wird mit 2,5 kg Schritten angepasst (30kg ,32,5 kg, 35 kg, etc.)

2.1 Übungsaufbau

Die Übung wird mit einer Olympiahantel (länge) durchgeführt. Diese liegt auf normalen 7cm Turnmatten auf. Der Abstand zwischen Abschlag und Auflagefläche des Athleten beträgt 10 cm (Holzstück). Die Bankhöhe wird in der 10-minütigen Pause eingestellt, so dass die Testpersonen nach der Pause sofort mit dem Test starten können. Es darf ein ungefaltetes Handtuch auf die Bank gelegt werden (Hygiene).

2.2 Kriterien:

- Die Testperson kann die Hantel mit der Handinnenseite greifen, wenn die Hantel auf dem Boden liegt.
- Die Wiederholung wird nur gewertet, wenn ein Kontakt mit dem Anschlag zu hören ist oder deutlich sichtbar.



ADRESSE Schweizerischer Kanu-Verband
CH 8000 Zürich

TELEFON 043 222 40 77
E-MAIL info@swisscanoe.ch
WEBSEITE swisscanoe.ch

- Die Hantel darf nicht fallen gelassen werden.
- Wenn die Hantel auf der Matte liegt, darf diese losgelassen werden.
- Das T-Shirt kann angehasst werden.

2.3 Folgende Daten müssen beim Test erhoben werden:

- Arbeitsgewicht
- Anzahl Wiederholungen
- Arbeitsweg: Distanz zwischen Hantelstange (oben) und Anschlag

3 Liegestützen

3.1 Übungsaufbau

Die Liegestützen werden auf dem Hallenboden gemacht. Die Liegestützen werden über einem Abstandsmesser (Schaumstoff) gemacht. Dieser ist am Boden befestigt (Klebeband) und der Athlet / die Athletin müssen sich so positionieren, dass sie bei der Übungsausführung den Abstandhalter mit ihrem Sternum berühren. Sie dürfen auf diesem jedoch keine Pause machen. Die Handballen werden auf einer Klebebandlinie platziert, das in der Verlängerung des Abstandshalters angebracht ist.

3.2 Testkriterien

- Die Testperson platziert die Handballen auf der Klebebandlinie.
- Der Abstandhalter muss mit dem Sternum berührt werden.
- Die Liegestützen werden ohne T-Shirt (Herren) gemacht, bzw. mit einem engen Top (Damen)
- Bei der Übungsausführung muss der gesamte Körper gestreckt sein.
- Oben darf im Stütz Pause gemacht werden.
- Wenn das Becken während der Übung durchhängt, wird abgebrochen.

3.3 Datenerhebung

Erhoben werden folgende Daten:

- Anzahl gültiger Wiederholungen
- Arbeitszeit falls der Abbruch frühzeitig erfolgt < 2 Minuten.

4 Lauftest 3'000m

Die Blöcke werden mit einem Abstand von 25 Minuten gestartet. So wird gewährleistet, dass alle Athlet:innen den Test abgeschlossen haben, bevor der nächste Block gestartet wird. Für die Betreuung des Tests sind für max. Athleten zwei Betreuer notwendig. Es werden nach jeder Runde die Zeiten und Endzeit notiert.

5 Onlinefragebogen

In der Folge sind die Angaben aufgelistet, welche von den potenziellen Kaderathletinnen resp. -athleten im Onlinefragebogen erfragt werden.

– Persönliche Angaben

Name, Vorname, Adresse, PLZ Wohnort, Natel Nummer, Email, Staatsbürgerschaft, ID und Passnummer sowie Ablaufdatum, Geschlecht, Geburtsdatum, Angaben zum Notfallkontakt.

– Sportkarriere

Name des Heimclubs; Email des Clubtrainers; seit wann betreibst Du Kanusport; Hast Du auch andere Sportarten betrieben; Welche Sportarten hast du betrieben; Wie oft trainierst Du in der Woche im Sommer; Wie oft trainierst Du in der Woche im Winter; Wie oft würdest Du pro Woche trainieren, wenn ein Training organisiert ist oder vom Trainer auch eigenständige Trainings gefordert werden; In welchen Kanudisziplinen bestreitest du Wettkämpfe; In welcher Disziplin möchtest du einem Kader oder Stützpunkt angehören

– Ausbildung

Im wievielten Schuljahr bist du aktuell; Wann steht der nächste Schulwechsel an; Was möchtest Du nach der obligatorischen Schulzeit für eine Ausbildung machen; Sportschule oder leistungssportfreundliche Lehre; Welche Berufslehre(n) würden dich interessieren

– Trainingsdokumentation

Führst du ein Trainingstagebuch; Welche Angaben erfasst du im Trainingstagebuch; In welcher Form führst du das Trainingstagebuch

– Sportliche Ziele

Welche sportlichen Ziele hast Du dir für die Zukunft vorgenommen; Ich bin schon Mitglied in einem Nachwuchskader von Swiss Canoe; Ich bin bereits Mitglied eines Kaderns von Swiss Canoe.