

# Selektionskonzept



## Kanusport Nachwuchs

## Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	4
2	Beurteilungskriterien.....	4
2.1	Technik .....	4
2.2	Potenzialbeurteilung .....	5
2.3	Wettkampfergebnis .....	5
2.4	Relatives Alter.....	5
2.5	Leistungstests .....	6
2.5.1	Kraft .....	6
2.5.2	Ausdauer.....	6
2.5.3	Leistungsentwicklung .....	7
3	Gewichtung der einzelnen Tests und Kriterien .....	8
3.1	Leistungstests .....	8
3.2	Relative Age Effect (RAE).....	9
4	Zeitlicher Ablaufplan Selektionsprozess.....	10
5	Organisatorische Angaben .....	10
5.1	Anmeldungen: Teilnehmer und Betreuerinnen .....	10
5.2	Selektionswochenende .....	11
5.2.1	Samstag (Krafttests, Athletengespräche, Infos Verband etc.) .....	11
5.2.2	Sonntag (Ausdauer Tests) .....	12
5.2.3	Kommunikation des Selektionsentscheids.....	13
1	Bankziehen .....	15
1.1	Übungsaufbau .....	15
1.2	Kriterien:.....	15
1.3	Folgende Daten müssen beim Test erhoben werden: .....	15
2	Liegestützen.....	16
2.1	Übungsaufbau .....	16
2.2	Kriterien:.....	16
2.3	Folgende Daten müssen beim Test erhoben werden: .....	16



ADRESSE Schweizerischer Kanu-Verband  
Rüdigerstrasse 10  
CH – 8045 Zürich

TELEFON 043 222 40 77  
E-MAIL [info@swisscanoe.ch](mailto:info@swisscanoe.ch)  
WEBSEITE [swisscanoe.ch](http://swisscanoe.ch)

3	Wavehoppertest 2'000m.....	17
4	Laufstest 3'000m.....	17
5	Onlinefragebogen.....	18

## 1 Einleitung

Der Schweizerische Kanu-Verband (SKV) führt im Herbst mit allen Disziplinen (Wildwasserrennsport, Polo, Regatta und Slalom) ein gemeinsames Selektionswochenende durch. An diesem werden Leistungstests absolviert und persönliche Gespräche mit den jeweiligen Nachwuchs-Nationaltrainern geführt. Das [Manual Talentdiagnostik und -selektion](#) liegt dem Selektionsprozess zugrunde. Er 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 Athletinnen und Athleten den jeweiligen Kader zugewiesen. Unter dem Jahr führen die einzelnen Disziplinen und Kader weitere leistungsüberprüfende Tests durch. Das Selektionswochenende hat neben der Testung der Athletinnen und Athleten eine wichtige Funktion für den Nachwuchsbereich im Schweizer Kanusport: Viele Nachwuchsathletinnen und -athleten kommen das erste Mal aktiv mit dem Verband in Kontakt 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 dem SKV angeschlossenen Nachwuchspaddlerinnen und -paddlern offen. Die Einladung wird auf [swisscanoe.ch](http://swisscanoe.ch) publiziert und allen Wettkampfverantwortlichen der Clubs, den Leistungszentren und allen Athleten, die im Vorjahr an der PISTE teilgenommen haben, per Mail verschickt. Die Anmeldung erfolgt über einen Onlinefragebogen. Der zeitliche Ablauf der PISTE kann dem Kapitel '4Zeitlicher Ablaufplan Selektionsprozess' entnommen werden. Das PISTE Wochenende wird im SKV Kalender sowie den Saisonplanungen kommuniziert und ist fester Bestandteil dieser.

## 2 Beurteilungskriterien

### 2.1 Technik

Die Technikbeurteilung wird während der Saison vom entsprechenden Nachwuchs-Nationaltrainer durchgeführt und muss spätestens zwei Wochen vor dem Selektionswochenende der Abteilung Leistungssport des SKV ausgehändigt werden. Für die Technikbeurteilung wird der disziplinspezifische Raster verwendet (siehe separate Dokumente). Die Erkenntnisse dieser Beurteilung sollten allen Trainern der Athletinnen oder Athleten für deren zukünftige Arbeit zur Verfügung stehen.

## 2.2 Potenzialbeurteilung

Die Potentialbeurteilung wird während der Saison vom entsprechenden Nachwuchs-Nationaltrainer durchgeführt und muss spätestens zwei Wochen vor dem Selektionswochenende der Abteilung Leistungssport des SKV ausgehändigt werden. Für die Potentialbeurteilung wird der entsprechende Raster verwendet (siehe separate Dokumente).

## 2.3 Wettkampfergebnis

Die zählenden Wettkampfergebnisse werden während der Saison vom entsprechenden Nachwuchs-Nationaltrainer gesammelt und müssen spätestens zwei Wochen vor dem Selektionswochenende der Abteilung Leistungssport des SKV ausgehändigt werden. Für die Beurteilung der Wettkämpfe wird die vorgesehene Vorlage verwendet (siehe separate Dokumente): 100 Punkte werden für eine Weltklasseleistung vergeben. Die selektionsrelevanten Wettkämpfe werden von den jeweiligen Fachkommissionen (FaKo) selber bestimmt. Diese werden in der Saisonplanung publiziert. Für Kandidatinnen und Kandidaten, die bisher noch keinem Kader angehört werden die entsprechenden Wettkämpfe, nach dem die Saisonplanungen an die Abteilung Leistungssport eingereicht wurden, bis Ende Januar, auf der Verbandshomepage kommuniziert. Somit hat jeder Vereins- und Leistungszentrumstrainer Zugriff auf die Liste der Selektionswettkämpfe.

## 2.4 Relatives Alter

Statistisch wurde aufgezeigt, dass in einigen Sportarten Athletinnen und Athleten, die zu Beginn des Jahres geboren wurden, überdurchschnittlich in Kadern vertreten waren. Dies hängt mit der Kategorieneinteilung im Sport zusammen. So kann ein Jugendlicher, unter Umständen in einer Disziplin bis zu 23 Monaten und 30 Tagen jünger sein, als sein Konkurrent aus der gleichen Kategorie (angenommen die Kategorie fasst zwei Jahrgänge zusammen). Im folgenden Jahr wird der spät im Jahr geborene immer noch einen Nachteil von bis zu 12 Monaten haben. Dieser Altersunterschied kann im Pubertätsalter 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 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 welchen eine Summe in der Leistung von mehr als 140 (Leistung Jahr X plus Leistung Jahr X+1) > 140 erzielen erhalten 60 Punkte
- Talente welchen eine Summe in der Leistung von mehr als 150 (Leistung Jahr X plus Leistung Jahr X+1) > 150 erzielen erhalten 70 Punkte
- Talente welchen eine Summe in der Leistung von mehr als 160 (Leistung Jahr X plus Leistung Jahr X+1) > 160 erzielen erhalten 80 Punkte
- Talente welchen eine Summe in der Leistung von mehr als 170 (Leistung Jahr X plus Leistung Jahr X+1) > 170 erzielen erhalten 80 Punkte
- Talente welchen eine Summe in der Leistung von mehr als 180 (Leistung Jahr X plus Leistung Jahr X+1) > 180 erzielen erhalten 90 Punkte

Gewichtung der einzelnen Tests und Kriterien).

## 2.5 Leistungstests

Im Rahmen der PISTE absolvieren die Athletinnen und Athleten am Selektionswochenende verschiedene Leistungstests. Krafttests finden am Samstag statt. Ausdauerterst am Sonntag. Die Tests sind standardisiert. Der genaue Testbeschreibung mit dem entsprechenden Kriterienkatalog wird im Anhang beschrieben.

### 2.5.1 Kraft

Die Krafttests finden in einer Turnhalle statt (2016 alte Sporthalle: Turnhalle, Magglingen). Für diese sind zwei parallele Bahnen aufgebaut. Die Athletinnen und Athleten 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%).

### 2.5.2 Ausdauer

Der Ausdaueranteil der PISTE beinhaltet einen 2'000m Wavehoppertest (Morgen) und einen 3'000m Laufstest (Nachmittag) auf der Leichtathletik Rundbahn. Die beiden Tests werden jeweils zu 50% gewichtet. Die Ausdauerterst finden am Sonntag des Selektionstages statt.

### 2.5.2.1 2'000m Wavehopper

Der 2'000m Paddeltest wird auf dem Ziehlkanal (Nidau) als Rundstrecke à 500m mit Wenden nach 500m und beim Start/Ziel absolviert. Für den Test wird ein Wavehopper als Standartboot verwendet. Der Wavehopper ist ein PE-Wildwasserrennsportkajak. Somit haben alle Athletinnen und Athleten die gleichen Voraussetzungen, da die Boote auch nicht auf den jeweiligen Paddler getrimmt sind.

### 2.5.2.2 3000m Lauf

Der 3'000m Lauftest wird auf der Leichtathletik-Rundbahn (Lärchenplatz, Magglingen absolviert). Es wird als Massenstart gestartet. Es werden die gleichen Blöcke wie beim Wavehoppertest verwendet (zwei Blöcke zusammen).

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

### 3 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
Technikbeurteilung	20%
Wettkampfergebnis	20%
Krafttest	15%
Ausdauerstest	15%
Potential	15%
Relative Age Effekt (RAE)	5%
Leistungsentwicklung	10%
<b>Total</b>	<b>100%</b>

#### 3.1 Leistungstests

Die Punktevergabe der einzelnen Leistungstests können der folgenden Skala entnommen werden.

Leistungstest	100 Punkte	0 Punkte	Berechnung der Punktzahl	
Kraft	Ventrale Kette	>239 Sek.	<51 Sek.	Anzahl Sek. <239 und >51; (Anzahl Sek.-50) /1.9
	Laterale Kette	>129 Sek.	<41 Sek.	Anzahl Sek <129 und >41; (Anzahl Sek.40) /0.9
	Dorsale Kette	>129 Sek.	<61 Sek.	Anzahl Sek. <129 und >61; (Anzahl Sek.-60) /0.7
	Bankziehen	>80 Wdh.	<1 Wdh.	Anzahl <80 und >1 = Anzahl *1.25
	Liegestützen	>65 Wdh.	Wdh.	Anzahl <65 und >1 = Anzahl *1.54
Ausdauer	2000m-Wavehopper	<642 Sek.	>963 Sek.	Fahrzeit >642 Sek. und <963 Sek.; (Fahrzeit-963) /-3
	3000m-Lauf	<720 Sek.	>900 Sek.	Fahrzeit >720 Sekunden und <900 Sekunden; (Laufzeit - 900) /-1.8



### 3.2 Relative Age Effect (RAE)

Für den Relative Age Effect Faktor berücksichtigt die Benachteiligung von jüngeren Athletinnen bzw. Athleten. 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 Athletinnen und Athleten nicht mehr in Alterskategorien gemessen werden (Ausnahme U23 und U21 Polo). Athletinnen und Athleten die im Januar 18 Jahre alt werden, erhalten daher 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.

## 4 Zeitlicher Ablaufplan Selektionsprozess

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

KW	Zeit	Aufgaben	Aufgabe
45	-2 Jahre	Reservation Alter Turnhalle Magglingen: 2 Hallen	SKV
45	-1 Jahr	Bekanntgabe Datum Selektionswochenende	SKV
32	-3 Monate	Einladung	SKV
38	-6 Wochen	Erinnerung Einladung	SKV
40	-4 Wochen	Onlinefragebogen ausfüllen (Anmeldung)	Athlet
40	-4 Wochen	Online Wochenplan ausgefüllt hochladen	Athlet
40	-4 Wochen	Anmeldung Betreuer (online)	Clubtrainer
42	-2 Wochen	Programm Selektionswochenende verschicken	SKV
42	-2 Woche	Technikbeurteilung Abgabe	NW-Nationaltrainer
42	-2 Woche	Wettkampfergebnis Abgabe	NW-Nationaltrainer
43	-1 Woche	Kontaktaufnahme Betreuer	SKV
44	0	Selektionswochenende	
45	+1 Tag	Mitteilung des Selektionsentscheids an die Heimtrainer	SKV
45	+1/2 Woche	Bekanntgabe der Selektionen durch den Heimtrainer	Heimtrainer / Nationaltrainer
46	+1 Woche	Selektionsbrief	SKV
47	+2 Wochen	Vereinbarungen Unterschreiben und an SKV schicken	Athleten & Eltern
47	+2 Wochen	Kommunikation auf swisscanoe.ch	SKV

## 5 Organisatorische Angaben

### 5.1 Anmeldungen: Teilnehmer und Betreuerinnen

Die Anmeldungen der Athletinnen und Athleten erfolgt über den Onlinefragebogen. Jeder Verein, der am PISTE-Selektionswochenende muss mindestens einen Betreuer stellen. Das Testwochenende ist betreuerintensiv. So werden am Samstag 27 und am Sonntag 15 (exklusiv Nachwuchs-Nationaltrainer) Betreuer. Die Betreuer helfen die Tests zu absolvieren. Es muss sich dabei nicht zwingend um die Trainer

der Athletinnen und Athleten handeln. Die Betreuer sollten aber fähig sein die Leistungstests abzunehmen und sollten daher eine Ahnung von Training im Wettkampfsport haben und selbstständig und seriös die Athletinnen und Athleten anleiten können. Die Betreuer melden sich über die entsprechende Google Tabelle an und können sich dort bereits in ihren bevorzugten Einsatzbereich ankündigen. Die definitive Einteilung erfolgt mit der Kontaktaufnahme eine Woche vor der PISTE-Selektion.

## 5.2 Selektionswochenende

Das Selektionswochenende bildet den Teil der PISTE, bei dem die aktive Interaktion der Athletinnen und Athleten gefordert ist. Sie müssen die Leistungstests und die potenziellen Neomitglieder der Kader die Interviews mit den Nachwuchs-Nationaltrainern zur Potentialabklärung führen. Zudem werden sie mit Informationen eingedeckt, welche für Kadermitglieder wesentlich sind (Verbandsstrukturen, Antidoping, Karriereplanung, etc.).

### 5.2.1 Samstag (Krafttests, Athletengespräche, Infos Verband etc.)

Am Samstagmorgen werden allen Athletinnen und Athleten zusammen über den Ablauf des Wochenendes informiert. Anschliessend werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer den Tag in Gruppen bestreiten. Die Athleteninterviews und die Informationen werden um die Krafttests herum organisiert, da diese zeitlich und organisatorisch am aufwendigsten sind.

#### 5.2.1.1 Ablauf Krafttests

Die Athletinnen und Athleten kommen zur vorgegebenen Zeit immer zu zweit, im Abstand von fünf Minuten, zum Vorstart der Krafttests (ausserhalb der Turnhalle). Dort erhalten sie ihr Laufblatt, das sie am Ende der Testbatterie der zuständigen Person zur Eingabe in den Computer abgeben müssen. Am Vorstart werden Vornamen, Nachname und Gruppenfarbe und Startnummer (Schwarz resp. Blau und die Startnummer vermerkt). Zudem werden Gewicht und die Körpergrösse stehend mit einem Doppelmeter, der an die Wand geklebt wird und einem Hölzchen auf dem Scheitel, der Athletinnen und Athleten 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. *Die fünf Minuten zwischen den einzelnen Startenden müssen eingehalten werden*, da es sonst sein kann, dass sich die Athletinnen und Athleten 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 Talentdiagnostik und -selektion](#) (2005) beschrieben. Diese werden wie die Liegestützen oben ohne (Jungs) oder einem enganliegenden Top (Mädchen) absolviert. Die Stationen sind mit Platten unterlegt auf denen die Tests ausgeführt werden.

Bei der ventralen Rumpfkette wird die Übung auf einer Matte ausgeführt, da die Testpersonen sonst mit den Füßen wegrutschen. Die Athletinnen und Athleten 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.

#### 5.2.1.2 Informationsblock

Der Informationsblock wird vom Sportlichen Direktor des SKV geleitet. So lernen alle Athletinnen und Athleten diesen kennen und wissen an wen sie sich bei verbandsspezifischen Problemen wenden können, wenn ihnen die Trainer nicht mehr weiterhelfen können. Dieser Austausch ist aber auch für den Sportlichen Direktor wichtig, so kommt er mit alle Athletinnen und Athleten 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.

#### 5.2.1.3 Interviews

Die Interviews dienen der Potentialabklärung der neuen Kandidatinnen und Kandidaten. Sie finden mit den Nachwuchs-Nationaltrainern in Einzelgesprächen statt. Vorgängig an das Selektionswochenende haben alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen Onlinefragebogen ausgefüllt. Dieser dient den Trainern das Bild des Athleten zu ergänzen und schafft eine Grundlage für das Interview.

### 5.2.2 Sonntag (Ausdauertests)

Am Sonntag werden neben ausstehenden Interviews (welche am Samstag aufgrund zeitlicher Engpässe noch nicht durchgeführt werden konnten) die Ausdauertests: 2'000m Wavehopper (Vormittag) und der 3'000m Lauftest durchgeführt.

#### 5.2.2.1 2'000m Wavehoppertest

Organisatorisch startet der Wavehoppertest nach dem Frühstück auf der WASB. Die genauen Kriterien inkl. Startorganisation können im Anhang unter 3 Wavehoppertest 2'000m nachgelesen werden.

#### 5.2.2.2 Lauftest

Nach dem Mittagessen werden die Athletinnen und Athleten nach Magglingen transferiert. Dort startet der Lauftest nach den im Anhang unter 4 Lauftest 3'000m Voraussetzungen durchgeführt.

### 5.2.2.3 Rangliste erstellen

Das administrative Kernstück der PISTE-Selektion bildet eine Excel Datei, in der alle Angaben der Athleten gespeichert werden, sowie die Resultate eingetragen. Die Datei berechnet mit diesen Angaben die PISTE-Resultate. Technik-, Wettkampfleistungen, Potentialbeurteilung der Kadermitglieder und Angaben aus dem Onlinefragebogen werden vor dem Selektionswochenende eingetragen, so dass am Selektionswochenende nur noch die Testresultate und das Potential ergänzt werden muss. Mit diesen Angaben wird automatisch eine Gesamtrangliste erstellt und für jede Disziplin einen einzelne. Bisher können wie Punkte unter den Kadern nicht verglichen werden, da es die Bezugsnormen der Technikbeurteilung, Wettkampfrresultate nicht exakt die gleichen sind. Aufgrund der Resultate der einzelnen Disziplinen werden die Athletinnen und Athleten an der Selektionssitzung über die Aufnahme in einen (entsprechenden) SKV-Nachwuchskader entschieden.

### 5.2.2.4 Selektionssitzung

Die Selektionssitzung findet gleich anschliessend an die Tests statt. Sie beginnt sobald die Athletinnen und Athleten verabschiedet wurden. Der Selektionssitzung wohnen alle Nachwuchs-Nationaltrainer bei. Diese haben sich zuvor mit den Trainern der regionalen Leistungszentren abgesprochen. Die Disziplinen werden einzeln in folgender Reihenfolge besprochen: Polo, Wildwasserrennsport, Regatta und Slalom. Es wird entschieden, welche Athleten respektive Athletinnen in welche Kader selektioniert werden. Hierbei geben die Resultate der PISTE die Vorgaben. Es können jedoch begründete Ausnahmen gemacht werden (z.B. keine PISTE-Resultate aufgrund eines Auslandsaufenthalts, Verletzung etc.)

### 5.2.3 Kommunikation des Selektionsentscheids

Der Selektionsentscheid wird wie unter 4 Zeitlicher Ablaufplan Selektionsprozess festgehalten ein Tag nach dem Selektionswochenende an die (im Onlinefragebogen angegebenen) Heimtrainer kommuniziert. Die Athletinnen und Athleten werden durch diese informiert. Zusätzlich kann der Nachwuchs-Nationaltrainer diese auch noch informieren. Die Athletinnen und Athleten erhalten zusätzlich einen offiziellen Brief vom SKV mit dem Selektionsentscheid. Die Athletinnen und Athleten haben nun 2 Wochen Zeit um die Kadervereinbarungen zu unterschreiben und an den SKV zu schicken. Die Kaderlisten werden drei Wochen nach dem Selektionswochenende auf der [swisscanoe.ch](http://swisscanoe.ch) Homepage publiziert. Nur wer die Vereinbarung eingereicht hat, kann definitiv in Kader aufgenommen werden. Die Selektionsentscheide müssen auch in die Swiss Olympic Datenbank eingegeben werden, damit die Swiss Olympic Talents Cards ausgelöst werden können. Dies kann gemacht werden, sobald die Selektionsrangliste von Swiss Olympic genehmigt wurde. Swiss Olympic kontrolliert, ob die PISTE gemäss dem vorliegenden Selektionskonzept ausgeführt wurde und ob die Vergabe der Cards der Rangliste gefolgt sind und wenn nicht ob dem eine stichhaltige Begründung zugrunde liegt.



ADRESSE Schweizerischer Kanu-Verband  
Rüdigerstrasse 10  
CH – 8045 Zürich

TELEFON 043 222 40 77  
E-MAIL [info@swisscanoe.ch](mailto:info@swisscanoe.ch)  
WEBSEITE [swisscanoe.ch](http://swisscanoe.ch)

# Anhang

## 1 Bankziehen

Das Bankziehen findet in einem anderen Raum statt, wie die anderen Krafttests (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.)

### 1.1 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).

### 1.2 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.
- Die Hantel darf nicht fallen gelassen werden.
- Wenn die Hantel auf der Matte liegt, darf diese losgelassen werden.
- Das T-Shirt kann angelassen werden.

### 1.3 Folgende Daten müssen beim Test erhoben werden:

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

## 2 Liegestützen

### 2.1 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, dass in der Verlängerung des Abstandshalters angebracht ist.

### 2.2 Kriterien:

- 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.

### 2.3 Folgende Daten müssen beim Test erhoben werden:

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



### 3 Wavehoppertest 2'000m

Der Wavehoppertest findet auf dem Zihlkanal statt. Es werden zwei 1'000m Runden gefahren. Der Start ist bei einer Boje der Wendepunkt erfolgt bei der Brücke. Es müssen beide Pfeiler umpaddelt werden. Für den Test werden die Wavehopper zur Verfügung gestellt. Es stehen 20 Boote zur Verfügung, welche mit Nummern zur eindeutigen Athletenidentifikation versehen sind (Klebeband). Die Athletinnen und Athleten in Paddelkleidern werden in Zehnergruppen mit einem Bus vom Bootshaus des Kanu Club Biel-Magglingen an den Start und zurückgebracht. Innerhalb der Gruppe wird vor Ort die Startliste so erstellt, dass die potentiell schnellste Paddlerin oder Paddler als erstes startet und das zweite Boot mit einem Abstand von 30 Sekunden ins Rennen geht usw. Es werden alle 500 Meter (also bei jeder Wende) die Zwischenzeiten notiert. Die Übermittlung der Wendezeit erfolgt via Handyfoto, so dass die ersten Zeiten schon während des 2'000m Tests in den Computer eingeben werden können. Der Fahrer des Busses bringt die Laufblätter (Testzeiten) dem Betreuer, welcher für die Eingabe zuständig ist.



Abbildung 2: Strecke des 2'000m Wavehoppertests

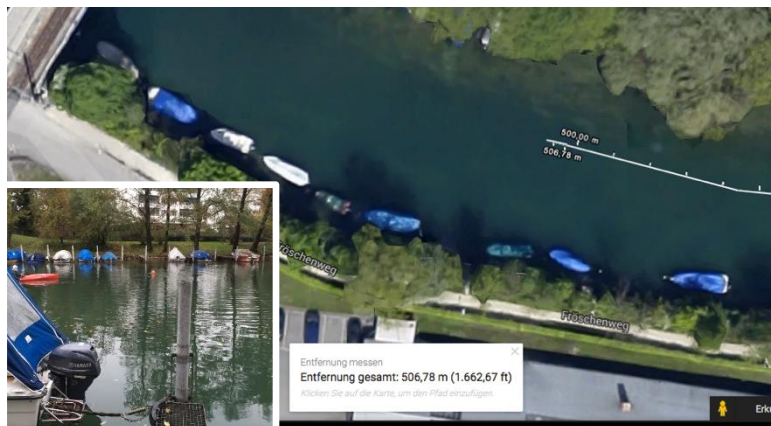


Abbildung 1: Start des 2'000m Wavehoppertests

### 4 Lauftest 3'000m

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

## 5 Onlinefragebogen

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

### – Persönliche Angaben

Name, Vorname, Adresse, PLZ Wohnort, Natel Nummer, Email, Staatsbürgerschaft, Geschlecht, Geburtsdatum

### – 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 des SKV; Ich bin bereits Mitglied eines Kadere des SKV