Selektionskonzept

PISTE 2023

Kickboxen

1. Inhalt

1. Inhalt 1
2. Einleitung 3
   2.1. Kickboxen als Leistungssport 3
   2.2. Kader (IST-Zustand) 4
3. PISTE Kickboxen 5
   3.1. Einleitung 5
   3.2. Inhalt PISTE 5
      3.2.1. Gewichtung und Auswertung der Selektionskriterien 7
      3.2.2. Wettkampfauswertung 9
      3.2.3. Leistungstests - Genereller sportmotorischer Test 10
         3.2.3.1. Kraft 11
         3.2.3.2. Ausdauer 12
         3.2.3.3. Sprungkraft 12
         3.2.3.4. Beweglichkeit 13
         3.2.3.5. Testauswertung 14
      3.2.4. Leistungstests - Sportspezifischer Test 14
      3.2.5. Leistungsentwicklung 16
      3.2.6. Psychologische Voraussetzungen 16
      3.2.7. Biologischer Entwicklungsstand 17
         3.2.7.1. Retardiert / Akzeleriert 17
         3.2.7.2. Relatives Alter 18
      3.2.8. Athletenbiographie 18
         3.2.8.1. Trainingsalter 18
         3.2.8.2. Trainingsaufwand 18
         3.2.8.3. Umfeld / Belastbarkeit 19
         3.2.8.4. Körperliche Voraussetzungen 19
4. Anhänge 20
   4.1. Normtabellen genereller sportmotorischer Test 20
      4.1.1. Liegestützen- und Kniebeugentest 20
      4.1.2. YOYO – Test 21
      4.1.3. Jump and reach 21
      4.1.4. Beweglichkeit 22
   4.2. Fragebögen Psychologische Voraussetzungen 22
   4.3. Biologischer Entwicklungsstand 23

2. Einleitung

Mit dem vorliegenden Selektionskonzept setzt der Schweizerische Kickboxverband (WAKO Switzerland) die PISTE (**P**rognostische **I**ntegrative **S**ystematische **T**rainer-**E**inschätzung) um, die von Swiss Olympic zur Optimierung der Vergabe der Swiss Olympic Talents Cards entwickelt worden ist.

Im vorliegenden Selektionskonzept wird darauf eingegangen, wie die Selektionsabläufe aussehen. Es wurde angestrebt, Selektionskriterien zu erarbeiten, welche sich mit der PISTE auswerten lassen, um einerseits mehr Transparenz in die Athletenauswahl zu bringen und andererseits den Kriterien von Swiss Olympic gerecht zu werden. Alle Athleten werden im Kickboxen folgender Alterskategorien mit dem Konzept PISTE in die Nationalkader selektioniert:

Young Cadets	Alter 10 – 12 Jahre;
Old Cadets	Alter 13 – 15 Jahre;
Junioren	Alter 16 – 18 Jahre.

Für eine einfachere Schreibweise wird im Selektionskonzept die männliche Schreibweise verwendet. Es sind jedoch immer beide Geschlechter gemeint.

2.1. Kickboxen als Leistungssport

Kickboxen bietet verschiedene Stilrichtungen an. In der Schweiz gibt es für die genannten Alterskategorien die Tatami-Disziplinen [1]: Point Fighting, Light Contact, Kick Light und freie Musikformen. Alle Ringsportdisziplinen können nur Junioren im Alter von 16 bis 18 Jahren ausüben.

Aktuell gibt es in der Schweiz in allen Disziplinen mit Ausnahme der freien Musikformen Nationalmannschaften, dies sowohl bei den Erwachsenen als auch bei den Junioren (inkl. Young Cadets und Old Cadets).

[1] Tatami (jap.) steht für Matte

2.2. Kader (IST-Zustand)

Nachfolgend werden die aktuellen Kaderzusammensetzungen und Alterskategorien aufgezeigt, wobei es zu erwähnen gilt, dass die Selektion der Nationalkader ‚Elite' nicht mit dem Konzept PISTE erfolgen werden:

Einstufung 4 nach Swiss Olympic (2021 – 2024)																			**Kader**	**Referenz-grösse**
													Elite Light Contact, Kick Light						Nationalkader Elite A/B	8
													Elite Point Fighting						Nationalkader Elite	6
													Elite Low Kick / K1						Nationalkader Elite	6
													Elite Freie Musikformen						-	-
				Young Cadets Light Contact, Kick Light			Old Cadets Light Contact, Kick Light			Junioren Light Contact, Kick Light									Nationalkader Junioren	7
				Young Cadets Point Fighting			Old Cadets Point Fighting			Junioren Point Fighting									Nationalkader Junioren	11
										Junioren Ringsport									Nationalkader Junioren	2
				Young Cadets Musikformen			Old Cadets Musikformen			Junioren Musikformen									Nationalkader Junioren	-
		Leistungsorientierter Verein, jährlicher Trainingsaufwand von mehr als 400 Stunden																	Leistungsorient. Verein	
Durchschnittlich 2 bis 5 Trainings pro Woche in einem Verein																			Verein	
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	**Alter**	

Doppelbesetzungen im Kader sind möglich.

Total Kartenkontingent Junioren: 20 / Elite Total 20 Karten

Die Coachs der jeweiligen Nationalkader sind in einem separaten Dokument aufgelistet.

3. PISTE Kickboxen

3.1. Einleitung

Sämtliche Nationalkader der Alterskategorien Young Cadets, Old Cadets und Junioren werden mit dem Konzept PISTE selektioniert.

Die Kaderselektionen werden im laufenden Jahr für das kommende Jahr getätigt. Als Zeitraum für die Selektionen wird ca. September bis Dezember definiert. Die Kaderlisten werden fristgerecht per Jahresende an Swiss Olympic übermittelt.

Nachfolgend wird das Selektionsverfahren mit der PISTE genau erläutert.

3.2. Inhalt PISTE

Die PISTE ist wie folgt aufgebaut:

Kriterium	**Beschreibung**
Wettkampfleistung	Nationale und internationale Wettkämpfe
Leistungstests	Sportspezifischer Test und genereller Leistungstest
Leistungsentwicklung	Leistungsvergleich/Potentialeinschätzung
Psychologische Voraussetzungen	Fragebogen zur Zielorientierung und motivationalen Verhaltenstendenz
Biologischer Entwicklungsstand	Relatives Alter, Akzeleriert / Retardiert
Athletenbiographie	Fragebogen und Befragung zu Athleten spezifischen Faktoren (Trainingsalter, Trainingsaufwand, Umfeld und Belastbarkeit

Sämtliche Ergebnisse fliessen am Ende des Jahres in die Tabelle „PISTE“ ein, welche von Swiss Olympic zur Verfügung steht. Daraus wird eine Rangliste abgeleitet, welche die Kaderselektion für das entsprechende Jahr transparent vertreten lässt. In Ergänzung dazu werden die gelisteten Kandidaten in einer Sitzung der Nationalcoachs unter der Leitung Nachwuchsverantwortlichen/des Sportchefs definitiv selektioniert (u.a. zwecks Zuteilung der Disziplinen).

In der folgenden Grafik ist der Jahresablauf bezüglich Selektionen ersichtlich:

								GST			
								SST			
								PF			
								ASF			
	Leistungsentwicklung										
	Wettkampfzeitspanne										
								Eingabe PISTE			
							EM/WM*				
Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember

GST	genereller sportmotorischer Test
SST	sportspezifischer Test
PF	psychologischer Fragebogen
ASF	Athleten-spezifische Faktoren
	Leistungsentwicklung

*Junioren separat EM/WM abwechslungsweise alle 2 Jahre, Elite separat EM/WM abwechslungsweise alle 2 Jahre

Der Termin zur Durchführung des Tests wird ca. September bis Dezember festgelegt. Je nach Wettkampfkalender (nationale und internationale Turniere/EM/WM) kann der Termine variieren und durch die Nationaltrainer angepasst werden. Es gilt ein optimales Test- und Wettkampfverhältnis zu schaffen.

Die Kaderselektionen werden im laufenden Jahr für das Folgejahr vorgenommen.

Für die Selektionen werden alle bestehenden Kaderangehörige sowie die potentiellen Nachwuchskandidaten der genannten Alterskategorien und Disziplinen durch die National-mannschaftstrainer aufgeboten. Jeder Athlet, welcher in ein Kader nominiert werden will, muss am Sichtungstermin teilnehmen (Ausnahme Krankheit/Unfall).

Die Selektionen aller Altersstufen erfolgen zentral unter der Führung der Nationaltrainer unter der Gesamtleitung des Nachwuchsverantwortlichen. Das Ziel ist es, von ca. September bis Dezember die Daten, welche während dem Jahr gesammelt wurden auszuwerten, daraus die PISTE-Rangliste zu erstellen und nach definitivem Selektionsmeeting fristgerecht an Swiss Olympic zu übermitteln.

3.2.1. Gewichtung und Auswertung der Selektionskriterien

Für sämtliche Testresultate (Tests, Messungen, Wettkampfresultate etc.) werden Punkte vergeben. Die Punkte des jeweiligen Selektionskriteriums werden in die Tabelle „PISTE“ eingetragen, woraus anschliessend, anhand einer Gewichtung (dem Alter resp. den Alterskategorien entsprechend), eine Rangliste erstellt werden kann.

Das Mindestalter beträgt 10 Jahre, damit eine Aufnahme im Kader der Alterskategorie Young Cadets möglich ist. Somit kann ein Athlet frühestens im Alter von 9 Jahren am Selektionsprozess für das Folgejahr teilnehmen.

Nachfolgend werden die einzelnen Beurteilungspunkte der PISTE genauer erläutert:

- Die Gewichtung der PISTE werden aufgrund der Alterskategorien Young Cadets (10 bis 12 Jahre), Old Cadets (13 bis 15 Jahre) und Junioren (16 bis 18 Jahre) wie folgt definiert:
- Die *Athetenbiografie*, der *Biologische Entwicklungsstand* und die *psychologischen Voraussetzungen* werden je mit Faktor 10 gewichtet, daraus ergeben sich die Gewichtungen für die Unterkriterien.
- Die *Leistungsentwicklung* und der *sportgenerelle Test* werden eineinhalb-fach gewichtet (Faktor 1,5 = 15)
- Die *Wettkampfbeurteilung* und der *sportspezifische Test* werden doppelt gewertet (Faktor 2 = 20)
- Die Leistungstest (sportgenerell und sportspezifisch) werden je Älter je höher gewichtet (nach Kategorien der Altersstufen).
- Die Leistungsmotivation und Potentialeinschätzung werden dabei bei den Jüngeren höher gewichtet.

	Faktor 20	Faktor 20*, resp. 15**		Faktor 15	Faktor 10	Faktor 10		Faktor 10					
	Wettkampfleistung	Leistungstest		Leistungsentwicklung	Psychologische Voraussetzungen	Biologischer Entwicklungsstand		Athletenbiografie					
	Wettkampfleistung: Resultate	Leistungstest sportspezifisch*	Leistungstest generell**	Potentialeinschätzung	Leistungsmotivation	Retardiert / Akzelerierte	Relatives Alter	Trainingsalter	Trainingsaufwand	Umfeld / Familie	Schule / Ausbildung	Belastbarkeit	
Alter	Gewichtung	Gewichtung	Gewichtung	Gewichtung	Gewichtung	Gewichtung	Gewichtung	Gewichtung	Gewichtung	Gewichtung	Gewichtung	Gewichtung	**Total**
9	20	18	12	17	13	5	5	2	2	2	2	2	**100**
10	20	18	12	17	13	5	5	2	2	2	2	2	**100**
11	20	18	12	17	13	5	5	2	2	2	2	2	**100**
12	20	18	12	17	13	5	5	2	2	2	2	2	**100**
13	20	20	15	15	10	5	5	2	2	2	2	2	**100**
14	20	20	15	15	10	5	5	2	2	2	2	2	**100**
15	20	20	15	15	10	5	5	2	2	2	2	2	**100**
16	20	23	18	12	7	5	5	2	2	2	2	2	**100**
17	20	23	18	12	7	5	5	2	2	2	2	2	**100**
18	20	23	18	12	7	5	5	2	2	2	2	2	**100**

3.2.2. Wettkampfauswertung

Im Kickboxen finden ab ca. Februar anlässlich der Schweizer Meisterschaften vier bis sechs nationale Turniere statt. International werden das gesamte Jahr in verschiedenen Ländern auf der ganzen Welt Turniere angeboten. Aufgrund der Vielfältigkeit des Wettkampfangebotes werden durch die Nationaltrainer der verschiedenen Kader in jedem Jahr Pflichtturniere für Kaderathleten vorgegeben. Die Turniere (Länder und Anzahl) können zwischen den einzelnen Disziplinen (Point Fighting, Light Contact, Kick Light, Ringsport und freie Musikformen) unterschiedlich sein. Es gibt Turnierveranstaltungen, welche nur auf gewissen Disziplinen ausgelegt sind. Zum Beispiel finden Point Fighting Cups statt, wo ausschliesslich in dieser Disziplin teilgenommen werden kann oder Anlässe, wo Einsätze nur in Ringsportdisziplinen möglich sind. Es obliegt den Nationalmannschaftstrainern, anfangs Jahr ihren Athleten die zu bestreitenden Wettkämpfe im Ausland, welche in die PISTE einfliessen, bekanntzugeben.

Damit eine optimale Wettkampfauswertung mit einem einheitlichen Punkteschlüssel durchgeführt werden kann, wurden folgende Vorgaben für alle Athleten in einem Jahr definiert:

- Aktive Teilnahme an den Turnieren für die Schweizermeisterschaft (bestreiten von allen nationalen Turnieren, in der Regel vier bis sechs Turniere);
- Teilnahme an mindestens zwei bedeutenden internationalen Turnieren;
- Teilnahme, sofern eine entsprechende Nominierung erfolgte, an Europa- oder Weltmeisterschaften (= A-Kader)
- regelmässige Teilnahmen an Kadertrainings.

Gestützt auf die Vorgaben der Nationalmannschaftsverantwortlichen ergeben sich somit in einem Jahr mindestens sechs bis acht Wettkämpfe, welche in die Beurteilung der PISTE einfliessen. Dabei wird für einen Athleten lediglich eine Gewichtsklasse, diejenige in welcher er für das Kader vorgesehen ist, bewertet, wobei das Potential, das ein Kämpfer für weitere Disziplinen aufweist oder bereits mehrere Disziplinen ausübt, im Auge behalten wird und mit den betreffenden Coachs/Klubs besprochen wird.

Gewertet wird auch das Jahresranking der Schweizermeisterschaft nach Saisonabschluss (ca. November/Dezember). Indem internationale Wettkämpfe von hoher Wichtigkeit sind, wird zudem eine Punkteverteilung für international gewonnene Kämpfe an den Pflichtturnieren gewertet. Somit ergeben sich für die Wettkampfauswertung folgende Punkteschlüssel:

Ranking in der Schweiz						
Rang	1	2	3			
Punkte	6	4	2			

Punkteverteilung für international gewonnene Kämpfe						
Kämpfe	1	2	3	4	5	über 6
Punkte	1	2	3	4	5	6

Punkteverteilung für gewonnene Kämpfe an Europa- und Weltmeisterschaft				
Kämpfe	0	1	2	über 3
Punkte	3	4	5	6

Die Gesamtpunktzahl für die Wettkämpfe betragen je 6 Punkte, wobei beide getrennt voneinander in die PISTE-Tabelle für „Wettkampf national“ und „Wettkampf international“ eingetragen werden. Bei den internationalen Kämpfen wird das bessere Ergebnis eingetragen.

3.2.3. Leistungstests - Genereller sportmotorischer Test

Beim generellen sportmotorischen Leistungstest soll der aktuelle Fitnesszustand des Athleten ermittelt und messbar wiedergegeben werden. Der generelle sportmotorische Test beinhaltet folgende Komponente:

Inhalt	**Beschreibung**
Kraft	Liegestützen und Kniebeugen
Ausdauer	YOYO-Test
Sprungkraft	Jump and Reach-Test
Beweglichkeit	Beweglichkeitstests

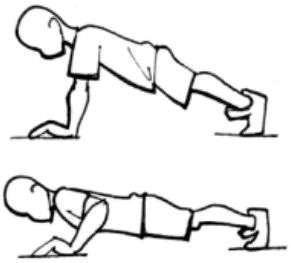
3.2.3.1. Kraft

Die Maximalkraft spielt bei einer Schnellkraftsportart wie Kickboxen eine entscheidende Rolle. Je höher die Maximalkraft, desto besser die Schlagexplosivität. Aufgrund der vorliegenden Alterskategorien ist ein Maximalkrafttest aus gesundheitlichen Gründen nicht gestattet, weshalb Liegestützen- und Kniebeugetests, mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt werden.

Testbeschreibung Liegestützen (2 Experten):

Die Hände schulterbreit abstützen, den gespannten, geraden Körper (Beine und Oberkörper bilden eine Linie) regelmässig ca. im Sekundenrhythmus auf und ab bewegen. Ellenbogen bleiben nah am Körper. Brust wird so tief abgesenkt, bis ein Tennisball berührt wird.

Bewertung/Durchführung: Die Teilnehmer werden nach Alter in 2 Gruppen eingeteilt: 9 – 13 und 14 - 18 Jahre. Die Teilnehmer stellen sich in einer Reihe, dem Alter entsprechend, auf. Der Experte zählt so lange für alle Teilnehmer, bis der Test abgebrochen oder das Maximum erreicht wird.



Testbeschreibung Kniebeugen (2 Experten):

Schulterbreit vor einen Stuhl stellen und Hände hinter dem Körper halten (siehe Abbildung). Das Gesäss absenken bis es ganz leicht den Sitz des Stuhls berührt. Die Knie sollten dabei etwa rechtwinklig gebeugt sein. Anschliessend Gesäss und Oberschenkel wieder nach oben drücken um eine Wiederholung abzuschliessen. Den Rücken gerade halten, Blick nach vorne.

Bewertung/Durchführung: Die Teilnehmer werden nach Alter in 2 Gruppen eingeteilt. 9 – 13 und 14 - 18 Jahre.

Die Teilnehmer stellen sich in einer Reihe, dem Alter entsprechend, auf. Der Experte zählt solange für alle Teilnehmer, bis der Test abgebrochen oder das Maximum erreicht wird.

Es geht bei beiden Tests (Liegestützen und Kniebeugen) darum, so viele korrekte Wiederholungen wie möglich auszuführen, bis das Maximum erreicht wird, bzw. der Test abgebrochen wird. Jeder Athlet hat einen Versuch.

3.2.3.2. Ausdauer

Damit die Ausdauer der Athleten unter wettkampfähnlichen Bedingungen getestet werden kann, wurde der **YO-YO Intermittent Recovery** in die Testreihe aufgenommen.

Testbeschreibung (mind 3 Experten)

Der Athlet läuft nach dem ersten Signalton von der Startlinie B in Richtung C. Er muss bis zum nächsten Signalton, die C-Linie passiert haben, wenden und wiederrum bis zum nächsten Signalton wieder die Startlinie B passiert haben. Anschliessend hat er 5 oder 10 Meter zum Auslaufen sowie 10 Sekunden Pause, bis die Übung wieder von vorne beginnt.

Die Zeitabstände der einzelnen Signaltöne werden stufenweise kürzer und der Athlet muss immer schneller die Markierungen B und C anlaufen. Der Test wird primär dann abgebrochen, wenn der Athlet nicht mehr rechtzeitig auf den Signalton die einzelnen Linien passieren kann (maximale Belastung). Ausserdem wird der Test abgebrochen, wenn ein Athlet mehr als zwei Verwarnungen (Frühstart, Wenden vor/nach dem Signalton oder die Startlinie nach Signalton erreicht) erhält.

Bei diesem Test werden zwei Levels unterschieden. Dabei wird beim Level 1 eine langsame Steigerung der Geschwindigkeit ausgeführt. In den Testreihen wird das Level 1 verwendet.

3.2.3.3. Sprungkraft

Im Kickboxen sind schnelle und explosive Kickbewegungen von hoher Wichtigkeit. Die Kickgeschwindigkeit ist unter anderem von der Sprungkraft abhängig, weshalb mit allen Athleten ein Jump and reach-Test durchgeführt wird.

Testablauf Jump and reach Test

Testbeschreibung (2 Experten):

Der Athlet taucht sein Finger ins Magnesiapulver (oder Kreide), stellt sich anschliessend frontal vor eine Wand und streckt beide Arme nach oben. So wird die maximale Reichhöhe markiert.

Danach springt der Athlet aus dem seitlichen Stand so weit wie möglich nach oben und berührt am höchsten Punkt die Wand mit den Fingern (siehe Grafik). Anhand der Different der maximalen Reichweite – die maximale Sprunghöhe wird die Sprungkraft ermittelt. Jeder Athlet hat 3 Versuche wobei der beste (höchste) Versuch gewertet wird.

3.2.3.4. Beweglichkeit

Die Beweglichkeit ist im Kickboxen, wo Punkte auch mittels Fusstritten erzielt werden können, sehr wichtig. Die folgenden zwei Tests werden in Bezug auf die Beinbeweglichkeit des Athleten durchgeführt:

Hamstring Flexibilität (rechtes und linkes Bein) (1 Experte):

Bei diesem Test soll die Hamstring-Flexibilität vom rechten und linken Bein bestimmt werden. Dazu legt sich der Athlet auf den Boden. Beide Beine sollen zu Beginn des Tests den Boden berühren. Auf Anweisung des Experten hebt der Athlet ein Bein (es spielt keine Rolle welche Seite zuerst) soweit es seine Beweglichkeit zulässt an. Dabei muss aber das andere Bein den Boden immer berühren.

Die ermittelte Grad Zahl beider Beine wird anschliessend in Punkte umgewandelt, welche mit dem Ergebnis des Adduktions-Tests zusammengezählt werden und so den Gesamtwert für das Kriterium Beweglichkeit generiert (= Mittelwert).

Adduktion (1 Experte)

Durch den sogenannten „Wandspagat“ soll die Beweglichkeit der Adduktoren bestimmt werden. Der Athlet legt sich dazu vor einer Wand auf den Rücken und spreizt seine Beine entlang der Wand (siehe Bild). Es wird wiederum bezüglich der erreichten Anzahl Grad, Punkte verteilt, welche in das Gesamtergebnis Beweglichkeit einfliessen (Mittelwert).

3.2.3.5. Testauswertung

Die Resultate, welche anlässlich des generellen sportmotorischen Tests erhoben wurden, werden auf einem Laufblatt notiert und anschliessend in eine Excel-Vorlage „Auswertung genereller sportmotorischer Leistungstest“ übertragen. Dabei werden die Testergebnisse anhand Normtabellen in Prozente eingestuft, woraus am Schluss eine Punktzahl (Mittelwert) errechnet wird. Diese Punktzahl (1-10) wird anschliessend in der Tabelle PISTE eingetragen (keine halben Pi

Die Normtabellen der einzelnen Tests sind im Anhang 4.1 Normtabellen genereller sportmotorischer Test zu finden.

3.2.4. Leistungstests - Sportspezifischer Test

Nebst dem generellen sportmotorischen Test wird auch ein sportspezifischer Test durchgeführt. Dabei wird durch den Nationaltrainer ein Sichtungstraining bestimmt, wobei die sportspezifischen Fähigkeiten eines Athleten beurteilt werden können. Es werden für die verschiedenen Kriterien Punkte vergeben wobei 1 sehr schwach und 6 sehr gut ist (keine halben Punkte), dies analog der Notenvergabe des schweizerischen Schulsystems (Erleichterung der Beurteilung durch die Experten). Die Beurteilung wird in der Tabelle „Trainerbeurteilung Kickboxen“ zusammengetragen, wobei direkt ein Mittelwert der erreichten Leistungen errechnet wird. Der errechnete Mittelwert beträgt maximal 6 Punkte und fliesst in die Tabelle „PISTE“ ein.

Es werden vier Techniken beurteilt, Details siehe Tabelle auf der nachfolgenden Seite:

Technik 1: Kicken (1 x 1 Minute)

Technik 2: Blitz / Boxen (1 x 1 Minute)

Technik 3: Kombination (1 x 1 Minute)

Technik 4: Sparring (2 x 1.5 Minuten)

Im untenstehenden Bild ist ein Auszug aus der Bewertungstabelle ersichtlich:

				Technik 1: Kicken				Technik 2: Boxen				Technik 3: Kombination				Technik 4: Sparring					
	Geschl.	Name	Vorname	Kick Höhe	Frequenz	Kickqualität	Körperlage	Schnel-ligkeit	Frequenz	Qualität der Ausführung	Körperlage	Schnelligkeit	Frequenz	Qualität der Ausführung	Kampf-stellung	Bewegung auf dem Tatami	Verteidigung	Angriff	Situations-Erkennung	Mut	Total
	m	MUSTER		4	5	6	4	4	5	4	3	3	4	5	5	6	6	5	4	3	4.5

Tests	Punktevergabe max. Punkte *
Technik 1: Kicken (1 x 1 Minute) Längen Kicken: Es wird auf einer Länge von 10 Meter Yoko Geri im Vorwärtslaufen auf Bauchhöhe geschlagen. Es darf lediglich **am Ende der Länge** abgestellt werden. *Bewertungskriterien:* *Kick Höhe, Frequenz, Kickqualität, Körperlage*	**6**
Technik 2: Blitz / Boxen (1 x 1 Minute) Blitzen/Boxen: Es werden 2er Teams gebildet und je die Übung 1 Minute lang durchgeführt. Point Fighting: Blitz von einer Seite auf die andere, Partner hält Fäuste als Ziel. 9 Blitz kann variieren (Präferenz) Light/Ringsport: Gerade-Links + Gerade-Rechts + Haken-Links + Haken-Rechts 9 Reihenfolge kann variieren (Kampfstellung) *Bewertungskriterien:* *Qualität der Ausführung, Schnelligkeit, Frequenz, Körperlage*	**6**
Technik 3: Kombination (1 x 1 Minute) Kombinationsangriff: Es werden 2er Teams gebildet und je die Übung 1 Minute lang durchgeführt. Pointfighting: Yoko Geri + Blitz von einer Seite auf die andere, Partner hält Fäuste als Ziel und **läuft mit**. 9 Blitz kann variieren (Präferenz) Light/Ringsport: Gerade-Links + Gerade-Rechts + Mawashi Geri 9 Reihenfolge kann variieren (Kampfstellung) *Bewertungskriterien:* *Qualität der Ausführung, Schnelligkeit, Frequenz, Kampfstellung*	**6**

Technik 4: Sparring (2 x 1.5 Minuten) Sparring: Es treten jeweils verteilt auf drei Tatamis je zwei Kämpfer gegeneinander an. Die Runden dauern 1.5 Minuten. a) Sparringsgegner kombiniert *Bewertungskriterien:* *Bewegung auf dem Tatami, Verteidigung, Angriff, Situationserkennung, Mut*	**6**

3.2.5. Leistungsentwicklung

Mittels Leistungsentwicklung soll beurteilt werden können, wie der Entwicklungsprozess verläuft. Denn dieser verläuft nicht linear, und kann nicht aufgrund eines einzelnen Leistungstests beurteilt werden. Mittels persönlicher Trainerbeurteilung durch die Nationalcoachs im gemeinsamen Austausch zusammen mit dem Chef-Coach der Nationalmannschaft wird eine Potentialeinschätzung für das Folgejahr vorgenommen. Die Nationalcoachs können so mit ihrer grossen Kenntnis des Sports ihre Beurteilung einfliessen lassen. Dabei wird der Entwicklungsprozess gemäss Athletenweg berücksichtig.

Es gilt folgende Bewertung: 0 = wenig Potential, 1 = mittleres Potential, 2 = grosses Potential.

3.2.6. Psychologische Voraussetzungen

In Bezug auf die längerfristige Planung im Spitzensport ist es zu den genannten Kriterien auch wichtig, psychologische Voraussetzungen in die Gesamtbeurteilung mit einzubeziehen. Daher werden die von Swiss Olympic bereitgestellten Fragebögen verwendet (reduzierter Fragekatalog).

Es geht dabei darum, Angaben bezüglich Leistungsmotivation und Zielorientierung durch einen Fragebogen zu sammeln und anschliessend auszuwerten. Die Fragen werden durch den Heimtrainer/Klubcoach ausgefüllt. Die Antworten auf den Fragebögen werden mittels Tool von Swiss Olympic ausgewertet. Dabei werden zwei Punktewerte errechnet, wobei ein End Wert bestimmt wird, welcher in die PISTE eingetragen wird.

Auswertung zur motivationalen Verhaltenstendenz			Auswertung zur Zielorientierung			Wert für Rangliste PISTE
Hoffnung auf Erfolg	Furcht vor Misserfolg	Nettohoffnung	Wettkampf-orientierung	Aufgaben-orientierung	Wert Ziel-orientierung	Nettohoffnung + Zielorientierung
16	6	10	15	17	16	26

In der Grafik ist ein Beispiel einer Auswertung sichtbar.

Anhand des eruierten Punktestands, können abschliessend Tendenzen in den Bereichen Motivation und Zielorientierung sichtbar gemacht werden, welche für eine Karriere im Spitzensport entscheidend sind.

Die Fragebögen sind im Anhang 4.2 Fragebögen Psychologische Voraussetzungen zu finden.

3.2.7. Biologischer Entwicklungsstand

3.2.7.1. Retardiert / Akzeleriert

Athleten des gleichen (chronologischen) Alters können einen unterschiedlichen biologischen Entwicklungsstand aufweisen. Der Wachstumsunterschied bei gleichaltrigen Kinder können Auswirkungen auf das sportliche Niveau (Trainingsumfang, Belastbarkeit, Resultate, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer etc.) haben. Um diese Wachstumsunterschiede auszugleichen, erhält ein sogenannt retardierter (Spätentwickelter) Athlet mehr Punkte als ein sogenannt akzelerierter (Frühentwickelter) Athlet. Die Berechnung erfolgt mit einer Formel nach Mirwald, in der die Körpergrösse stehend, die Körpergrösse sitzend und das Gewicht des Athleten eingegeben werden und daraus der biologische Entwicklungsstand berechnet werden kann.

Die Punkte werden folgendermassen verteilt:

Stadium	Früh entwickelt	Durchschnittlich entwickelt	Spät entwickelt
Punkte für PISTE	2	4	8

Weitere Informationen bezüglich der Auswertung und des Berechnungsprinzips 4.3 Biologischer Entwicklungsstand.

3.2.7.2. Relatives Alter

In diesem Kriterium werden Punkte in Abhängigkeit des Geburtsmonats verteilt. Ein im Dezember geborener Athlet erhält also mehr Punkte als derjenige, der im Januar geboren wurde.

Hiermit kann der physische Rückstand bei Athleten, die Ende des Jahres geboren wurden, ausgeglichen werden.

Die Punkte werden wie folgt verteilt:

Monat	**Jan**	**Feb**	**Mär**	**Apr**	**Mai**	**Jun**	**Jul**	**Aug**	**Sep**	**Okt**	**Nov**	**Dez**
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

3.2.8. Athletenbiographie

Mittels Fragebogen werden Athleten spezifische Faktoren einmal im Jahr anlässlich des generellen sportmotorischen Tests erhoben. Es geht dabei darum, vor allem in Bezug auf die Nachwuchsselektion, sämtliche Daten der Athleten zu erheben, welche eine Beurteilung in Bezug auf den biologischen Entwicklungsstand eines Athleten zulassen. Ebenfalls werden Daten zur Athletenbiographie (Trainingsalter, Trainingsaufwand, Umfeld und Belastbarkeit) erhoben, welche in die PISTE einfliessen. Zudem werden Fragen bezüglich Ziele, Gesundheit und Anzahl Wettkämpfe gestellt. So kann sich der Verband ein umfassendes Bild eines Athleten machen.

3.2.8.1. Trainingsalter

Es geht darum die Anzahl der Jahre seit denen der Athlet Sport betreibt zu eruieren. Dabei werden generelle Sport sowie auch sportspezifische Aktivitäten erhoben. Die Punkteverteilung wird so gewichtet, dass Athleten welche ein geringes Trainingsalter haben, mehr Punkte erhalten, als jene, welche ein hohes Trainingsalter aufweisen.

3.2.8.2. Trainingsaufwand

Die durchschnittliche Anzahl Trainingsstunden, welche ein Athlet aktuell absolviert, ist entscheidend für eine Beurteilung der erhobenen Leistungsparameter. Es wird einerseits das sportspezifische sowie auch das generelle Trainingsvolumen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit, etc.) erfragt und bewertet. Dabei erhält ein Athlet mit geringem Trainingsaufwand mehr Punkte als einer mit hohem Trainingsaufwand.

3.2.8.3. Umfeld / Belastbarkeit

Es ist wichtig, dass ein Athlet in einem sportfreundlichen Umfeld aufwächst. Daher soll die aktuelle Situation mittels Fragestellungen oder Befragung darüber Aufschluss geben, ob sich ein Athlet in seinem Umfeld (z.B. Schule) wohl fühlt und von seiner Familie unterstützt wird. Zudem soll mittels Fragestellungen herausgefunden werden, wie ein Athlet sein aktuelles Leistungspensum empfindet und ob er gegebenenfalls bereit ist, für den Erfolg mehr zu leisten. Der Mittelwert dieser Umfrage/Befragung fliesst in das Ranglisten-Tool ein.

3.2.8.4. Körperbauliche Voraussetzungen

Da es im Kickboxen verschiedene Gewichtsklassen gibt, kann keine Beurteilung über körperbauliche Voraussetzungen in dieser Sportart abgegeben werden. Deshalb wird dieses Kriterium in der PISTE nicht berücksichtigt.

4. Anhänge

4.1. Normtabellen genereller sportmotorischer Test

4.1.1. Liegestützen- und Kniebeugentest

Normtabelle Liegestützentest / männlich										
Alter	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**
100%	22	24	26	31	31	36	40	41	42	43
80	18	19	21	25	25	29	32	33	34	34
60	13	14	16	19	19	22	24	25	25	26
40	9	10	10	12	12	14	16	16	17	17
20	4	5	5	6	6	7	8	8	8	9

Normtabelle Liegestützentest / weiblich										
Alter	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**
100%	16	18	21	23	24	25	26	27	28	30
80	13	14	17	18	19	20	21	22	22	24
60	10	11	13	14	14	15	16	16	17	18
40	6	7	8	9	10	10	10	11	11	12
20	3	4	4	5	5	5	5	5	6	6

Normtabelle Kniebeugentest / männlich										
Alter	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**
100%	28	30	33	36	40	45	49	51	53	55
80	22	24	26	29	32	36	39	41	42	44
60	17	18	20	22	24	27	29	31	32	33
40	11	12	13	14	16	18	20	20	21	22
20	6	6	7	7	8	9	10	10	11	11

Normtabelle Kniebeugentest / weiblich										
Alter	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**
100%	23	25	27	30	33	36	39	41	43	45
80	18	20	22	24	26	29	31	33	34	36
60	14	15	16	18	20	22	23	25	26	27
40	9	10	11	12	13	14	16	16	17	18
20	5	5	5	6	7	7	8	8	9	9

4.1.2. YOYO – Test

YOYO Level 1					
		männlich		weiblich	
Rating	**%**	**Meter**		**Meter**	
Hervorragend	100	>2400		> 1600	
Sehr Gut	80	2000-2399		1280-1599	
Gut	60	1520-1999		1000-1279	
Durchschnittlich	40	1000-1519		680-999	
Unterdurchschnittlich	20	520-999		320 - 679	
Weit unterdurchschnittlich	0	< 520		< 320	

4.1.3. Jump and reach

Normtabelle Jump and Reach-Test / männlich					
Alter	**100%**	**80%**	**60%**	**40%**	**20%**
9	> 31	27 - 31	23 - 26	18 - 22	< 18
10	> 30	30 - 30	26 - 29	20 - 25	< 20
11	> 38	33 - 38	28 - 32	22 - 27	< 22
12	> 40	35 - 40	30 - 34	24 - 29	< 24
13	>42	37 - 42	32 - 36	26 - 31	< 26
14	> 43	39 - 43	33 - 38	28 - 32	< 28
15 - 18	> 57	50 - 57	43 - 49	35 - 42	< 35

Normtabelle Jump and Reach-Test / weiblich					
Alter	**100%**	**80%**	**60%**	**40%**	**20%**
9	> 31	27 - 31	23 - 26	18 - 22	< 18
10	> 34	31 - 34	25 - 30	20 - 24	< 20
11	> 38	33 - 38	27 - 32	21 - 26	< 21
12	> 40	36 - 40	29 - 35	23 - 28	< 23
13	> 43	37 - 43	31 - 37	25 - 30	< 25
14	> 45	40 - 45	32 - 39	26 - 31	< 26
15 - 18	> 47	41 - 47	34 - 40	27 - 33	< 27

4.1.4. Beweglichkeit

	Grad	erreichter Wert
Hamstring	22.5 Grad	20%
	24 Grad	40%
	90 Grad	60%
	120 Grad	80%
	über 120 Grad	100%

	Grad	erreichter Wert
Adduktion	> 60 Grad	20%
	60 Grad	40%
	61 - 90 Grad	60%
	91 - 120 Grad	80%
	über 120 Grad	100%

Es wird der Mittelwert beider Ergebnisse übertragen.

4.2. Fragebögen Psychologische Voraussetzungen

Fragebogen·Zielorientierung
(*·Nummern·gemäss·Fragekatalog·Swiss·Olympic)

*¤	¤	1 Trifft überhaupt nicht auf ihn zu	2 Trifft weniger auf ihn zu	3 Trifft überwiegend auf ihn zu	4 Trifft genau auf ihn zu
1¤	Es·ist·ihm·wichtig·zu·zeigen,·dass·er·besser·ist·als·die·anderen¤	¤	¤	¤	¤
3¤	Es·ist·wichtig·für·ihn,·etwas·immer·wieder·zu·versuchen,·auch·wenn·er·Fehler·macht¤	¤	¤	¤	¤
5¤	Es·ist·ihm·wichtig,·seine·Fertigkeiten·immer·zu·verbessern¤	¤	¤	¤	¤
7¤	Es·ist·ihm·wichtig,·immer·besser·zu·werden·und·Fortschritte·zu·erzielen¤	¤	¤	¤	¤
8¤	Er·versucht·immer,·sein·Bestes·zu·geben¤	¤	¤	¤	¤
9¤	Wenn·er·neue·Dinge·gelernt·hat,·möchte·er·gerne·noch·mehr·lernen¤	¤	¤	¤	¤

Fragebogen·«motivationalen·Verhaltenstendenz»
(*·Nummern·gemäss·Fragekatalog·Swiss·Olympic)

*¤	¤	1 Trifft überhaupt nicht auf ihn zu	2 Trifft weniger auf ihn zu	3 Trifft überwiegend auf ihn zu	4 Trifft genau auf ihn zu
1¤	Es·macht·ihm·Spass,·sich·in·sportlichen·Aufgaben·zu·engagieren,·die·für·ihn·etwas·schwierig·sind¤	¤	¤	¤	¤
2¤	Er·mag·Situationen·im·Sport,·in·denen·er·feststellen·kann,·wie·gut·er·ist¤	¤	¤	¤	¤
3¤	Wenn·er·eine·sportliche·Aufgabe·nicht·sofort·schafft,·wird·er·ängstlich¤	¤	¤	¤	¤
4¤	Sportliche·Aufgaben,·die·etwas·schwierig·zu·bewältigen·sind,·reizen·ihn¤	¤	¤	¤	¤
6¤	Leistungsanforderungen·im·Sport,·die·etwas·schwierig·sind,·beunruhigen·ihn.¤	¤	¤	¤	¤
7¤	Ihn·reizen·Sportsituationen,·in·denen·er·seine·Fähigkeiten·testen·kann.¤	¤	¤	¤	¤
8¤	Auch·bei·sportlichen·Herausforderungen,·von·denen·er·glaubt,·dass·er·sie·kann,·hat·er·Angst·zu·versagen.¤	¤	¤	¤	¤

4.3. Biologischer Entwicklungsstand

Testprotokoll zur Bestimmung des biologischen Entwicklungsstandes bei Mädchen und Knaben und Schätzung der Erwachsenengrösse mittels Körpermasse

Körpergewicht

Das Körpergewicht wird mit minimaler Bekleidung und ohne Schuhe gewogen.

1. Verwende wenn möglich eine kalibrierte Wage. Überprüfe die Nullmessung.
2. Fordere die Person auf, sich in der Mitte der Wage hinzustellen, das Gewicht gleichmässig auf beiden Füssen verteilt.
3. Messe das Gewicht auf 0.1kg genau.
4. Fordere die Person auf, die Wage zu verlassen.
5. Wiederhole die Schritte 1-4.
6. Falls die beiden Messungen sich weniger als 0.4kg unterscheiden, nimm den Durchschnitt der beiden Messungen als Ergebnis.

Körpergrösse stehend

Die Körpergrösse stehend wir in der sog. „gestreckten" Haltung gemessen. Sie ist die maximale Distanz zwischen Boden und Scheitel des Kopfes (Bild 1). Der Scheitel ist definiert als höchster Punkt des Schädels wenn der Kopf exakt horizontal gehalten wird (Bild 2). Die horizontale Position des Kopfes kann mittels sog. Frankfurter Horizontalebene überprüft werden. Diese ist eine gedachte horizontale Linie, die durch den tiefstgelegenen Punkt des Unterrandes der Augenhöhle und durch den höchsten Punkt des äußeren knöchernen Gehörgangs im menschlichen Schädel verläuft (Bild 2)

Die Körpergrösse wird ohne Schuhe gemessen.

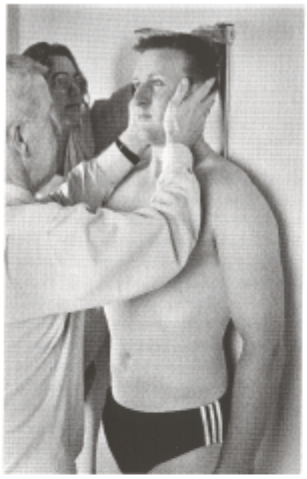


Bild 1: Messen in „gestreckter" Haltung.

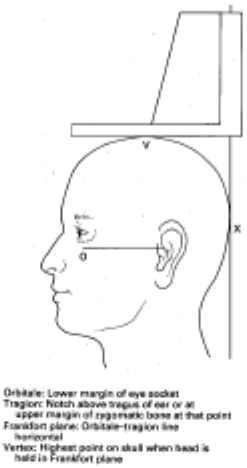


Bild 2: Kopfposition horizontal ausgerichtet.

1. Fordere die Person auf mit Rücken, Gesäss und Fersen gegen die Wand zu stehen. Die Füsse müssen zusammen sein und flach am Boden stehen.
2. Richte den Kopf horizontal aus. (Bild 1 & 2). Fasse mit deinen Händen am Kieferknochen und Hinterkopf damit du mit Druck nach oben eine aufrechte Position des Körpers erreichen kannst.
3. Weise die Person an tief einzuatmen und die Luft anzuhalten. Während der Kopf immer in der Horizontalen gehalten wird, führe einen sanften Zug nach oben am Kiefer und Hinterkopf durch. Gleichzeitig wird die Messlatte gegen den Scheitel geführt und damit die Haare so fest als möglich zusammengedrückt. Beachte dass die Füsse dabei am Boden bleiben und die Kopfstellung horizontal ist.
4. Messe die Körpergrösse gegen Ende der tiefen Einatmung auf 0.1 cm genau.
5. Fordere die Person auf, den Messplatz zu verlassen.
6. Wiederhole die Schritte 1-6.
7. Falls die beiden Messungen sich weniger als 0.4 cm unterscheiden, nimmt den Durchschnitt der beiden Messungen als Ergebnis.

Körpergrösse sitzend

Die *Körpergrösse sitzend* wir ebenfalls in der „gestreckten" Haltung gemessen. Sie ist die maximale Distanz zwischen Scheitel und Oberfläche der Sitzunterlage (Bild 3).

1. Setze die Person auf eine Messbox oder auf eine Sitzunterlage von bekannter Höhe. Die Hände liegen auf den Oberschenkeln.
2. Weise die Person an tief einzuatmen und die Luft anzuhalten. Während der Kopf immer in der Horizontalen gehalten wird, führe einen sanften Zug nach oben am Kiefer und Hinterkopf durch. Gleichzeitig wird die Messlatte gegen den Scheitel geführt und damit die Haare so fest als möglich zusammengedrückt. Achte darauf, dass die Person weder die Gluteal-Muskulatur anspannt noch mit den Beinen am Boden abstösst.
3. Messe die *Körpergrösse sitzend* gegen Ende der tiefen Einatmung auf 0.1 cm genau.
4. Fordere die Person auf, den Messplatz zu verlassen.

5. Wiederhole die Schritte 1-5.
6. Falls die beiden Messungen sich weniger als 0.4 cm unterscheiden, nimmt den Durchschnitt der beiden Messungen als Ergebnis.
7. Falls das Messband am Boden beginnt, entspricht die *Körpergrösse sitzend* der gemessenen Grösse minus die Höhe der Sitzunterlage.

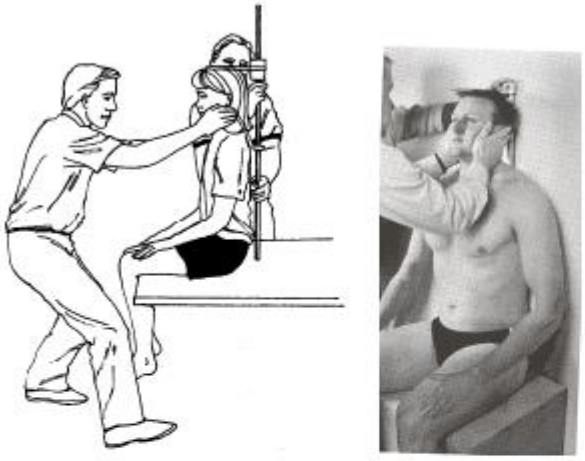


Bild 3: Messen der Körpergrösse sitzend.

Dr. med. Markus Tschopp; Eidg. Hochschule für Sport Magglingen, 2008

Quellen:

Mirwald RL, Baxter-Jones AD, Bailey DA, Beunen GP. An assessment of maturity from anthropometric measurements. Med Sci Sports Exerc. 2002 Apr;34(4):689-94.

Sherar LB, Mirwald RL, Baxter-Jones AD, Thomis M. Prediction of adult height using maturity-based cumulative height velocity curves. J Pediatr. 2005 Oct;147(4):508-14.

Aus dem englischen übersetzte Beschreibung des Messvorgangs inkl. Bilder aus dem Dokument *„Application of Maturity Offset Prediction Equation, Worked Example & Anthropometric Protocols"* von Prof. Robert L. Mirwald, College of Kinesiology, University of Saskatchewan, Saskatoon, Saskatchewan, Kanada 2008 mit freundlicher Genehmigung.

4.4. Quellennachweis

Kapitel	Titel	Inhalt	Quelle
3.2.1	Gewichtung / Auswertung Selektionskriterien	Grafik und PISTE Tool	http://www.swissolympic.ch/Spitzen-Nachwuchssport/Verbaende/Nachwuchskonzept/Nachwuchs-Foerderkonzepte
3.2.3.1	Kraft (Liegestützen)	Grafik	http://www.mobilesport.ch/aktuell/kraft-liegestutzen-niveaus-abc/
3.2.3.1	Kraft (Kniebeugen)	Grafik	http://www.myfitplan.de/kniebeugen/stuhlkniebeuge/
3.2.3.2	Ausdauer	Text und Grafik	http://www.topendsports.com/testing/tests/yo-yo-intermittent.htm
3.2.3.3	Sprungkraft	Grafik	http://www.mobilesport.ch/2013/08/16/schnellkraft-jump-and-reach-niveaus-abc
3.2.3.4	Beweglichkeit Hamstring	Grafik	http://www.chrisreynoldspractice.co.uk/tight-hamstrings.asp
3.2.3.4	Beweglichkeit Adduktion	Grafik	http://www.mobilesport.ch/2011/02/07/beweglichkeit-statische-formen/
3.2.5	Psychologische Voraussetzungen	Grafik	http://www.swissolympic.ch/Spitzen-Nachwuchssport/Verbaende/Nachwuchskonzept/Nachwuchs-Foerderkonzepte > reduzierter Fragebogen siehe Komzept
4.2	Fragebögen Psychologische Voraussetzungen	Fragebogen	http://www.swissolympic.ch/Spitzen-Nachwuchssport/Verbaende/Nachwuchskonzept/Nachwuchs-Foerderkonzepte (siehe Beilage)

Wohlen, 8. September 2023

Sascha To, Nachwuchsverantwortlicher & Monika Gutzwiller, Projektleiterin PISTE