

Piste Schwingen

Selektionssystem des Eidgenössischen Schwingerverbandes zur Verteilung der regionalen Talent-Cards von Swiss Olympic



Inhalt

Einleitung	4
Vorgehen und Rahmenbedingungen	4
Kategorieneinteilung und Gewichtung	5
1. Leistungsentwicklung	6
2. Wettkampfleistung	6
3. Leistungstests	8
3.1 Allgemeine Leistungstests	8
3.2 Sportartspezifische Leistungstests	12
4. Leistungsmotivation	13
5. Belastbarkeit	13
6. Anthropometrische Voraussetzungen	14
7. Athletenbiografie	15
7.1 Trainingsalter, Trainingsaufwand	15
7.2 Umfeld	15
8. Wettkampfteilnahme	16
9. Korrekturmaßnahmen	16
9.1 Entwicklungsstand	16
9.2 Relatives Alter	16
Literaturverzeichnis	18
Abbildungsverzeichnis	18

Überarbeitete Version, September 2023

Aus Gründen der Lesbarkeit wurde im Dokument ausschliesslich die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich die Angaben auf die Angehörigen beider Geschlechter.

Einleitung

Im nachfolgenden Dokument wird das Selektionssystem des Eidgenössischen Schwingerverbandes beschrieben. Dieses soll dazu dienen, Talente zu erkennen und entsprechend zu fördern.

Das vorliegende Selektionssystem wurde auf Grundlage des PISTE-Dokuments von Swiss Olympic, der Masterarbeit von Matthias Glarner, sowie des Selektionssystems vom Schweizerischen Judo und Ju-Jitsu Verbands erstellt und aus Strukturgründen leicht angepasst.

Bestandteil des Förderprogrammes des Eidgenössischen Schwingerverbandes ist die Abgabe von 70 Talent Cards Regional von Swiss Olympic. An den Selektionen nehmen Schwinger von 13–19 Jahren teil. Die Karten werden pro Jahrgang verteilt. Die Anzahl pro Jahrgang beläuft sich auf zwei Karten pro Teilverband. Der ESV kann in Spezialfällen (z. B. Verletzung) noch zwei Karten ausserordentlich verteilen. Dies muss durch den Teilverband beim Technischen Leiter Jungschwinger ESV schriftlich angefragt werden.

Vorgehen und Rahmenbedingungen

Anfangs September schickt der Technische Leiter Jungschwinger ESV, den Technischen Leitern Jungschwinger der fünf Teilverbände, alle nötigen Dokumente und erinnert sie an die Durchführung der Tests gemäss PISTE.

Die Tests werden im Verlauf des Oktobers durchgeführt. Vorschlag: Die Tests sind offen für alle Schwinger der jeweiligen Teilverbände, welche sich zwischen dem 13. und 19. Altersjahr befinden. Der Technische Leiter Jungschwinger des jeweiligen Teilverbands hat die Verantwortung für die Durchführung und der Technische Leiter Jungschwinger ESV für die allfällige Schulung des «Testpersonals».

Gleichzeitig mit der Einladung wird ein Link zu einem Fragebogen verschickt. Dieser muss von den Jung- und Nachwuchsschwingern ausgefüllt werden und gilt als offizielle Anmeldung.

Die Tests werden an einem Testtag durchgeführt. Nach einem Einwärmen werden die Teilnehmenden in drei Gruppen eingeteilt und absolvieren in Form eines Postenlaufs zuerst die Körpermessungen, den Standweitsprung und das Brustziehen. Danach wird auf zwei Gruppen reduziert. Die eine Gruppe absolviert den Rumpfkrafttest und die andere den High Box-Test. Als letzter Teil des Testtages verschieben alle in die Schwinghalle und absolvieren nacheinander den sportartspezifischen Teil. Bei einer hohen Anmeldezahl besteht die Möglichkeit die allgemeinen Leistungstests, inklusive den Körpermessungen und die sportartspezifischen Leistungstests parallel laufen zu lassen. Zum Schluss folgt noch die Trainereinschätzung und der Übertrag der Resultate in das Ranglistentool.

Nachdem alle Resultate in das Ranglistentool eingetragen wurden, schickt der Technische Leiter Jungschwinger des jeweiligen Teilverbandes die Resultate dem Technischen Leiter Jungschwinger des Eidgenössischen Schwingerverbandes. Dieser prüft die Resultate und lädt die jeweils zwei besten pro Jahrgang und Teilverband zu einem Trainingswochenende nach Magglingen ein. In diesen zwei Tagen werden die Jung- und Nachwuchsschwinger beobachtet und im Normalfall bestätigt.

Pro Teilverband und Jahrgang erhalten jeweils zwei Jung- und Nachwuchsschwinger eine Talentcard Regional. Dies ergibt 70 Karten insgesamt über die sieben Jahrgänge verteilt.

Kategorieneinteilung und Gewichtung

Für das Schwingen eignet sich eine Einteilung in zwei Kategorien:

Bezeichnung	Altersstufe	Alter	Trainingsphase
Jungschwinger 2	U16	13-15-jährig	Aufbautraining
Nachwuchsschwinger	U20	16-19-jährig	Anschlusstraining

Mit zunehmendem Alter verändert sich die Wichtigkeit der einzelnen Faktoren. Die nachfolgende Abbildung zeigt die Gewichtung der einzelnen Faktoren nach Altersstufe:

Alter	19	18	17	16	15	14	13
Leistungsentwicklung	7	9	10	10	10	10	9
Wettkampfleistung	40	30	20	16	12	8	5
Allgemeine Leistungstests	4	5	7	8	9	10	11
Sportartspezifische Leistungstests	7	9	12	13	14	15	16
Leistungsmotivation	5	5	5	5	5	5	5
Belastbarkeit	5	5	5	5	5	5	5
Anthropometrische Voraussetzungen	2	4	6	8	10	12	14
Trainingsalter/ -aufwand	10	10	10	10	10	10	10
Umfeld	10	10	10	10	10	10	10
Wettkampfteilnahme	10	13	15	15	15	15	15
	100	100	100	100	100	100	100

In den nachfolgenden Kapiteln werden die einzelnen Faktoren genauer beschrieben.

1. Leistungsentwicklung

Die Leistungsentwicklung wird anhand einer Trainereinschätzung gemacht. Der Trainer beobachtet seine Athleten während der gesamten Saison und vergibt anschliessend die Punkte folgendermassen:

1 = starke Verschlechterung der Leistung

2 = leichte Verschlechterung der Leistung

3 = Stagnation der Leistung

4 = leichte Verbesserung der Leistung

5 = starke Verbesserung der Leistung

2. Wettkampfleistung

Für die Bewertung der Wettkampfergebnisse erstellt der Trainer eine Rangliste. Die Schwinger erhalten gemäss untenliegender Tabelle unterschiedlich viele Punkte:

Bezeichnung	Rang						Alter
	1	2	3	4	5	6	
Nachwuchsschwingertag auf Kantonal- oder Gauverbandsebene	6	5	4	3	2	1	Jung- und Nachwuchsschwinger
Teilverbands Nachwuchsschwingertag	8	6	5	3	2	1	Nachwuchsschwinger
Eidgenössischer Nachwuchsschwingertag	12	8	6	3	2	1	
Jeweils 1 Zusatzpunkt für Zweigewinn und Schlussgangqualifikation							

Unterschiedlich viele Punkte werden nach Rangierung und Wichtigkeit des Anlasses verteilt. Da nicht in allen Teilverbänden gleich viele Nachwuchsfeste stattfinden, zählen von allen die drei Besten.

Da die Schwinger ab dem 16. Lebensjahr berechtigt sind an Schwingfesten der Aktiven teilzunehmen, können sie an den Kranzfesten folgende Zusatzpunkte sammeln:

Kranzfeste	K+	2	Kranzgewinn	K = 4; KK = 8 EK = 14
	KK+	4	SG-Teilnahme	10
	EK+	6	Sieg	15

Bei einem Sieg über einen «Normalkranzer», einen «Teilverbandskranzer», oder einen «Eidgenossen» können unterschiedlich viele Punkte gesammelt werden. Dasselbe gilt für den Gewinn einer dieser Kränze. Zudem wird die Schlussgangteilnahme an einem Kranzfest mit 10 Punkten belohnt und der Sieg mit 15 Punkten.

In den folgenden Tabellen ist ersichtlich, wie viele Punkte in die Piste-Rangliste eingetragen werden, abhängig vom Alter (senkrechte Spalte links) und erreichte Punktzahl (waagrechte Spalte oben):

	0-3	4-7	8-11	12-15	16-19	20-23	24-27	28-31	31+
13	0	1	2	3	4	5	6	7	8
14	0	1	2	3	4	5	6	7	8
15	0	1	2	3	4	5	6	7	8
16	0	1	2	3	4	5	6	7	8

	0-5	5-10	11-15	16-20	21-25	26-30	31-35	36-40	40+
17	0	1	2	3	4	5	6	7	8

	0-6	7-12	13-18	19-24	25-30	31-36	37-42	43-48	48+
18	0	1	2	3	4	5	6	7	8

	0-7	7-14	15-21	22-28	29-35	36-42	43-49	50-56	56+
19	0	1	2	3	4	5	6	7	8

3 Leistungstests

3.1 Allgemeine Leistungstests

Test	Durchführung	Kriterien	Punkte
Standweitsprung	Mit einem Satz so weit wie möglich, beidbeinig, springen	Schnellkraft Beine	100
Rumpfkrafttest	Getestet wird die ventrale Rumpfkraft indem sich die Athleten in der Stützposition halten und die Beine im Sekundentakt, abwechslungsweise anheben	Rumpfkraft	100
Brustziehen	Die Athleten fassen schulterbreit an der Reckstange, die Beine gehen gestreckt nach vorne. Im Sekundentakt erfolgt eine Auf- und Abbewegung	Oberkörperzugkraft	100
High Box	In 90 Sekunden versuchen die Athleten so viele Kastenberührungen wie möglich zu machen	Ausdauer Anaerob	100
Total	Erreichte Punktzahl geteilt durch 4		100

Die Punkte der jeweiligen Tests werden jeweils folgendermassen vergeben. Pro Test und Kategorie gibt es einen Referenzwert. Dieser liegt bei 100%. Beim erreichten Resultat errechnet das Excel-Programm, wie viel Prozent dieses vom Referenzwert ist und das entspricht dann der vergebenen Punktzahl.

Standweitsprung

Der Standweitsprung erfolgt beidbeinig und ohne Anlauf. Gemessen wird von der Startlinie bis zum hintersten Teil, das den Boden berührt. Der Athlet hat zwei Versuche.

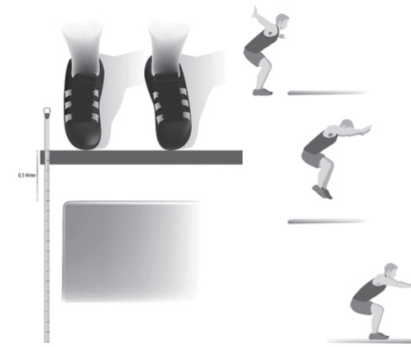


Abbildung 1: Standweitsprung aus dem Fitnesstest der Armee

Referenzwerte

Kategorie	Wert
U16	210cm
U20	240cm

Ventraler Rumpfkrafttest

Die Athleten begeben sich zwischen ein Kasten-element und halten die Position, wie sie auf dem Bild zu sehen ist, so lange wie möglich. Hinzu kommt, dass sie im Sekundentakt abwechslungsweise einen Fuss anheben müssen.

Die erste Verwarnung erfolgt bei einem verlassen der geraden Position, oder beim Nichtbefolgen des Anheberhythmus. Bei einer zweiten Verwarnung wird der Test abgebrochen und die Zeit in Sekunden gestoppt.



Abbildung 2: Ventraler Rumpfkrafttest aus dem Fitnesstest der Armee

Referenzwerte

Kategorie	Wert
U16	210sec
U20	270sec

Brustziehen

Die Athleten liegen so unter die Klimmzugstange, dass sich die Brustmitte in der Falllinie der Stange befindet. Die Stangenhöhe entspricht der Armlänge der Athleten mit gestreckten Fingern. Analog zu den untenstehenden Rumpftests bewegen sich die jungen Sportler im Sekundentakt auf und ab und berühren mit der Brust jeweils die Stange sowie in der Abwärtsbewegung mit dem Rücken den Boden. Es sollte darauf geachtet werden, dass der Körper während des Zugs eine Linie bildet und die Rumpfmuskulatur somit angespannt ist. Die erste Verwarnung erfolgt bei einem Nichtbefolgen der genannten Regeln. Bei einer zweiten Verwarnung wird der Test abgebrochen und die Zeit in Sekunden gestoppt.

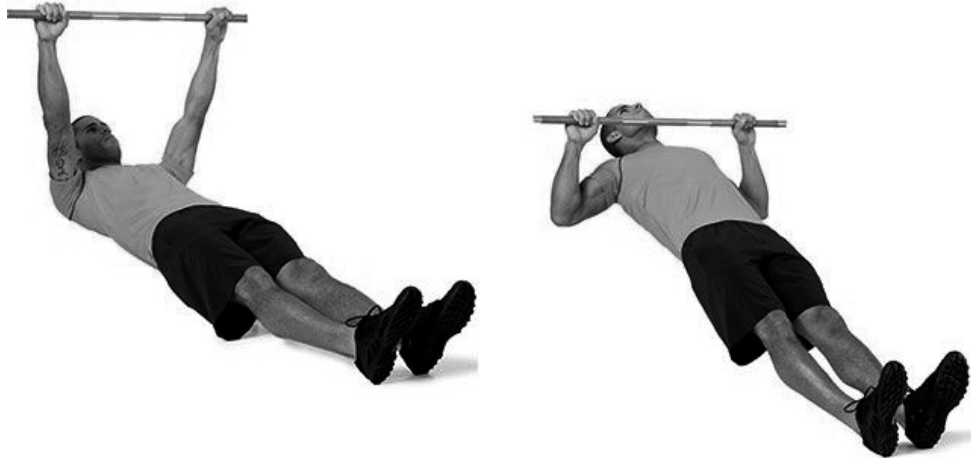


Abbildung 3: Brustziehen an der Reckstange

Referenzwerte

Kategorie	Wert
U16	30 sec
U20	40 sec

High Box

Die Athleten springen während 90 Sekunden in seitlicher Position beidbeinig auf die High Box (2 obersten Kastenelemente), auf der anderen Seite runter und wieder dasselbe zurück. Die Füße sind immer parallel und in Längsrichtung orientiert. Die Anzahl Kastenberührungen während 90 Sekunden ergeben das Resultat.



Abbildung 4: High Box Test vom Swiss Ski Powertest

Referenzwerte

Kategorie	Wert
U16	100 Berührungen
U20	110 Berührungen

3.2 Sportartspezifische Leistungstests

Als sportartspezifischer Leistungstest wird ein Techniktest durchgeführt und die technische Vielseitigkeit zu bewerten. Technische Vielfältigkeit ist wichtig, um in jeder Situation agieren und so jeden Gegner bezwingen zu können.

Die durchzuführenden Techniken, sowie das Bewertungsraster werden nachfolgend aufgelistet.

Die Punkte für das Selektionssystem werden analog der Punktevergabe bei den allgemeinen Leistungstests anhand von Referenzwerten vergeben.

Unter folgendem Link sind zudem alle Techniken mit einem Video hinterlegt und erklärt, auf was man achten muss: Videos (esv.ch)

U16

Standschwung rechts: Kurz

Standschwung links: Lätz

Flankenschwung: Hüfter links

Hakenschwung: Innerer Haken

Bodenschwung: Grittelen

U20

Standschwung rechts: Fusstich

Standschwung links: Linkskurz

Flankenschwung: Brienzer

Hakenschwung: Wyberhaken

Bodenschwung: Münger

Bewertungsraster

= Schwung erkennbar, aber nicht ganz korrekt

= Schwung korrekt, aber nicht flüssig

= Schwung korrekt und flüssig, aber nicht im optimalen Tempo

= Schwung korrekt, flüssig und im optimalen Tempo

Referenzwerte

Kategorie	Wert
U16	20 Punkte
U20	20 Punkte

4. Leistungsmotivation

Psychische Faktoren werden allgemein als wichtig für die Leistungserbringung angesehen. Da sportlicher Erfolg ein mehrjähriges gezieltes Training bedingt, sind vor allem Faktoren der Leistungsmotivation zentral.

Anhand des Tools Lemovis-I schätzt der Trainer die Leistungsmotivation seines Athleten ein.

5. Belastbarkeit

Auf dem Weg an die Spitze müssen hohe Trainingsumfänge und -intensitäten absolviert werden. Diese können aber nur mit einem gesunden Körper durchgeführt werden. Deshalb ist eine hohe Belastbarkeit eine Grundvoraussetzung für spätere Höchstleistungen. Der Trainer beobachten die Schwinger während des Jahres und bewerten anschliessend die Belastbarkeit in der Trainereinschätzung.

Bewertungsraster:

1 = Belastungsverträglichkeit niedrig

2 = Belastungsverträglichkeit mittel

3 = Belastungsverträglichkeit hoch

6. Anthropometrische Voraussetzungen

Die Mittelwerte der Eidgenössischen Kranzgewinner von Burgdorf lagen bei 187 cm Körpergrösse und 111 kg Körpergewicht. Diejenigen der Schwingerkönige aus den letzten 20 Jahren gar bei 192 cm und 113 kg.

Daraus lässt sich schliessen, dass die körperbaulichen Voraussetzungen im Schwingen sehr wichtig sind.

Anhand des Tools von Mirwald können die erwartete Körpergrösse errechnet und entsprechend der folgenden Tabelle Punkte verteilt werden.

Körpergrösse (cm)	Punkte
> 195	100
192–194	90
189–191	80
186–188	70
183–185	60
180–182	50
177–179	40
174–176	30
171–173	20
168–170	10
< 168	0

7. Athletenbiografie

7.1 Trainingsalter, Trainingsaufwand

Da man Anhand des Trainingsaufwands und des Trainingsalters den aktuellen Leistungsstand erklären kann, sind es wichtige Aspekte, welche miteinanderbezogen werden müssen. Wenn ein Athlet erst wenige Jahre trainiert, ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass er in den folgenden Jahren grössere Fortschritte machen wird, als einer, der schon länger trainiert. Aus diesem Grund erhalten die Athleten mit weniger Trainingserfahrung mehr Punkte. Umgekehrt ist es beim Trainingsaufwand.

Anhand eines Fragebogens füllt der Athlet sein Trainingsaufwand (Trainingsstunden pro Woche), sowie sein Trainingsalter (Jahre seitdem er schwingt) aus. Sowohl für den Trainingsaufwand als auch für das Trainingsalter, werden 0-2 Punkte verteilt.

Trainingsaufwand:

Kategorie	0 Punkte	1 Punkt	2 Punkte
13	<3	3–6	>6
14	<3	3–7	>7
15	<4	4–8	>8
16	<4	4–9	>9
17	<5	5–10	>10
18	<5	5–11	>11
19	<6	6–12	>12

Trainingsalter:

Kategorie	0 Punkte	1 Punkt	2 Punkte
13	5	3–4	0–2
14	6	4–5	0–3
15	6–7	4–5	0–3
16	7–8	5–6	0–4
17	8–9	5–7	0–4
18	9–10	6–8	0–5
19	9–11	6–8	0–5

7.2 Umfeld

Anhand einer Trainereinschätzung wird das Umfeld des Athleten beurteilt. Der Trainer vergibt die Punkte folgendermassen:

- 1 = Nicht förderliches Umfeld für die zukünftige Leistungsentwicklung
- 2 = Durchschnittlich förderliches Umfeld für die zukünftige Leistungsentwicklung
- 3 = Sehr förderliches Umfeld für die zukünftige Leistungsentwicklung

8. Wettkampfteilnahme

In Wettkämpfen machen die Schwinger wichtige Erfahrungen. Darum ist dies ein Kriterium, welches einbezogen werden muss. Der Athlet gibt an, wie viele Wettkämpfe er während der Saison besucht hat. Falls nötig kontrolliert der Trainer diese Angabe und setzt die Punktezahl anschliessend in das Ranglistentool ein.

Punkte bezüglich Anzahl besuchte Wettkämpfe:

Kategorie	0 Punkte	1 Punkt	2 Punkte
13	<4	4–8	>8
14	<4	4–9	>9
15	<5	5–10	>10
16	<5	5–11	>11
17	<6	6–12	>12
18	<6	6–13	>13
19	<7	7–14	>14

9. Korrekturmassnahmen

9.1 Entwicklungsstand

Der Entwicklungsstand wird anhand eines Tools von Mirwald errechnet. Das Tool erfordert die Eingabe von unterschiedlichen Daten und gibt dann unter anderem den Entwicklungsstand raus.

Je nachdem ob der Athlet Früh-, Durchschnittlich-, oder Spätentwickelt ist, werden unterschiedliche Korrekturwerte (siehe Tabelle unten) eingesetzt.

9.2 Relatives Alter

Ob ein Athlet im Januar, oder erst im Dezember geboren ist, macht einen Unterschied von fast einem Jahr, welches in jungen Jahren eine grosse Differenz bedeuten kann. Aus diesem Grund wird im Ranglistentool eine Korrektur (siehe Tabelle unten) ausgeführt, welche diese Differenz ausgleicht.

Männer

Alter	Berücksichtigung des relativen Alters*	Berücksichtigung des biologischen Entwicklungsstands*			
	Prozentualer Unterschied zwischen 1. Jan. – 31. Dez.	Prozentualer Unterschied zwischen Früh- und Spätentwickler	Korrekturfaktor nach Entwicklungsstand		
			Früh	Normal	Spät
7			1.000	1	1.000
8	8.0 %		1.000	1	1.000
9	6.4 %	1 %	0.995	1	1.005
10	4.8 %	3 %	0.985	1	1.015
11	4.0 %	6 %	0.970	1	1.030
12	3.2 %	10 %	0.950	1	1.050
13	2.8 %	15 %	0.925	1	1.075
14	2.4 %	20 %	0.900	1	1.100
15	2.0 %	12 %	0.940	1	1.060
16	1.6 %	7 %	0.965	1	1.035
17	1.2 %	3 %	0.985	1	1.015
18	0.8 %		1.000	1	1.000
19	0.2 %		1.000	1	1.000
20			1.000	1	1.000

Frauen

Alter	Berücksichtigung des relativen Alters*	Berücksichtigung des biologischen Entwicklungsstands*			
	Prozentualer Unterschied zwischen 1. Jan. – 31. Dez.	Prozentualer Unterschied zwischen Früh- und Spätentwickler	Korrekturfaktor nach Entwicklungsstand		
			Früh	Normal	Spät
7			1.000	1	1.000
8	5.6 %	1.0 %	0.995	1	1.005
9	4.5 %	2.0 %	0.990	1	1.010
10	3.4 %	5.0 %	0.975	1	1.025
11	2.8 %	10.0 %	0.950	1	1.050
12	2.2 %	12.5 %	0.938	1	1.063
13	2.0 %	10.0 %	0.950	1	1.050
14	1.7 %	5.0 %	0.975	1	1.025
15	1.4 %	1.0 %	0.995	1	1.005
16	1.1 %	0.5 %	0.998	1	1.003
17	0.8 %		1.000	1	1.000
18			1.000	1	1.000
19			1.000	1	1.000
20			1.000	1	1.000

Literaturverzeichnis

- Fitnessstest der Armee. (2018, März 1).
Heruntergeladen von <https://www.vtg.admin.ch/de/organisation/kdo-usb/lvb-g-rttg-abc/komp-zen-sport/sportausbildung.html#downloads>
- Fuchslocher, J., Romann, M., & Birrer, D. (2016, Dezember).
Heruntergeladen von <https://www.swissolympic.ch/verbaende/foerderung-unterstuetzung/nachwuchsfoerderung.html?tabId=0e8fae73-cdb1-40b6-9b05-5e78e7eaa76a>
- Glarner, M. (2014). PISTE Schwingen (Unveröffentlichte Masterarbeit). Universität Bern, Bern.
- PISTE Konzept Schweizerischer Judo- und Ju-Jitsuverband. (2022).
Heruntergeladen von Microsoft Word - PISTE_Konzept_2022_JUDO_U15_Final_D_Pub.docx - PISTE--D--U15-Konzept.pdf (sjv.ch)
- Vogt, M. (2017). Swissski Powertest Ski Alpin,
Heruntergeladen von <https://www.swiss-ski.ch/power-test/>

Abbildungsverzeichnis

- Abbildung 1: Fitnessstest der Armee. (2018, März 1).
Heruntergeladen von <https://www.vtg.admin.ch/de/organisation/kdo-usb/lvb-g-rttg-abc/komp-zen-sport/sportausbildung.html#downloads>
- Abbildung 2: Fitnessstest der Armee. (2018, März 1).
Heruntergeladen von <https://www.vtg.admin.ch/de/organisation/kdo-usb/lvb-g-rttg-abc/komp-zen-sport/sportausbildung.html#downloads>
- Abbildung 3: Body-Weigt Training. (2015, März 19).
Heruntergeladen von <https://www.pinterest.com/pin/293930313163025322/>
- Abbildung 4: Vogt, M. (2017). Swissski Powertest Ski Alpin,
Heruntergeladen von <https://www.swiss-ski.ch/power-test/>

