

PISTE

Prognostische, Integrative, Systematische Trainer*innen-Einschätzung

Talentediagnostik und -selektion



Was ist PISTE?

- Ein einheitliches Selektionsinstrument von SWISS SPEEDSKATING für Nachwuchsathleten (Cadets, Youth, Juniors), das auf Vorgaben von Swiss Olympic basiert.
- Diese Talentselektion ist ein Teilprozess der Nachwuchsförderung und Bestandteil des Athletenwegs «FTEM».
- Hinter dem Begriff PISTE steht die Absicht, nicht die aktuell Besten, sondern die Geeignetsten zu finden.
- Mit diesem Selektionstool sollen Athleten nach einheitlichem Schema beurteilt werden und die Leistungsfähigkeit und das Entwicklungspotenzial in Form einer Rangliste wiedergegeben werden.
- Die Absolvierung des PISTE-Tests ist Voraussetzung für den Erwerb einer Talent Card.

Kriterien für die Beurteilung der Leistungsfähigkeit und des Entwicklungspotenzials sind:

- Wettkampfergebnisse
- Leistungstests
- Soft-Kriterien (Ermittlung mittels Fragebogen zur Erfassung des Entwicklungspotenzials)

Beurteilungskriterien		Gewichtung
Wettkampfergebnisse	In die Wertung fallen die besten 5 Resultate der Saison.	50
Leistungstests	Generelle sportmotorische Test: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rumpfkraft (ventrale Rumpfkette) ➤ Sprungkraft (Standweitsprung) Spezifische Leistungstests auf der Bahn: <ul style="list-style-type: none"> ➤ 100m ➤ Flying Lap ➤ 1000m ➤ 3000m ➤ Technik 	30
Soft-Kriterien	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Athletenbiographie ➤ Biologischer Entwicklungsstand ➤ Psychische Faktoren ➤ Trainingsaufwand 	20
Total mögliche Punktzahl		100

Wettkampfergebnisse

- Die in die Wertung fallenden Anlässe werden jedes Jahr von SWISS SPEEDSKATING neu bestimmt (siehe Selektionskriterien; www.swiss-speed-skating.ch/Leistungssport). Dazu zählen Bahnwettbewerbe und Rennen auf Strassenrundkursen im Rahmen des Europacups und der European Track Series (ETS).
- In die Wertung fließen lediglich Einzelresultate, keine Gesamtwertungen.
- Berücksichtigt werden die besten 5 Resultate der Saison.
- Pro Wettkampfanlass zählen maximal die besten 2 Resultate.
- Gewichtung: maximal 50 Punkte
- Bewertung:
 - Pro Wettkampf können maximal 10 Punkte erzielt werden.
 - Die Wettkämpfe werden aufgrund der Teilnehmerzahl und der Wettkampfbesetzung in vier Kategorien klassifiziert.
 - Die Klassifizierung der Wettkämpfe erfolgt am Ende der Wettkampfsaison. Es ist möglich, dass bestimmte Altersklassen an demselben Anlass aufgrund unterschiedlicher Wettkampfbesetzung und Teilnehmerfeld unterschiedlich klassifiziert werden.

Punkte	Rang			
	Kategorie 1	Kategorie 2	Kategorie 3	Kategorie 4
10	1-6	1-3		
9	7-9	4-6	1	
8	10-13	7-9	2-4	1
7	14-17	10-12	5/6	2
6	18-21	13/14	7/8	3
5	22-25	15/16	9/10	4/5
4	26-29	17/18	11/12	6/7
3	29-32	19-21	13-15	8/9
2	33-36	22-24	16-18	10-12
1	Teilnahme	Teilnahme	Teilnahme	Teilnahme

Protokoll: Wettkampfrgebnisse

Name:

Datum/Anlass	Disziplin	Anzahl Teilnehmer	Rang	Kategorie (leer lassen)	Bewertung (leer lassen)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

Das Formular wird durch den Athleten/die Athletin ausgefllt.
Termin fr die Rcksendung an SWISS SPEEDSKATING zuhanden
simi.gross@bluewin.ch: 20. Oktober

Leistungstests

Die Leistungstests werden im Rahmen eines «PISTE-Anlasses» in Geisingen (Deutschland) durchgeführt. Für diese Leistungstests sind auch Nachwuchsathleten ab 11 Jahren zugelassen.

Es wird zwischen generellen sportmotorischen Tests und spezifischen Tests unterschieden.

1 Generelle sportmotorische Tests

Rumpfmuskulatur (ventrale Rumpfkette)

Punkte	Nachwuchs -12 Jahre		Cadets 13/14 Jahre		Youth 15/16 Jahre		Junioren 17/18 Jahre		(Seniors)	
	Damen	Herren	Damen	Herren	Damen	Herren	Damen	Herren	Damen	Herren
5	130+	140+	140+	150+	160+	180+	180+	200+	200+	230+
4	100-129	110-139	110-139	120-149	130-159	140-179	150-179	170-199	170-199	200-229
3	70-99	80-109	80-109	90-119	90-129	100-139	130-149	150-169	150-169	180-199
2	50-69	60-79	60-79	70-89	80-89	90-99	100-129	120-149	120-149	140-179
1	-49	-59	-59	-69	-79	-89	-99	-119	-119	-139

Angaben in [sec]

Standweitsprung [cm]

Punkte	Nachwuchs -12 Jahre		Cadets 13/14 Jahre		Youth 15/16 Jahre		Junioren 17/18 Jahre		(Seniors)	
	Damen	Herren	Damen	Herren	Damen	Herren	Damen	Herren	Damen	Herren
5	220+	230+	230+	240+	240+	260+	250+	280+	260+	290+
4	210-219	220-229	220-229	230-239	230-239	250-259	230-249	260-279	240-259	270-289
3	190-209	200-219	200-219	220-229	210-229	230-249	210-229	230-259	210-239	240-269
2	170-189	180-199	180-199	200-219	190-209	210-229	180-209	210-229	190-209	220-249
1	-169	-179	-179	-199	-189	-209	-179	-209	-189	-219

Angaben in [cm]

Gewichtung: maximal 5 Punkte (Mittel aus beiden Tests)

Rumpfkrafttest: Ventrale Rumpfkette

Ausgangsstellung

Unterarmstütz, Oberarm vertikal, Unterarme parallel, Beine gestreckt, Mitte Schultergelenk, Trochanter major und äusserer Knöchel bilden eine Gerade.

Einstellung

Oberarme vertikal, Unterarme parallel; Latte Mitte der Lendenwirbelsäule (SIPS: spinae iliacae posterior superior); Schulter / Becken / Beine ok?; Höhe der Latte einstellen (Latte auf SIPS).

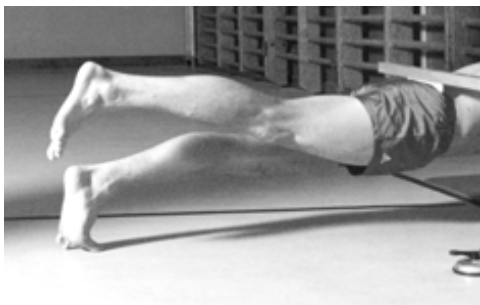
Ausführung

Wechselseitiges Abheben der Füße im Einsekundenrhythmus pro Fuss (Metronom), Knie gestreckt

Instruktion: Kontakt zur Latte beibehalten

Messgrösse

Zeit in Sekunden



Material

Kastenelemente

Metronom

dünne Matte

Sprungkraft: Standweitsprung

Anlage

Als Absprunglinie kann eine bereits vorhandene Linie benützt oder mit Klebeband eine neue Markierung erstellt werden. Der Nullpunkt des Messbandes befindet sich an der Vorderkante der Absprungmarkierung (der Testperson zugewandte Kante).

Technische Ausführung

Die Testperson steht mit beiden Füßen hinter der Absprungmarkierung. Die Linie darf weder vor noch während des Versuchs berührt werden. Der Sprung hat beidbeinig aus dem Stand zu erfolgen. Wippen vor dem Absprung ist erlaubt, jedoch **kein Vorhüpfen**. Beidbeinige Landung.

Instruktionshilfe: Vor dem Abspringen leicht in die Knie gehen, um eine Vorspannung der Beinmuskulatur zu erzeugen.

Messung

Jede Testperson hat drei Versuche, die unmittelbar nacheinander absolviert werden. Alle Versuche werden zentimetergenau gemessen. Es gilt die Distanz zwischen der Vorderkante der Absprungmarkierung und dem Berührungspunkt des Körperteils (Ferse), der bei der Landung am nächsten bei der Absprungmarkierung liegt. Der weiteste Versuch wird gewertet.



Material

Messband
evt. Klebeband (als Absprungmarkierung)
evt. Matten

2 Spezifische Leistungstests

Die spezifischen Leistungstests werden auf der 200m-Bahn in Geisingen durchgeführt, welche den grossen Vorteil hat, dass die Anlage geschlossen ist. Dies garantiert eine hohe Objektivität und Reliabilität (Zuverlässigkeit) der Leistungserhebung.

Die spezifischen Leistungstests umfassen sowohl Zeitläufe über verschiedenen Distanzen als auch eine Beurteilung der Technik.

Zeitläufe	Technik
100m Flying Lap 1000m 3000m	Start Gerade Kurve

Bewertung (Technik und Zeitläufe):

5 Punkte	Potenzial für EM- und WM-Medaillen
4 Punkte	Potenzial für Top-Ten-Klassierungen auf europäischer Ebene
3 Punkte	europäisches Mittelmass
2 Punkte	
1 Punkt	

Gewichtung: maximal 25 Punkte

Wertetabelle Zeitläufe 200m-Bahn Geisingen

Damen

Punkte	Nachwuchs (-12 Jahre)				Cadets (13/14 Jahre)				Youth (15/16 Jahre)				Juniors (17/18 Jahre)				Seniors			
	100m	Flying Lap	1000m	3000m	100m	Flying Lap	1000m	3000m	100m	Flying Lap	1000m	3000m	100m	Flying Lap	1000m	3000m	100m	Flying Lap	1000m	3000m
5	-11.8	-18.5	-1:43	-5:20	-11.3	-17.5	-1:37	-5:10	-11.0	-16.5	-1:35	-5:00	-10.8	-16.0	-1:32	-4:55	-10.7	-16.0	-1:29	-4:45
4	-12.4	-19.1	-1:48	-5:30	-11.9	-18.2	-1:40	-5:20	-11.4	-17.0	-1:39	-5:10	-11.2	-16.5	-1:34	-5:00	-11.0	-16.5	-1:31	-4:55
3	-12.8	-20.0	-1:58	-5:45	-12.5	-19.0	-1:46	-5:35	-11.8	-17.6	-1:43	-5:25	-11.6	-17.0	-1:37	-5:10	-11.5	-17.0	-1:33	-5:05
2	-13.5	-21.0	-2:10	-6:00	-13.3	-20.0	-1:55	-5:50	-12.5	-18.4	-1:50	-5:45	-12.1	-17.5	-1:42	-5:20	-12.1	-17.5	-1:36	-5:15
1	13.5+	21.0+	2:10+	6:00+	13.3+	20.0+	1:55+	5:50+	12.5+	18.4+	1:50+	5:45+	12.1+	17.5+	1:42+	5:20+	12.1+	17.5+	1:36+	5:15++

Herren

Punkte	Nachwuchs (-12 Jahre)				Cadets (13/14 Jahre)				Youth (15/16 Jahre)				Juniors (17/18 Jahre)				Seniors			
	100m	Flying Lap	1000m	3000m	100m	Flying Lap	1000m	3000m	100m	Flying Lap	1000m	3000m	100m	Flying Lap	1000m	3000m	100m	Flying Lap	1000m	3000m
5	-11.5	-18.0	-1:40	-5:15	-11.0	-17.0	-1:34	-5:05	-10.5	-15.4	-1:27	-4:45	-9.8	-15.0	-1:25	-4:30	-9.7	-14.7	-1:23	-4:22
4	-12.0	-18.6	-1:45	-5:25	-11.5	-17.7	-1:38	-5:15	-10.9	-15.8	-1:30	-4:55	-10.2	-15.4	-1:27	-4:40	-10.0	-15.0	-1:24	-4:27
3	-12.5	-19.4	-1:54	-5:40	-12.0	-18.5	-1:44	-5:30	-11.4	-16.5	-1:34	-5:10	-10.6	-15.9	-1:30	-4:50	-10.4	-15.5	-1:26	-4:32
2	-13.5	-20.44	-2:05	-5:50	-13.0	-19.5	-1:50	-5:45	-12.0	-17.5	-1:40	-5:30	-11.1	-16.4	-1:35	-5:00	-10.9	-16.1	-1:29	-4:42
1	13.5+	20.4+	2:05+	5:50+	13.0+	19.5+	1:50+	5:45+	12.0+	17.5+	1:40+	5:30+	11.1+	16.3+	1:35+	5:00+	10.9+	16.1+	1:29+	4:42+

Aktualisiert: 18.3.2018

TECHNIK – BEWEGUNGSANALYSE (Gerade und Kurve)

Allgemeine Bewegungsmerkmale	Spezifische Bewegungsmerkmale
Bewegungsrhythmus <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> unrhythmisch <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> optimal und situationsangepasst 	Kurve (Neigung der vertikalen Körperachse) <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> nicht zu sehen (aufrecht) <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> optimal
Bewegungskopplung (Arme–Beine / re–li) <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> nicht abgestimmt (unkoordiniert) <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> optimal abgestimmt 	Schritt-Tiefe (Abstossrichtung) <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> zu gross (Abstoss nach hinten) <input type="radio"/> <input type="radio"/> optimal (Abstoss mit allen Rollen bei gestrecktem Bein)
Bewegungsumfang <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> zu gering <input type="radio"/> zu hoch <input type="radio"/> optimal 	Schrittweite (Kniewinkel, Aufsetzen) <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> zu gering <input type="radio"/> zu weit <input type="radio"/> optimal
Bewegungstempo <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> gering <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> sehr hoch 	Schrittfrequenz <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> gering <input type="radio"/> zu hoch <input type="radio"/> optimal
Bewegungsfluss <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> eckig, unharmonisch <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> flüssig, harmonisch 	Abstoss (Dynamik) <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> ohne <input type="radio"/> gering <input type="radio"/> gut <input type="radio"/> hoch, optimal
Bewegungspräzision (Abstoss & Aufsetzen) <p>a) Abstoss rechts</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> unvollständige Streckung <input type="radio"/> vollständige Streckung <input type="radio"/> präzises Aufsetzen <p>b) Abstoss links</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> unvollständige Streckung <input type="radio"/> vollständige Streckung <input type="radio"/> präzises Aufsetzen 	Position (Winkel der Gelenke) <p>a) Oberkörper – Oberschenkel</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> zu gering <input type="radio"/> zu stark <input type="radio"/> optimal <p>b) Knie- /Fussgelenk</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> zu gering <input type="radio"/> zu stark <input type="radio"/> optimal

Ausweichbewegungen

vorhanden nicht vorhanden

Aufrichtbewegungen		
Torsion der Schulterachse		
Torsion im Beckenbereich		
Sprunggelenk (einknicken)		

Softkriterien

- Die Softkriterien sollen vor allem der Ermittlung des Leistungspotenzials dienen und werden mittels Fragebogen erfasst. Dieser Selbstbeurteilung wird eine Fremdbeurteilung des Nachwuchsverantwortlichen oder des Nationalcoachs gegenübergestellt.
- Als Ergänzung zu den «harten» Test- und Wettkampfergebnissen sollen diese «Soft-Kriterien» einerseits der Selbstreflexion dienen, andererseits dem Trainer die Möglichkeit geben, den Athleten aus einer erweiterten Optik zu sehen und zu beurteilen. Dies soll dem Athleten ermöglichen, sich gezielt weiter zu entwickeln.
- Der Fragebogen umfasst
 - Biographische Aspekte
 - Biologischer Entwicklungsstand
 - Psychische Eigenschaften
 - Trainingsaufwand
- Der ausgefüllte Fragebogen bildet die Basis für das anschließende Gespräch mit dem Nationalcoach, der Chefin Leistungssport und dem Chef Nachwuchs.
- **Gewichtung: maximal 20 Punkte**

Name:

Verein:

Persönlicher Trainer:

Geburtsdatum:

Athletenbiographie

	1	2	3	4	5
Leistungsentwicklung in den letzten 2 Jahren					
Umfeld (Eltern, Schule, Trainingsbedingungen)					
Körperliche Voraussetzungen (Potential)					
Belastbarkeit, Wille					
Durchschnitt					

1 tief/ungünstig/stagnierend – 5 hoch/optimal/steil nach oben oder konstant auf höchstem Niveau

Biologische Entwicklung

1 akzeleriert	2 eher akzeleriert	3 im Schnitt	4 eher retardiert	5 retardiert

Psychische Eigenschaften

	1	2	3	4	5
Leistungsmotivation					
Umgang mit Druck					
Durchschnitt					

1 tief/ungünstig – 5 hoch/optimal

Trainingsaufwand

1	2	3	4	5

1 tief - 5 hoch/optimal

Resultate und Selektionsentscheide

Die Selektionsentscheide für das kommende Jahr werden den Athleten und Athletinnen bis spätestens 31. Dezember schriftlich mitgeteilt.