

Nachwuchskonzept KCSH

Version 2.2 (Stand 17.11.2023)





Inhalt

1.0	Zielsetzung.....	4
2.0	Aufbau	4
3.0	Einteilung, Spezialisierung.....	4
3.1	Einsteigerkurs	4
3.2	Altersklasse U14	4
3.3	Altersklasse U18	5
3.4	Förderteam.....	5
3.5	RLZ (Regionales Leistungssport Zentrum).....	5
4.0	Ziele	6
4.1	Ziel für die Athleten und Eltern	6
4.2	Ziel für Trainer.....	6
5.0	Ausbildung Trainer	7
6.0	Aufbau Training	8
7.0	Umsetzung.....	8
8.0	Anhang / Dokumente	8
9.0	Anhang 1 - Rahmentrainingspläne	9
9.1	Rahmentrainingsplan TGB.....	9
9.2	Rahmentrainingsplan TGA 1+2.....	10
9.3	Rahmentrainingsplan Förderteam	10
9.4	Rahmentrainingsplan RLZ (FTEM T1)	10
10.0	Anhang 2 – Materialbeschaffungsleitbild.....	11
11.0	Anhang 3 – Trainingsziele Einsteigerkurs	12
12.0	Anhang 4 – Trainingsziele Trainingsgruppen.....	13
12.1	Trainingsziele TGB	13
12.2	Trainingsziele TGA 2	14
12.3	Trainingsziele TGA 1	15
12.4	Förderteam	16
12.5	RLZ Regionales Leistungssportzentrum	17
13.0	Anhang 5 - Rechte/Pflichten der Nachwuchsathleten	18
13.1	Rechte und Pflichten sämtlicher Nachwuchsathleten	18
13.2	Rechte und Pflichten für Athleten der Wettkampfteams	18
14.0	Anhang 6 Regionales Leistungssportzentrum RLZ	19
14.1	Trägerschaft.....	19
14.2	Zielsetzung.....	19



14.3	Organisation	19
14.4	Art und Anzahl Trainings	19
14.5	Trainingsorte	20
14.6	Ausbildung.....	20
14.7	Einzugsgebiet Athleten/Clubs	20
14.8	Trainer Team	20
14.9	Athleten.....	20
15.0	Anhang 7 – FTEM (Swiss Olympic).....	21
14.1	Was bedeutet FTEM.....	21
14.2	FTEM Athletenweg.....	22
14.3	FTEM Phasen Kanu Club Schaffhausen	22
14.4	FTEM Rahmentrainingskonzept T1	23
16.0	Anhang 8 Materialreglement Sportgruppe	25
16.1	Klassifizierung.....	25
16.2	Paddel.....	25
16.3	Boote	26
16.4	Definition zugeteiltes Material	27

1.0 Zielsetzung

Dieses Dokument wurde erstellt, damit zukünftig alle Trainer und Leiter des KCSH von einem gemeinsamen Trainingsleitbild sprechen und dieses gemeinsam umsetzen können.

Das primäre Ziel der KCSH-Nachwuchsarbeit ist die Ausbildung der Nachwuchsathleten in der Clubdisziplin Regatta mit Fokus auf den Wettkampfsport.

2.0 Aufbau

Die Nachwuchsabteilung wird in drei Altersklassen unterteilt:

- Einsteigerkurs
- Nachwuchsathleten U14 (Kategorien Benjamin & Schüler)
- Nachwuchsathleten U18 (Kategorien Jugend & Junioren)

Ein Nachwuchsathlet wird, sobald er dem Club angehört (im Anschluss an den Einsteigerkurs) gemäss diesem Nachwuchskonzept unterrichtet und gefördert.

3.0 Einteilung, Spezialisierung

Im Benjamin- und Schüler-Alter (bis 14 Jahre) werden gemäss Clubleitbild alle Kanudisziplinen erlernt und gefördert. Dies beinhaltet:

- Regatta
- Kanu Polo (im Rahmen der Möglichkeiten)
- Slalom (im Rahmen der Möglichkeiten)

Ab der Kategorie Jugend (ab dem 15. Lebensjahr) findet eine Spezialisierung in der Wettkampfdisziplin Regatta statt.

3.1 Einsteigerkurs

Damit ein Nachwuchsathlet Mitglied des KCSH werden kann und somit Teil der Nachwuchsarbeit des KCSH wird, muss dieser den obligatorischen Einsteigerkurs besuchen. Die genauen Zielsetzungen des Einsteigerkurses, sowie die Kriterien zum Übertritt in die nächsthöhere Altersklasse werden im Anhang 3, in den Trainingszielen genauer definiert.

3.2 Altersklasse U14

Athleten in der Altersklasse U14 werden in den Trainings polysportiv und disziplinenübergreifend trainiert und gefördert.

Die Altersklasse wird weiter unterteilt in die beiden folgenden Trainingsgruppen:

- Trainingsgruppe A (TGA 2) Wettkampfteam
- Trainingsgruppe B (TGB)



In der Trainingsgruppe B befinden sich jene Athleten, welche erst seit kurzem Mitglied im Verein sind, den Einsteigerkurs erfolgreich gemeistert haben (siehe Mindestvoraussetzungen im Anhang 4) und noch über wenig Trainingserfahrung und Bootssicherheit verfügen oder keine Ambitionen für Wettkämpfe haben.

In der Trainingsgruppe A werden jene Athleten eingeteilt, welche über eine gute Bootssicherheit verfügen und schon über mehr Trainingserfahrung verfügen. Die genauen Zielsetzungen der einzelnen Trainingsgruppen sowie die Kriterien zum Übertritt in die nächsthöhere Stufe werden im Anhang 4 (Trainingsziele) genauer definiert.

3.3 Altersklasse U18

Nachwuchsathleten in der Altersklasse U18 werden nach dem Übertritt aus der Altersklasse U14 wettkampfspezifisch gefördert. Trainingsgruppen:

- Trainingsgruppe A (TGA 1) Wettkampfteam
- Trainingsgruppe A (TGA 2) Wettkampfteam

3.4 Förderteam

Nachwuchsathleten, der Kategorie Schüler und Jugend welche Ambitionen Richtung Leistungssport haben und an den PISTE Test und das Kader herangeführt werden sollen. Diese Athleten und Athletinnen erhalten die Möglichkeit spezifische und/oder erweiterte Trainings zu besuchen.

Die Selektionen werden von Sportchef KCSH in Absprache mit den Trainern und Athleten gemacht. Als Grundlage dient ein Leistungstest im Trainingslager Tenero.

3.5 RLZ (Regionales Leistungssport Zentrum)

Des Weiteren besteht eine RLZ-Trainingsgruppe, in welchem talentierte und motivierte Athleten aufgenommen werden. Zusätzliche spezifische Trainingseinheiten unter der Führung des RLZ-Trainers sollen den Weg ins Nationalkader vorbereiten.

Die Selektionen werden von SKV-Nachwuchstrainer nach bestandem PISTE Test gemacht.

Zusatz: Das RLZ Schaffhausen wird nur geführt, wenn mindestens 3 Athleten oder Athletinnen die Bedingungen erfüllt haben und aktiv am RLZ Training teilnehmen.

Die genauen Zielsetzungen der einzelnen Trainingsgruppen sowie die Kriterien zum Übertritt in die nächsthöhere Stufe werden im Anhang 4 genauer definiert.



4.0 Ziele

4.1 Ziel für die Athleten und Eltern

Das Ziel ist es, einen kompletten Kanufahrer auszubilden, welcher neben der Hauptdisziplin auch die Grundkenntnisse in weiteren Kanudisziplinen besitzt. Dadurch wird ein Athlet auch in seiner weiteren sportlichen Karriere profitieren und ist für eine J&S Trainerausbildung vorbereitet.

Weiter können sich sowohl die Athleten, als auch deren Eltern am Nachwuchskonzept, bezüglich Trainingsumfang und finanzieller Belastung, orientieren.

4.2 Ziel für Trainer

Mit Hilfe des Nachwuchskonzepts und deren Zusatzdokumenten sollen Trainer und Leiter zukünftig vom gleichen Trainingsleitbild sprechen und dieses gemeinsam umsetzen. Durch die Aufteilung in die Kategorien können erfahrene, wie auch weniger erfahrene Leiter, herauslesen, welche Trainings auf welcher Stufe Sinn machen. Dadurch soll eine gewisse Konstanz in der Nachwuchsabteilung erreicht werden, wodurch Trainingsgruppen ausgeglichener und auf höherem Niveau trainieren können.



5.0 Ausbildung Trainer

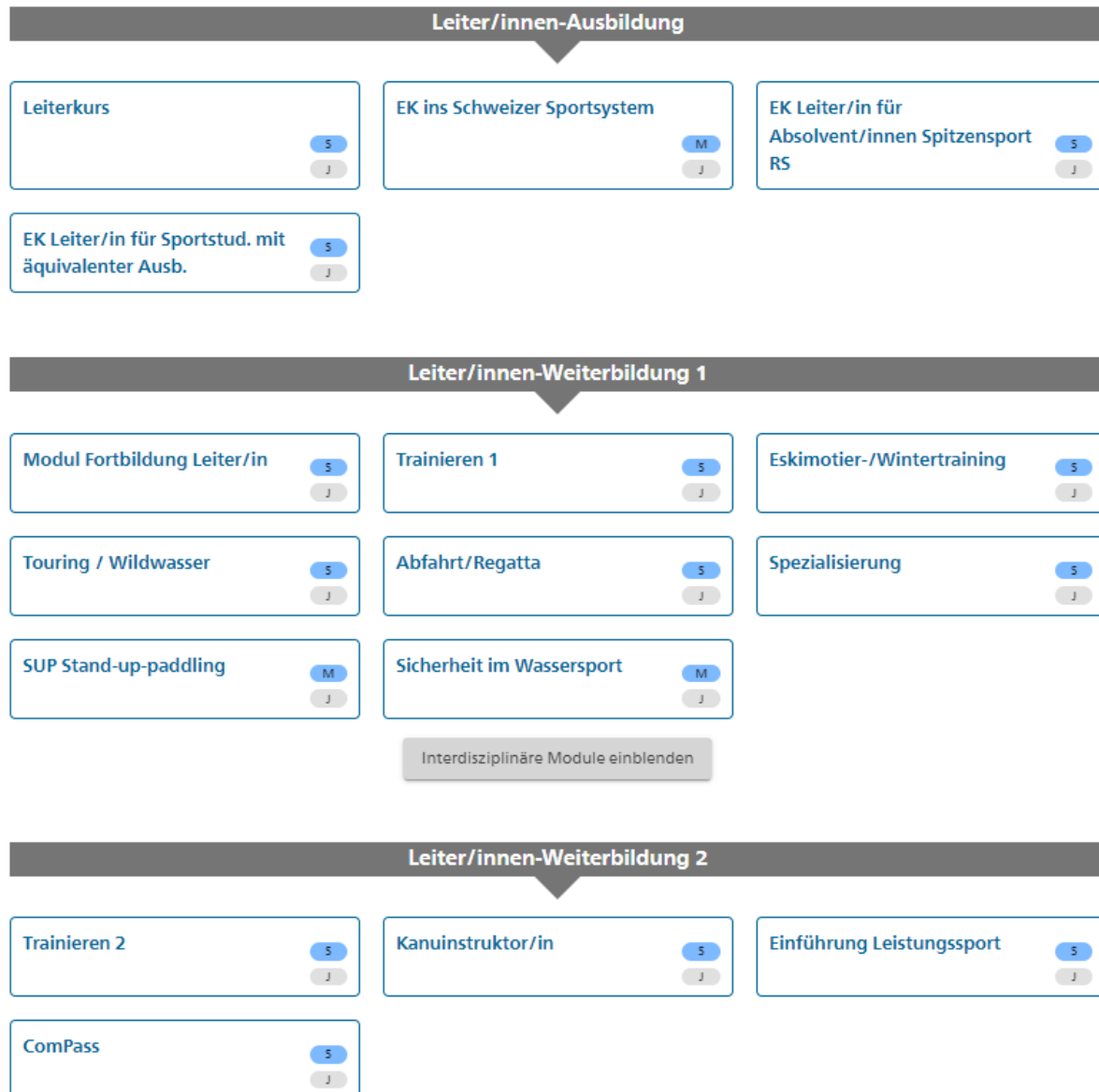
Um eine bestmögliche Betreuung der Athleten sicherzustellen, ermöglicht der KCSH den aktiven Trainern die J&S Ausbildung bis und mit Weiterbildung 2.

Die Kurskosten werden vom Kanu Club Schaffhausen übernommen.

Voraussetzung dafür ist, dass mindesten 1 Trainings pro Woche im Kalenderjahr der Ausbildung vom Trainer als Haupttrainer übernommen wird.

J&S Ausbildungsstruktur

S M I Kurstyp
 J K K,J Zielgruppe





6.0 Aufbau Training

Im Trainingsplan für die jeweilige Saison wird pro Trainingstag ein Tageschef bestimmt.

Der Tageschef hat folgende Aufgaben:

- Begrüssung aller Trainingsgruppen
- Tagestraining erklären
- 5-10' gemeinsames Aufwärme aller TGs
- Übergabe Gruppen an Haupttrainer

Nach dem Training

- Feedback Training
- Aufsicht Reinigung und Rücktransport Boote und Material
- Aufnahme von Defekten an Booten und Material

7.0 Umsetzung

Die nachfolgenden Dokumente und Anhänge bilden einen integrierenden Teil dieses Nachwuchskonzepts, werden online (Homepage KCSH) abgelegt und sind so allen Leitern und Nachwuchsathleten zugänglich.

Der Vorstand des Kanu Club Schaffhausen behält sich jederzeit das Recht vor, das Nachwuchskonzept anzupassen oder zu ändern.

Änderungen erhöhen den Versionstand (z.B. von 1.3 auf 2.0) Anpassungen nur die Versionierung (z.B. 1.3 auf 1.4)

8.0 Anhang / Dokumente

- Anhang 1: Rahmentrainingsplanung (Benjamin, Schüler, Jugend, Junioren)
- Anhang 2: Materialbeschaffungsleitbild
- Anhang 3: Trainingsziele und Trainingsanforderungen Anfängerkurs
- Anhang 4: Trainingsziele und Trainingsanforderungen Nachwuchsabteilung
- Anhang 5: Rechte/Pflichten der Nachwuchsathleten
- Anhang 6 Regionales Leistungszentrum
- Anhang 7 FTEM (Swiss Olympic)
- Anhang 8. Materialreglement Sportgruppe



9.0 Anhang 1 - Rahmentrainingspläne

9.1 Rahmentrainingsplan TGB

	Oktober - März	April – Juni	August - September
Umfang	2 Einheiten	2 Einheiten	2 Einheiten
Wassertraining	Jedes 2. Wochenende (ungerade Kalenderwochen) Flachbodenboote	1-2x /Woche Fokus: Paddeltechnik U14 Flachbodenboot U18 individuell	1-2x /Woche Fokus: Wettkampfdisziplinen U14 Flachbodenboot U18 individuell
Polysport	Kein Training geplant	1x/Monat Kanu Polo / Kanadier Abfahrts- und Slalomboote	1x/Monat Kanu Polo / Kanadier Abfahrts- und Slalomboote
Allgemeine Ausdauer	1x/Woche Hallentraining Fokus: Spielen und polysportives Training sowie Körperkraft 1xWoche Lauftraining Fokus: Grundlagenausdauer	Kein Training geplant	Kein Training geplant
Ziel	Ziel: - Verbesserung der allg. aeroben Ausdauer - Kräftigung der vorhandenen Muskulatur und Rumpfstabilität. - Erlernung von Kanu spezifischen Techniken - Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten	Ziel: - Erlernung kanufahren auf spielerische Art - Regattaboot fahren können mit Sitz und im Mannschaftsbooten Kontrolle: - 1x Durchführung des Tests für Aufstieg in TGA gemässs Beschrieb Plauschgruppe: Fitness und Technik verbessern	



9.2 Rahmentrainingsplan TGA 1+2

	Oktober - März	April – Juni	August - September
Umfang	2-3 Einheiten TGA 2 1 Einheit oblig. TGA 1 2 Einheiten oblig.	2-4 Einheiten TGA 2 1 Einheit oblig. TGA 1 2 Einheiten obligat.	2-4 Einheiten nach Absprache auch selbst- ständige Einheiten zusätzlich TGA 2 mind. 1 Einheit obligatorisch TGA 1 mind. 2 Einheiten obligatorisch
Wassertraining	1x /Woche 60min paddeln mit Fokus Technik	2-3x/Woche Regattaspezifisches Training Intervall / Ausdauertraining	2-4x/Woche Regattaspezifisches Training Intervall / Ausdauertraining
Polysport	Kein Training vorgesehen	1x/Monat Kanu Polo / Kanadier Abfahrtsboote	Kein Training vorgesehen
Kraft / Koordination	1x/Woche Krafttraining Fokus: Verbesserung allgemeiner Ausdauer / Körperkraft	TGA 2 Kein Training vorgesehen TGA 1 + Talent Team 1x/Woche zusätzlich Krafttraining Fokus: Verbesserung allgemeiner Ausdauer / Körperkraft	TGA 2 Kein Training vorgesehen TGA 1 + Talent Team 1x/Woche zusätzlich Krafttraining Fokus: Verbesserung allgemeiner Ausdauer / Körperkraft
Ausdauer	1x/Woche Hallentraining Fokus: Spielen und polysportives Training sowie Körperkraft 1xWoche Lauftraining Fokus: Grundlagenausdauer	Kein Training vorgesehen	
Ziel	Ziel: - Verbesserung der allgemeinen aeroben Ausdauer - Kräftigung der vorhandenen Muskulatur und Rumpfstabilität - Erlernung von Kanu-spezifischen Techniken - Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten	Ziel: - Erlernung kanufahren auf spielerische Art - Techniktraining - Wettkampfspezifisches Training - Regattaboot fahren können mit Sitz und im Mannschaftsbooten Kontrolle: - 1x Durchführung des KCSH Tests für Standortbestimmung - 1x Durchführung Piste Test zur Aufnahme ins Kader	

9.3 Rahmentrainingsplan Förderteam

Das Förderteam trainiert im Rahmen der TGA 1 Trainingsgruppe. Erhält jedoch zusätzliche ganze Trainingstage (Sa / So) mit 3-4 Trainingseinheiten. Diese sollen alle 2-4 Wochen stattfinden und den Rahmentrainingsplan ergänzen.

9.4 Rahmentrainingsplan RLZ (FTEM T1)

Der Rahmentrainingsplan der RLZ Gruppe wird vom Nachwuchstrainer SKV vorgegeben.



10.0 Anhang 2 – Materialbeschaffungsleitbild

Materialbeschaffungsleitbild

Der KCSH stellt Boote sowie Paddel und Schwimmwesten zur Verfügung.

Grundmaterial für sämtliche Nachwuchsathleten (muss selbst gekauft werden):

- Badelatschen
- mehrere Thermoshirts langarm (schwarz) im Winter
- Tights/Badehose
- 1 Paar Laufschuhe
- 1 Paar Hallenschuhe

Windweste und/oder Paddlerjacke wird empfohlen

TGA 1 / TGA 2 (ab Jugend) zusätzlich:

- eigene Spritzdecke
- eigene Paddelhandschuhe

Optional, nicht obligatorisch:

- eigenes Paddel (Sollte vorgängig von den Eltern mit den Trainern abgesprochen werden)
- Pulsuhr (Garmin/Polar) und Uhrenhalter

Sofern die Beschaffung des notwendigen Materials für das Nachwuchstraining, aufgrund von finanziellen Schwierigkeiten, für das Umfeld eines Nachwuchsathleten nicht möglich ist, können die betroffenen Personen jederzeit mit dem Nachwuchsverantwortlichen in Kontakt treten.

Boote und Paddel

Die Boote und Paddel sind in 3 Kategorien aufgeteilt.

Kat. 1 Einsteiger	TGB
Kat. 2 Fortgeschritten	TGA 1+2
Kat. 3 Leistungssport	Förderteam / RLZ

Die Vergabe / Vermietung von Kat. 2 + Kat. 3 Material sind im Materialreglement der Sportgruppe festgelegt.



11.0 Anhang 3 – Trainingsziele Einsteigerkurs

Trainingsziele und Trainingsanforderungen Einsteigerkurs

Anzahl Trainings pro Woche:

1 Training

Ziele:

Aufteilung der Trainingszeit:

10% Tourenboote/Slalomboote, 70% Flachbodenboot, 20% Regattaboot

Trainingsziele/Trainingsinhalte:

1. Material kennenlernen (korrekter Umgang, selbstständige Einstellung der Boote)
2. Schwimmen (mind. 50m) / sich mind. 2min über Wasser halten können
3. Rundschlag vorwärts/rückwärts (Boot an Ort drehen)
4. Rückwärts/Vorwärts paddeln
5. Wissen wie Auslegen auf beiden Seiten
8. Korrekt in die verschiedenen Bootstypen einsteigen und aussteigen können
9. Einsteigen mit Hilfe der Paddelbrücke
10. 2km Paddeln mit Flachbodenboot ohne Kenterung
11. Mind. 1 Training Regattaboot ausprobieren
12. Grundlagen der Paddeltechnik (Aufrechtes Sitzen, Körperdrehung, Armstreckung, Paddel richtig halten)
13. Verbesserung der allgemeinen Körperkraft/Rumpfstabilisation

Standardisiertes Aufwärmen:

1. Spiel zur Anregung des Kreislaufs (diverse spielerische Formen)
2. Gleichgewichtsübungen (siehe hierzu Übungsbeispiele Gleichgewicht)
3. Aufwärmen der Muskulatur (Armschwingen, Rumpfdrehung, Schultern, etc.)
4. Rumpfbeugen
5. Liegestützen

Test für Aufstieg ins TGB:

Zeitpunkt:

Anfangs September

Test:

- 2km ohne Kenterung im Flachbodenboot paddeln
- hineinfallen, 50m schwimmen, Paddelbrücke mit Hilfe eines Leiters machen
- hineinfallen, zum Weidling schwimmen, Boot leerem, wieder einsteigen

Wenn Test nicht erfüllt wird:

Allenfalls Einsteigerkurs wiederholen

Obligatorische Wettkämpfe:



12.0 Anhang 4 – Trainingsziele Trainingsgruppen

Trainingsziele und Trainingsanforderungen Nachwuchsabteilung

12.1 Trainingsziele TGB

Anzahl Trainings pro Woche:

2 Trainings

Trainingsziele/Trainingsinhalte:

1. Umgehen mit Spritzdecke (Ein- und Aussteigen)
2. Verfeinerung der Technik im Flachbodenboot (Rotation, Armstreckung)
Fokus auf Technikerwerb
3. Paddeltrainings von mind. 4-5km mit Flachbodenboot machen
4. 500m mit Flachbodenboot paddeln (so schnell wie möglich)
5. Paddeln im 2er Flachbodenboot
6. Regattaboot mit Sitz beherrschen (Fokus auf Stabilität)
7. Paddelbrücke im Regattaboot beherrschen

Standardisiertes Aufwärmen:

1. Aufwärmen der Muskulatur (Armschwingen, Rumpfdrehnung, Schultern, etc.)
2. Gleichgewichtsübungen (siehe hierzu Übungsbeispiele Gleichgewicht)
3. Planks (mind. 30 Sekunden halten)
4. Rumpfbeugen
5. Liegestützen

Test für Aufstieg ins TGA 2:

Zeitpunkt:

2-3x Jährlich (Frühjahr, Sommer, Herbst)

Test:

- 2km mit Regattaboot fahren
- 2x Helikopter, Paddelwurf, kentern und Paddelbrücke ohne Mithilfe der Leiter
- selbständiges wieder Einsteigen am Land/Weidling
- selbstständiges Leeren des Bootes am Land/Weidling

Wenn Test nicht erfüllt wird:

- TGB wiederholen

Obligatorische Wettkämpfe: keine



12.2 Trainingsziele TGA 2

Anzahl Trainings pro Woche:

3 Trainings

Trainingsziele/Trainingsinhalte Regatta

1. Fokus auf Technik im Regattaboot
2. 500m in 2:40 Min paddeln (Wettkampfstrecke) (M)
500m in 3:00 Min paddeln (Wettkampfstrecke) (W)
3. Mannschaftsboote beherrschen (Technik, Taktik, etc.)
4. Gezielte Stärkung der Rumpfkraft
5. Teilnahme an Wettkämpfen

Standardisiertes Aufwärmen:

1. Aufwärmen der Muskulatur (Armschwingen, Rumpfdrehung, Schultern, etc.)
2. Gleichgewichtsübungen (siehe hierzu Übungsbeispiele Gleichgewicht)
3. Planks (inkl. Varianten)
4. Rumpfbeugen
5. Liegestützen

Testzeitpunkt:

Wettkämpfe: Rapperswil, Romanshorn

Test TGA 2:

- 500m in mind. 3:20 min paddeln (Strecke KSCH)
- 5km am Stück paddeln (Rheinhalde – Büsinger Steg – Rheinhalde)
- Technikbeurteilung durch Trainier
- Rumpfdrehung, Beinarbeit, Paddelhaltung an Hand SKV Technikleitbild

Wenn Test nicht erfüllt wird:

➔ Rückstufung TGB

Bedingungen für Aufstieg TGA 1:

- 500m in 2:40 Min paddeln (M)
500m in 3:00 Min paddeln (W)
- kann 8km in 50 Min fahren. (Werft – weisses Haus – Werft)

Obligatorische Wettkämpfe:

- Kanutotal, Nachwuchsregatta, Schweizermeisterschaft

In begründeten Fällen (Krankheit, bereits gebuchte Ferien, etc.) können die Nachwuchsathleten durch die Eltern von den obligatorischen Wettkämpfen abgemeldet werden. Die Daten der obligatorischen Wettkämpfe werden jeweils zu Beginn der Saison zusammen mit dem Trainingsprogramm bekanntgegeben.



12.3 Trainingsziele TGA 1

Anzahl Trainings pro Woche:

3 -5 Trainings (eigenständige Trainings nach Absprache mit Trainer / Sportchef)

Trainingsziele/Trainingsinhalte Regatta

1. Fokus auf auf Technik im Regattaboot
2. 500m in 2:00 Min paddeln (Wettkampfstrecke)) (M)
500m in 2:20 Min paddeln (Wettkampfstrecke)) (W)
3. Mannschaftsboote beherrschen (Technik, Taktik, etc.)
4. Gezielte Stärkung der Rumpfkraft
5. Spezifisches Krafttraining
6. Teilnahme an Wettkämpfen

Standardisiertes Aufwärmen:

1. Aufwärmen der Muskulatur (Armschwingen, Rumpfdrehung, Schultern, etc.)
2. Gleichgewichtsübungen (siehe hierzu Übungsbeispiele Gleichgewicht)
3. Planks (inkl. Varianten)
4. Rumpfbeugen
5. Liegestützen

Testzeitpunkt:

Wettkämpfe: Wiesbaden, Mainz, Rapperswil, Romanshorn

Test:

- 500m in 2:20 Min paddeln (M)
500m in 2:40 Min paddeln (W)
- kann 8km in 50 Min fahren. (Werft – weisses Haus – Werft)

Wenn Test nicht erfüllt wird:

→ Rückstufung TGA 2

Obligatorische Wettkämpfe:

- Kanutotal, Nachwuchsregatta (U16)
- Schweizermeisterschaft + 1 internationaler Wettkampf

In begründeten Fällen (Krankheit, bereits gebuchte Ferien, etc.) können die Nachwuchsathleten durch die Eltern von den obligatorischen Wettkämpfen abgemeldet werden. Die Daten der obligatorischen Wettkämpfe werden jeweils zu Beginn der Saison zusammen mit dem Trainingsprogramm bekanntgegeben.

Aufstieg Talent Team:

Empfehlung des Trainers, Mind. 3 Trainings pro Woche.

Bereitschaft zusätzliche Trainings zu besuchen.

Test gemäss 12.4 FTEM Rahmentrainingskonzept T1 bestanden

12.4 Förderteam

Definition Förderteam

Das Förderteam dient vorrangig zur zusätzlichen Förderung der Athleten
Siehe Punkt 3.4 „Förderteam“

Anzahl Trainings pro Woche:

3-4 Trainings (eigenständige Trainings nach Absprache mit Trainer / Sportchef)
Zusätzliche Talent Days / Weekends

Trainingsziele

Da das Talent Team integraler Bestandteil der TGA 1 sind, gelten dieselben Ziele wie für das TGA 1.

Bedingungen Talent Team:

Folgende Punkte vorausgesetzt oder erwartet:

- a) Erfüllung Kriterien Leistungstest Frühjahr (Tenero) und Herbst (Rapperswil)
Angelehnt an den Anforderungen in 12.4 FTEM Rahmentrainingskonzept T1
- b) Ein verstärktes Engagement im Training und eine gewisse Selbständigkeit
- c) Eine aktive Teilnahme an mindestens 3 Trainings pro Woche
- d) Teilnahme an allen Talent Days
- e) Teilnahme PISTE Test

Talent Days

Die Kosten sind grundsätzlich von den Teilnehmern zu tragen, sofern diese nicht durch ein Sponsoring gedeckt sind.

Wettkämpfe:

Auch hier gelten die Bedingungen des TGA 1, zusätzlich wird erwartet, dass an allen Wettkämpfen teilgenommen wird.

Selektion:

Nachwuchstrainer SKV, Sportchef KCSH

Ausschluss Talent Team:

Der Ausschluss erfolgt in einem persönlichen Gespräch durch den Sportchef KCSH.

Gründe für einen Ausschluss:

Leistungstest < 80% bestanden, Störung des Trainingsbetriebes, keine sicht- oder messbaren Steigerungen, mangelhafter Trainingseinsatz.

Aufstieg RLZ:

Empfehlung des Sportchefs, bestandener PISTE Test, Selektion Nachwuchstrainer SKV
Mind. 3 Trainings pro Woche besucht

12.5 RLZ Regionales Leistungssportzentrum

Anzahl Trainings pro Woche:

Mind. 3 Vereins-Trainings + 2 RLZ Trainings

Die Trainingspläne und deren Umfang orientieren sich an den Angaben des Nachwuchstrainers des Verbandes.

Trainingsziele/Trainingsinhalte Regatta

1. Fokus auf Leistungssport
2. Leistungstest Regionalkader
3. Mannschaftsboote optimieren (Technik, Taktik, etc.)
4. Gezielte Stärkung der Rumpfkraft
5. Teilnahme an internationalen Wettkämpfen und Selektionen

Standardisiertes Aufwärmen:

1. Aufwärmen der Muskulatur
2. Gleichgewichtsübungen
3. Klimmzüge
4. Liegestützen

Testzeitpunkt:

Wird vom SKV vorgegeben.

Selektion:

Nachwuchstrainer SKV, Sportchef KCSH

Ausschluss:

Der Ausschluss erfolgt in einem persönlichen Gespräch durch den Nachwuchstrainer SKV.

Gründe für einen Ausschluss:

Leistungstest nicht bestanden, Störung des Trainingsbetriebes, keine sicht- oder messbaren Steigerungen, mangelhafter Trainingseinsatz.

Aufstieg Nationalkader:

Selektion Nachwuchstrainer SKV

13.0 Anhang 5 - Rechte/Pflichten der Nachwuchsathleten

Rechte/Pflichten der Nachwuchsathleten

13.1 Rechte und Pflichten sämtlicher Nachwuchsathleten

Folgende Grundsätze gelten für alle Nachwuchsathleten und –Athletinnen:

- Die Rechte und Pflichten des Aktivmitglieds des Kanu Clubs Schaffhausen
- Die Commitments vom Cool & Clean für einen fairen und sauberen Sport
- Verzicht auf den Konsum Alkohol an Clubanlässen sowie im und um das Bootshaus Salzstadel.

Zusätzlich gelten die folgenden Rechte und Pflichten:

Rechte:

- Teilnahme an freiwilligen Trainings und Wettkämpfen gem. den Vorgaben der jeweiligen Saisonplanung

Pflichten:

- Aktive Mithilfe und Teilnahme an Veranstaltungen des KCSH

13.2 Rechte und Pflichten für Athleten der Wettkampfteams

Folgende Rechte und Pflichten gelten zusätzlich für die Nachwuchsathleten und –Athletinnen, welche Teil eines Wettkampfteams sind:

Rechte:

- Bevorzugung bei der Materialwahl (Saisonmiete Boot, Paddel)
- Anspruch auf geleitete Trainings
- Training ohne Begleitung eines Leiters / einer Leiterin gemäss den Vorgaben
Bedingung: Nicht alleine und Schwimmwestenpflicht (Wintersaison)
- Training im Kraftraum ohne Begleitung eines Leiters / einer Leiterin (nur TAG1)

Freiwillige Trainings müssen aber auf Empfehlung des Leiters / der Leiterin stattfinden sowie vom Sportchef bewilligt werden.

Pflichten:

- Zusätzliche persönliche Ausrüstungsbeschaffungen gem. den Vorgaben des Materialbeschaffungsleitbilds für Athleten der Wettkampfteams (siehe Anhang2)
- Das Leisten von mehr als einem Helfereinsatz an Anlässen des KCSH
- Ganzjährige aktive und solidarische Teilnahme am Vereinsleben des KCSH

14.0 Anhang 6 Regionales Leistungssportzentrum RLZ Stützpunkt Schaffhausen

14.1 Trägerschaft

Die Trägerschaft soll innerhalb des KCSH als Abteilung organisiert sein. Der festangestellte Trainer wird über den Schweizerischen Kanu-Verband (SKV) angestellt. Der SKV übernimmt einen Teil der Lohnkosten. Der Rest muss der KCSH auftreiben (Partner, Sponsoring, Selbstbehalte, Stadt, Kanton, etc.)

14.2 Zielsetzung

Das Regionale-Leistungs-Zentrum Schaffhausen (RLZ-SH) legt den Schwerpunkt auf die Langboot-Disziplin (Regatta). Das Ziel ist es die jungen, breit ausgebildeten Nachwuchs-Athleten in dieser Disziplin an die nationale resp. internationale Spitze zu bringen. Regelmässig sollen Athleten aus dem Stützpunkt an Titelwettkämpfen (WM, EM, olympischen Spiele) erfolgreich abschneiden.

14.3 Organisation

Das Vorstandsmitglied „Sportchef“ ist Leiter des Stützpunktes. In seine Verantwortung fällt die Führung der Trainer und die Kontrolle der Finanzen. Die Finanzen laufen über die Vereinsrechnung. Weitere Aufgaben (z.B. Kommunikation) können von den Trainern oder zusätzlichen Personen wahrgenommen werden

14.4 Art und Anzahl Trainings

Im Stützpunkt werden sowohl Wasser- als auch Krafttrainings angeboten. Die Wassertrainings finden in den Langbooten statt. Neben den wöchentlichen Trainings können auch einzelne Trainingslager oder Athleten-Schulungen stattfinden. Die detailliertere Saisonplanung wird in der Abteilung Stützpunkt (Vorstandsmitglied Wettkampfsport + Trainer) ausgearbeitet.

Zusätzlich zum Stützpunkt-Training nehmen die Athleten am Angebot des Clubs (Trainingsgruppe TGA1) teil

Umfang wöchentliche Stützpunkt-Trainings

	Nov..-März	April-Juni	Juli-Okt..
Wasser-Training	1	1	2
Kraft-Training	1	1	0

Umfang wöchentliche Clubtrainings in (Trainingsgruppe TGA1)

	Nov.-März	April-Juni	Juli-Okt..
Wasser-Training	1	2	3
Kraft-Training	1	1	0
Konditions-Training	2	0	0

14.5 Trainingsorte

Der Standort des Stützpunktes ist im KCSH, Fischerhäuserstrasse 48, 8200 Schaffhausen. Die grosse Mehrheit der Trainings wird auf dem Rhein, im Bootshaus des KCSH (Krafttraining) stattfinden. Weitere Trainingsorte sind das nationale Leistungszentrum Rapperswil und der Stützpunkt in Romanshorn.

Für Lager oder Trainings-Wochenende können sporadisch weitere Orte dazu kommen.

14.6 Ausbildung

In naher Umgebung bestehen diverse sportfreundliche Ausbildungs-Stätten, wie z.B. die Kantonsschule Schaffhausen oder sportfreundliche Lehrbetriebe. Das Ziel ist es, mit dem Athleten die individuell beste Lösung zu finden. Die Stützpunktverantwortlichen unterstützen und begleiten die Athleten und Eltern in diesem Prozess.

14.7 Einzugsgebiet Athleten/Clubs

Mehrheitlich werden im Stützpunkt die Athleten des Kanu Club Schaffhausen dabei sein. Weitere Athleten aus den umliegenden Clubs (z.B. KC Kreuzlingen) und der ganzen Schweiz werden gerne im Stützpunkt aufgenommen.

14.8 Trainer Team

Die Trainer im Stützpunkt müssen über die entsprechenden Ausbildungen (J+S Nachwuchstrainer, Berufstrainer, Diplomtrainer) verfügen. Als Zweit-Trainer können bei einzelnen Trainings auch Trainer ohne entsprechende Ausbildung beigezogen werden.

Beim Pensum des/der Trainer werden folgende Annahmen getroffen:

Ziel 20% (450 Std./Jahr),

• ca. 48 Wochen 2 Trainings à 3 Std. pro Woche	210 Std.
• 8 Wettkampftage à 6 Std.	48 Std.
• 4 Trainingslagertage à 6 Std.	24 Std.
• Administration 2 Stunde pro Woche	96Std.
• Theorie/Ausbildung/Administration 1 Std. pro Woche	48 Std.
Total	450 Std.

14.9 Athleten

Das RLZ in Schaffhausen wird nur aktiviert, wenn mindestens 3 Athleten oder Athletinnen aktiv daran teilnehmen.

Es wird ein Unkostenbeitrag von CHF 300.- pro Saison berechnet. Dieser Beitrag ist vorab zu leisten.

15.0 Anhang 7 – FTEM (Swiss Olympic)

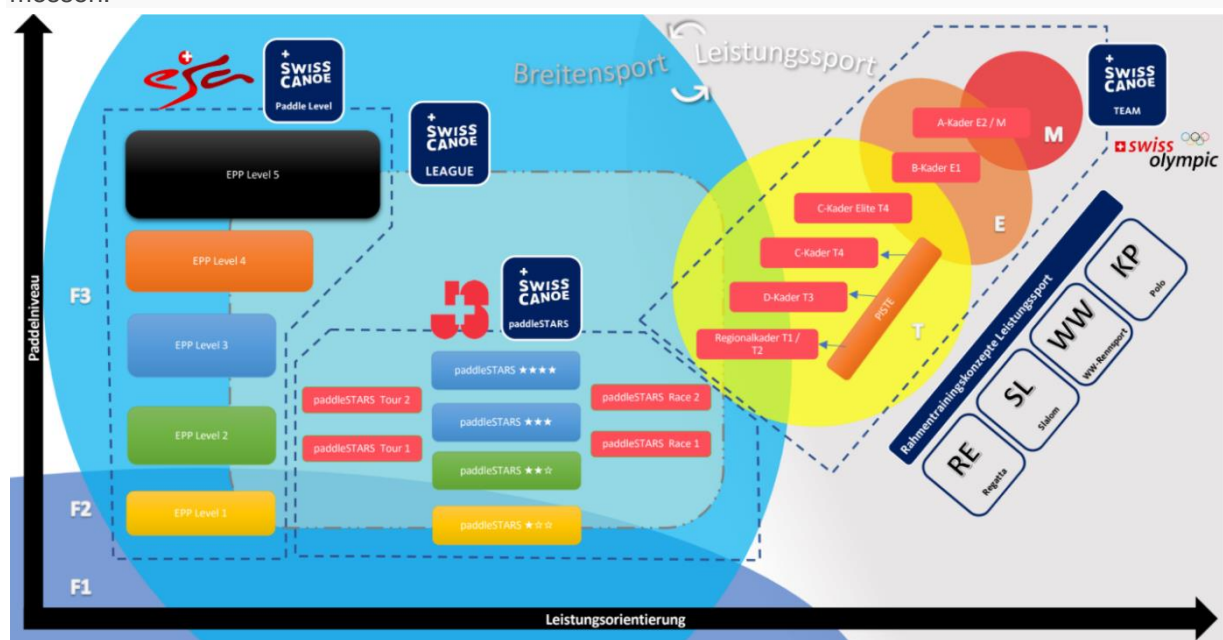
14.1 Was bedeutet FTEM

Die Abkürzung FTEM steht für die vier Schlüsselbereiche «F» wie «Foundation» (Fundament, Grundlagen, Basis), «T» wie «Talent», «E» wie «Elite» und «M» wie «Mastery» (Weltklasse) und bildet damit den Idealverlauf einer sportlichen Karriere bis hin zur Weltspitze ab. Die Schlüsselbereiche wiederum sind in insgesamt zehn unterschiedliche Phasen aufgeteilt, an denen sich die Verantwortlichen orientieren können.

Dank des Rahmenkonzepts FTEM Schweiz soll die sportliche Entwicklung von Athleten nachvollziehbar, steuerbar und optimiert werden – im Breiten- sowie im Leistungssport. Das Konzept hilft ausserdem dabei, Potenziale zu erkennen und Schwächen aufzuarbeiten. Dank FTEM Schweiz sollen folgende drei Hauptziele erreicht werden:

1. Koordination und Systematik der Sportförderung verbessern
2. Niveau im Leistungssport steigern
3. Menschenn lebenslang im Sport halten

Die untenstehende Grafik zeigt die Einordnung der verschiedenen Kernbereiche in das FTEM System. Der Grafik wurden die Achsen «Leistungsorientierung» sowie «Paddelniveau» hinzugefügt. Auch der fließende Übergang zwischen Leistungs- und Breitensport ist in der Grafik dargestellt. Der Bereich mit weissem Hintergrund steht für den Breitensport und der grau hinterlegte Bereich symbolisiert den Leistungssport. Der Einstieg in den Kanusport soll gemäss «FTEM Kanu Schweiz» über «Paddle Level» für Erwachsene oder «paddleSTARS» für Kinder und Jugendliche erfolgen. Nach dem Einstieg über «paddleSTARS» für Kinder und Jugendliche ist der Übergang zum Breiten- sowie zum Leistungssport so fließend wie möglich. Die Integration der nun erwachsenen Jugendlichen in den Erwachsenen-sport und somit zu den «Paddle Levels» erfolgt durch eine Übergangsprüfung und ermöglicht den Einstieg auf «Paddle Level 3». Der Zugang zum Leistungssport wird durch die Zusatzlevels Race 1 und Race 2 im Bereich «paddleSTARS» gewährleistet. Für Jugendliche, die sich im Wildwassertourenfahren entwickeln möchten, existieren die Zusatzlevels Tour 1 und Tour 2. Im Leistungssport greifen basierend auf «paddleSTARS» die Swiss Canoe Kadergefässe und die Leistungsorientierung sowie das Paddelniveau steigen weiterhin an. Hellblau hinterlegt und umrahmt in den Stufen F2 – F3 – T1 ist die «Swiss Canoe League», die Breitensport-Liga für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Nach einem Einstieg in den Breitesport über die «Paddle Level» oder «paddleSTARS» können Sportlerinnen und Sportler ihr Paddelniveau weiter steigern und höhere Levels absolvieren und sich in der «Swiss Canoe League» mit anderen messen.





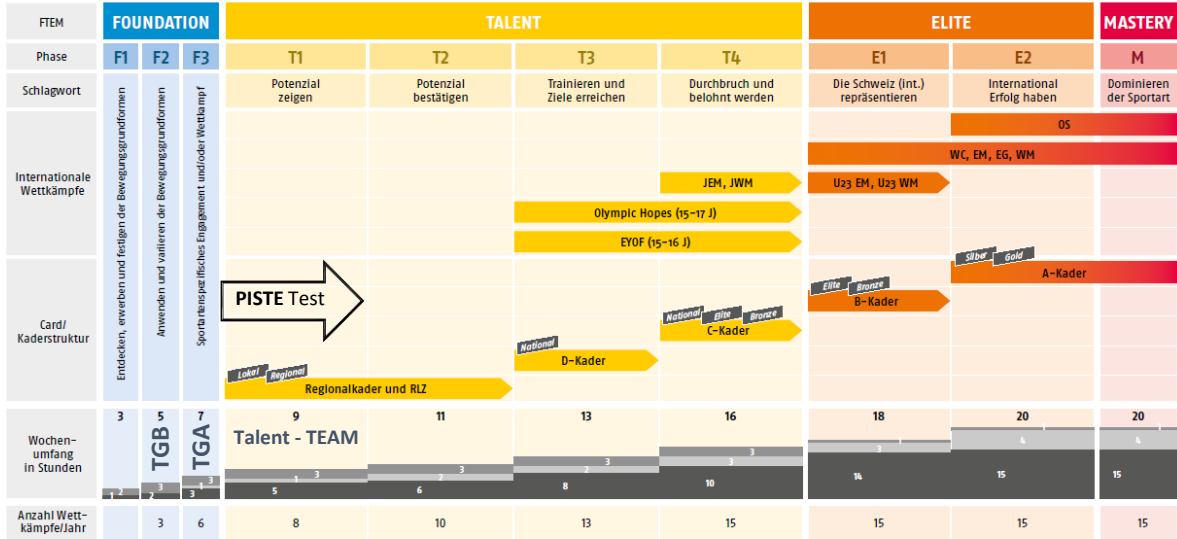
14.2 FTEM Athletenweg

KANU: REGATTA

Swiss Canoe
www.swisscanoe.ch



STRUKTUREN DES ATHLETENWEGS IM LEISTUNGSSPORT



■ Sportartenspezifisch (Training & Wettkämpfe) ■ Athletik (Kraft, Beweglichkeit, Koordination) ■ Allgemein sportliche Aktivitäten (Schulsport, Polysportives, Ausgleichstraining)

14.3 FTEM Phasen Kanu Club Schaffhausen

Eingliederung Trainingsgruppen:

- TGB F2
- TGA 1+2 F3
- Talent Team T1
- RLZ T2



14.4 FTEM Rahmentrainingskonzept T1

Talent		
T1		
Zielsetzung	Grundlegende Zielsetzung in der jeweiligen Phase	Disziplinen spezifische Spezialisierung und Grundlagen (technisch und physisch) erarbeiten
Resultate	National	Top 5 der Altersklasse (Schüler)
	International	Erste Erfahrungen sammeln
Leistungen	Leistungen Kraft	F: Klimmzüge: 2-3 Wied. Liegestützen: 20-30 Wied. Bankziehen 50% KG: 20 Wied. Rumpf ventral: 100-120 sec. Rumpf lateral: 30-40 sec. Rumpf dorsal: 70-90 sec. M: Klimmzüge: 5-6 Wied. Liegestützen: 30-40 Wied. Bankziehen 50% KG: 30 Wied. Rumpf ventral: 100-120 sec. Rumpf lateral: 30-40 sec. Rumpf dorsal: 70-90 sec.
	Leistungen Ausdauer	F: Zeit 3000m Lauftest: <15:30min Zeit 2000m Wasser: <12:30min M: Zeit 3000m Lauftest: <14:30min Zeit 2000m Wasser: <12:00min
	Disziplinen spezifische Leistung	F: Zeit 500m: <2:50min Zeit 200m: <75sec. M: Zeit 500m: <2:40min Zeit 200m: <70sec
Technik	Bootsführung	Regattatechnik auf Basis des Regatta-Technikleitbilds ERLERNEN
	Paddeltechnik	
	Körperhaltung	40% vom Paddeltraining Grundlage: Dokument "Paddeltechnik im Kanu- und Wildwasserrennsport"
	Videoanalyse	Erste Erfahrungen mit der Video-Technikanalyse sammeln
	Technik in unspezifischen Trainingsformen	ERLERNEN der Lauf-, Schwimm- und Langlauftechnik
Taktik	Wettkampftaktik	ERLERNEN der Basiskenntnisse einer Renneinteilung ERLERNEN des Paddelns auf der Welle ERLERNEN des korrekten Paddelns in der Wende
	Teamtaktik	ERLERNEN der korrekten Schlagabnahme im Mannschaftsboot



Fortsetzung:

Talent		
T1		
Physis	Krafttraining Art Training / Schwerpunkte	ERLERNEN EINES KÖRPERBEWUSSTSEINS: Kraftausdauertraining/allgemeine Kräftigung mit eigenem Körpergewicht
	Funktionelle Stabilität Art Training / Schwerpunkte	ERLERNEN von Übungen im Bereich Rumpf-/Schulterstabilisation
	Schnelligkeit Art Training / Schwerpunkte	GESCHWINDIGKEITSSPIELE allgemein (am Land) und spezifisch (auf dem Wasser)
	Ausdauer- / Aerobes Training Art Training / Schwerpunkte	ANWENDUNG spielerischer aerober/anaerober Ausdauerformen (Boot, Land, Halle) ANWENDUNG spielerischer
	Ausdauer- / Anaerobes Training Art Training / Schwerpunkte	aerober/anaerobes Trainingsformen zum Erlernen einer gleichmässigen Intensität (konstante Schlagzahl, Trainingseinteilung, Geschwindigkeit)
	Koordination Art Training / Schwerpunkte	ANWENDUNG von spezifischen und unspezifischen Koordinationsübungen/Geschicklichkeit spielen zur Förderung der allgemeinen Koordinationsfähigkeit / des Körperbewusstseins
	Weitere Sportarten / Trainings	ANWENDUNG der folgenden unspezifischen Trainingsformen im Ausdauer- und Koordinationstraining: Laufen MTB / Rennvelo Langlauf Schwimmen Spielen in der Halle
Psyche	Mentaltraining / Emotionen	Positive Erlebnisse schaffen Ausprobieren Umgang mit Sieg und Niederlage
	Einstellung / Commitment / Haltung	Allgemeine Disziplin Positive Einstellung zum Sport Fair Play
	Soziale Faktoren	Sportlicher Lebensstil entdecken Training im Team (gegenseitiges Anspornen) Unterstützung durch die Eltern Unterstützung durch den Verein



16.0 Anhang 8 Materialreglement Sportgruppe

- Boote und Paddel werden klassifiziert. Anspruch auf dieses Material besteht nur für aktive Teilnehmer der Trainingsgruppen.
Alle anderen Mitglieder müssen die Benutzung beim Sportchef anfragen.
Ausnahmen bilden Coaches während des Clubtrainings.
- Schwimmwesten werden bis zu einem Alter von 21 Jahren von Kanu Club Schaffhausen zur Verfügung gestellt.
- Der Kanu Club Schaffhausen stellt begrenzt Spritzdecken und Paddelhandschuhe zur Verfügung, auf beides besteht aber keinerlei Anspruch.

16.1 Klassifizierung

Klasse 1 – Einsteiger

Klasse 2 – Fortgeschritten

Klasse 3 – Leistungssport

16.2 Paddel

Klasse 1– Einsteiger

- Einsteigerpaddel (Gummipaddel / Tourenpaddel)
- Glasfaserpaddel
- Paddel aller Art die älter als 10 Jahre sind.

Paddel der Klasse 1 werden kostenfrei zur Verfügung gestellt.

Klasse 2– Fortgeschritten

- Kinderpaddel mit einer Fläche bis max. 600mm³
- Paddel mit einem Anschaffungspreis bis max. CHF 300.-

Paddel der Klasse 2 werden bis zum 18. Lebensjahr kostenfrei zur Verfügung gestellt. Danach erfolgt eine Berechnung von CHF 50.- pro Saison

Klasse 3– Leistungssport

- Paddel mit einem Anschaffungspreis von über CHF 300.-
- Paddel mit einer Fläche > 600mm³

Paddel der Klasse 3 werden persönlich in Absprache mit dem Sportchef zugewiesen.

Die Berechnung wird vor der Saison vorab gestellt und wie folgt gegliedert:

bis und mit Jugend	CHF 50.-
Junioren	CHF 100.-
Elite	CHF 150.-



16.3 Boote

Mit Booten sind Langboote (Kanu Regatta) gemeint.

Mannschaftsboote sind klassifiziert aber werden vom Kanu Club Schaffhausen kostenfrei zur Verfügung gestellt. Der Sportchef entscheidet final über deren Benutzung.

Saisonmiete (Okt.- September) es zählt die Kategorie, die in der kommenden Saison gefahren wird.

Klasse 1 – Einsteiger

Flachbodenboote wie Mini K1

Flachbodenboote wie Master 46, Master 51 etc.

Boote, die älter als 10/15 Jahre alt sind.

Saisonmiete

Boote der Klasse 1 werden kostenfrei zur Verfügung gestellt.

Klasse 2 – Fortgeschritten

Rennboote der folgenden Materialklassen

Kape: Classic, Super, Extra

Nelo: A1, F, G

Plastex: Racing,

Vajda: Club, Sport

Elio: Special Club, Sport

Boote der Klasse 2, die älter als 10 Jahre sind werden in Klasse 1 zurückgestuft.

Saisonmiete

Bis und mit Schüler: kostenfrei

Jugend und Junioren 100.-

Elite 200.-

Klasse 3 – Leistungssport

Rennboote der folgenden Materialklassen

Nelo: E, SCS, FC

Plastex: Extreme

Vajda: Elite, World Cup, Marathon

Boote der Klasse 3, die älter als 10 Jahre sind, werden in Klasse 2 zurückgestuft.

Boote der Klasse 3, die älter als 15 Jahre sind, werden in Klasse 1 zurückgestuft.

Boote der Klasse 3 werden persönlich in Absprache mit dem Sportchef zugewiesen.

Saisonmiete

Bis und mit Jugend: 250

Junioren 500.-

Elite 1000.-

16.4 Definition zugeteiltes Material

- a) Das Boot / Paddel gilt als «zugeteilt» sobald die Rechnung hierfür bezahlt wurde.
- b) Die Zuteilung gilt immer für eine Saison (z.B. 1.Okt 2022 – 30.Sept.2023)
- c) Das Material kann – sofern vorhanden – nach Absprache mit dem Sportchef innerhalb der Saison getauscht werden.
Es besteht keinen Anspruch auf Rückzahlung der Gebühr.
Bei einem Wechsel auf höherwertiges Material muss nur noch die Differenz beglichen werden.
- d) Zugeteiltes Material wird mit dem Namen beschriftet. Diese Person hat das Vorbenutzungsrecht.
Der Sportchef darf dieses anderen Clubmitgliedern ebenfalls zur Verfügung stellen, allerdings nicht dauerhaft. (Testbenutzung/Wettkämpfe)
- e) Der Zustand des Materials wird jeweils bei Abgabe sowie Rückgabe vom Sportchef kontrolliert und protokolliert.
Beschädigungen, die nicht durch die normale Abnutzung entstanden sind, können dem Benutzer gegebenenfalls in Rechnung gestellt werden.
- f) Das Material ist zu jedem Zeitpunkt Besitztum des KCSH.