

Zeitschrift:	Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber:	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band:	30 (1973)
Heft:	5
Artikel:	Die Nachwuchsförderung im Mittelpunkt des internationalen Kanuwettkampfsportes
Autor:	Bäni, Peter
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-994835

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 06.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Die Nachwuchsförderung im Mittelpunkt des internationalen Kanuwettkampfsportes

Peter Bäni

Allgemeines

Ausgehend von der Zielsetzung stellt sich die Frage, wie ein internationales Spitzenresultat oder eine weltmeisterliche Leistung erreicht werden kann. Welcher Weg führt dazu? Welche Teilziele sollen dabei erreicht werden? Was sind die Voraussetzungen? Welcher Weg ist zukunftsversprechend? Dieser gesamte Fragenkomplex muss immer im Zusammenhang mit dem «System Schweiz» betrachtet werden, damit möglichst realistische Lösungen gefunden werden können. Damit gemeint ist hauptsächlich unser Gesellschaftssystem mit all seinen Auswirkungen, in welchem das «Individuum Mensch» eben weit mehr berücksichtigt wird, als dies in den Oststaaten der Fall ist. Seien wir uns bewusst, dass der Sport für den Athleten aus dem Oststaat fast alles bedeutet, dass es aber für den Schweizer Sportler meistens ein Kompromiss ist, zwischen Privatleben und Sport.

Es dürfte klar sein, dass es heute äusserst selten die Arbeit eines einzelnen ist, wenn er ein hohes sportli-

ches Ziel erreicht. Im Hintergrund des Athleten befindet sich eine Organisation, welche die Voraussetzungen für hohe Leistungserwartung schafft. Sie reicht von der Sporthilfe bis zum Psychologen unter Miteinbezug anderer Wissenschaften.

Heutige Situation

Wir stellen fest, dass die Früchte im Kanusport, seit Bekanntwerden über die Aufnahme des Kanuslaloms in die olympischen Disziplinen, weit höher hängen als bisher. Der Kampf um Medaillenplätze nimmt immer härtere Formen an, und es kann heute gesagt werden, dass diese Tendenz in der Entwicklung des Kanusportes weiterhin anhalten wird. Der Spitzensport ist total geworden und vom Leistungsaspekt her betrachtet liegt es nicht so sehr an uns zu beurteilen, ob dies gut oder schlecht sei, als vielmehr daran, was vorzukehren sei, um mit den Besten mitzuhalten.

Absicht	Alter (ungefähr)	Merkmale	Konsequenzen für Training	Ausbildung	
				Training	Organisationen
Anfänger → Kanutest 1	6 bis 11 Jahre	Sensomotorische Grundfähigkeiten → Grundfertigkeiten	Erste Kontakte mit Kanusport Einführung und Vorschulung	SKV-Leiter 1	Jugendleiter leiter Vereine Region
Kanutest 1 → Kanutest 2	11 bis 12/13 Jahre	Festigung der Grundfertigkeiten Gewandtheit und Geschicklichkeit	Vielseitige umfassende Ausbildung Vermehrter Krafteinsatz Freude fördern an der Leistung	SKV-Leiter 2	
Kanutest 2 → Kanutest 3	13 bis 15 Jahre	Einschränkungen durch Pubertät (Mädchen früher als Burschen; Schwierigkeiten bei Bewegungskoordination)	Förderung der Einsatzbereitschaft Erziehung zum Wettkampf Pubertät: Technisch leichte Bewegungsaufgaben	J+S/SKV- Leiter 3	
Nachwuchskader	14/15 bis 18/19 Jahre	Allgemeine gute Leistungsfähigkeit Optimale motorische Leistungen Oft psychische Schwierigkeiten Einschränkung in der Leistungsfähigkeit durch entwicklungsbedingte Faktoren	Umfassende konditionelle, technische und taktische Schulung Schwergewicht der Ausbildung festlegen für Slalom oder Abfahrt Systematisches, regelmässiges Training Trainer als Hauptbezugspunkt in der Ausbildung Berücksichtigung der individuellen Probleme der Jugendlichen im Gesamtaufbau (Schule, Beruf, Karriere, sog. Eingliederung später usw.)	Nachwuchs- trainer zum Teil unter Zuzug eines Arztes, evtl. Psychologen und Sozial- betreuers	Verband Meisterschaften Länderkämpfe Internationale Rennen
(Allg. Klasse) Elite (Weltmeisterschaftskader)	ab 18/19 Jahren	Körperliche Ausentwicklung (Adoleszenz) Festigung der physischen und psychischen Labilität	Beginn des eigentlichen Hochleistungstrainings Bestärkung des Athleten in seiner Selbständigkeit Vermehrte Betreuung an Stelle von systematischer Erziehung Bewusstmachen der Leistungsziele (persönliche Erfahrungsauswertung)	Disziplinchef (Spezieller Trainer für Bootskategorie)	wie oben plus internationale Grossanlässe wie Weltmeisterschaften Olympische Spiele
National- mannschaft für Weltmeisterschaften Olympische Spiele	↓	Hohe Ansprüche an Umwelt, welche die Leistung massgeblich beeinflusst Grösste Leistungsfähigkeit durchschnittlich bei: — 20 bis 28 Jahren für Slalom — 21 bis 32 Jahren für Abfahrt	Vermehrte Rahmenorganisation Individuelle Beratung über persönliche Leistungsmöglichkeiten Gezielte Vorbereitung für WM/Olympische Spiele		

Der Jugendliche, welcher sich dem Engagement des Leistungssportes unterzieht, ist nicht zufrieden mit belangloser Aufgabenstellung, durch welche er äusserst mühsame Fortschritte erzielt. Er erwartet mit Recht eine Führung, die ihm bei der Planung und im Training behilflich ist und welche ihm das Erreichen von Teilzielen erleichtert, so dass er durch diese Sport- und Persönlichkeitserziehung imstande ist, hohe Endziele zu erreichen.

Wie nun soll eine solche Führung aussehen im «System Schweiz»; wieviel soll der Jugendliche leisten und was erwartet ihn?

Ausblick

Es soll der Aufbau aufgezeigt werden, welcher in der heutigen Zeit langfristig betrachtet gute Resultate im internationalen Kanuwettkampfsport erwarten lässt. Es wird also hier der Hochleistungssport ins Auge gefasst, im besonderen die Phase, in der die Jugendlichen ins Nachwuchskader aufgenommen werden, also vom Moment an, da eine gezielte Aufbauarbeit unter Traineranleitung verfolgt werden soll. Dies geschieht ungefähr im 14./15. Altersjahr.

Voraussetzung für den Jugendlichen sind Eignung, Begabung, Freude und Leistungswille. Das nachfolgend Geschriebene ist als allgemeine Richtlinie aufzufassen. Massgebend für den persönlichen Einsatz ist nach wie vor das Ziel, welches sich der einzelne vornimmt.

Es kann immer wieder beobachtet werden, dass in den sogenannten Life-Time-Sportarten, also solchen Sportarten, welche praktisch das ganze Leben hindurch betrieben werden können, diejenigen Sportler für grosse

Leistungen prädestiniert sind, welche schon sehr früh und oft mit einer solchen Sportart in Kontakt kommen und sie auch betreiben. Für den Kanusport heisst das: Bekanntwerden mit dem Kanusport im frühen Schulalter (erste Kontakte).

Bemerkungen zur Aufbauplanung

Eignung allgemein als Voraussetzung für die Planung auf lange Sicht: Deutliche Hinweise für die Eignung erhält man in der Zeit, in welcher Kanutestkurse absolviert werden:

- Ueberdurchschnittliches Leistungsniveau
- Ueberdurchschnittliche Aktivität im Kanufahren
- Ueberdurchschnittliche Belastungsfähigkeit

Aufgrund dieser Merkmale erfolgt die Integration ins Nachwuchskader. Der Verbleib im Nachwuchskader ist abhängig von erbrachten Leistungen.

Nachwuchskader

Unsere besonderen Anstrengungen müssen sich auf die Mitglieder des Nachwuchskaders konzentrieren, wenn in der Zukunft der Erfolg nicht nur eine sehr seltene Gelegenheitserscheinung bleiben soll. Das Jugendalter lässt eine sehr systematische und komplexe Sportausbildung zu, da der Jugendliche noch wenig «geprägt» und nicht mit Vorurteilen belastet ist.

Ziele:

- Systematische Erarbeitung der Grundlagen für das Höchstleistungsalter.

Leistungsstufen und Zeitaufwand

Absicht	Könnner- stufe	Zeitaufwand							Anteil am Lebenslauf			
		Trainingsstunden pro Woche				Train. Std. pro Jahr	Tag auswärts	Tot. Trai- ning und Umtriebe	Freizeit	Arbeit	Essen Haushalt	Schlaf
		Nov.-Febr.	März-Apr.	Mai-Aug.	Sept.-Okt.							
Anfänger → Test 1	1		0 - 2	2 - 6	2 - 4	30 - 90	1 - 3	120				
Test 1 → Test 2 regionale einfache Wettkämpfe Touristik (Schwierigkeit I - II)	2	0 - 2	1 - 2	2 - 6	2 - 4	60 - 120	2 - 6	180				
Test 2 → Test 3 nationale Wettkämpfe Touristik (Schwierigkeit III - V)	3	2 - 4	3 - 6	4 - 8	3 - 6	90 - 180	6 - 12	240				
Test 3 → Elite Nachwuchskader	4	6 - 8	8 - 12	8 - 12	6 - 8	200 - 400	15 - 25	600				
Elite → Nationalmannschaft Auswahlkader	5	8 - 12	10 - 15	10 - 15	8 - 12	300 - 600	20 - 30	900				
Nationalmannschaft → Titel WK/OS	6	10 - 20	16 - 24	15 - 20	10 - 15	500 - 900	30 - 50	1600				

Bemerkungen zum Schema:

Trainingsstunden: Reine Trainingszeit/Wettkampfzeit für Kanusport (Trockentraining und Wassertraining, jedoch ohne Schulturnen usw.).

Total Training und Umtriebe: Reisezeiten (von und zum Training/Wettkämpfe usw.), Materialbeschaffung, zusätzliche arbeitsfreie Erholungszeit.

Tag auswärts: Training/Wettkampf in «Trainingsstunden pro Jahr» inbegriffen. Zusätzlicher Zeitaufwand in «Total Training und Umtriebe» berücksichtigt.

Für Aufstieg von einer Könnnerstufe in die nächste gelten eher die oberen Angaben, für Verbleib in der Könnnerstufe gelten eher die unteren Angaben.

Voraussetzung: Normale Begabung für Kanufahren.

- Im besonderen körperliche, technisch-taktische und intellektuelle Vorbereitung.
- Die erzieherische Hauptaufgabe besteht darin, dem Jugendlichen Mitverantwortung zu übertragen und ihn dadurch in weiten Teilen selbstständig werden zu lassen.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die Jugendlichen im Nachwuchskader das Kanufahren unter Berücksichtigung der wettkampfspezifischen Leistungsaspekte erlernen sollen. Wenn der Sportler das Höchstleistungsalter erreicht, soll die vorbereitende Schulung im Rahmen des Nachwuchskaders abgeschlossen sein. Erst danach beginnt das eigentliche Hochleistungstraining mit grossem Belastungsumfang und hoher Intensität etwa im 18./19. Altersjahr.

Trainingsaufwand

Grundlegend richtet sich der Trainingsaufwand nach der Zielsetzung. In unserem Fall als Fernziel der Anschluss an die internationale Spurze. Technik und Material haben sich im Kanusport in den letzten zwei bis drei Jahren nicht wesentlich geändert. Im Gegensatz dazu sind die Ansprüche an die Kondition recht mas-

siv angestiegen (= Hinweis auf vermehrten Zeitaufwand), besonders im Kanuslalom, wo die Wettkämpfe auf längeren Strecken und vor allem auf immer schwererem Wasser ausgetragen werden. Diesem Umstand muss schon in der Nachwuchsförderung Rechnung getragen werden.

Die Tabelle auf vorhergehender Seite von W. Weiss ist ein Versuch, dies für unsere Verhältnisse festzuhalten:

Langfristige individuelle Trainingsplanung

Ein optimaler Trainingszustand, wie er für ein internationales Spitzenresultat erforderlich ist, kann nur durch intensives Training über mehrere Jahre erzielt werden.

Beispiel einer Grobübersicht:

Ein jugendlicher Mittelschüler (17 Jahre alt) ist Mitglied des Nachwuchskaders. Er hat sich in letzter Zeit verschiedentlich ausgezeichnet als Wildwasserabfahrer und ist nach Auffassung des Trainers prädestiniert, um sich später auch international durchzusetzen. Der amtierende Jugendmeister der Wildwasserabfahrt hat somit etwa folgende Phasen zu durchlaufen:

Jahr	Alter	Kat.	Hauptereignis	Ziele
1973	17	Junior	Juniorenmeisterschaft	Vorderste Plätze (Rang 1/2) national
1974	18	Junior	Juniorenmeisterschaft	Juniorenmeister (evtl. schon Elitequalifikation)
1975	19	Allg. Kl. Elite	Schweizer Meisterschaft	<ul style="list-style-type: none"> — Qualifikation für Elitekategorie (Durchschnitt der Ränge 1 bis 3 der Elite + 3 Prozent) — gute Resultate national (Erstes Drittel Rangliste)
1976	20	Elite	SM Int. Grossveranstaltung	<ul style="list-style-type: none"> — Vorderste Plätze (Rang 1/2) national — Erfahrung und Mittelpunkt international
1977	21	Nationalmannschaft	WM	<ul style="list-style-type: none"> — WM-Teilnahme/Rang in der ersten Hälfte
1979	23	Nationalmannschaft	WM	<ul style="list-style-type: none"> — WM-Teilnahme/Rang unter den ersten 15
1981	25	Nationalmannschaft	WM	<ul style="list-style-type: none"> — WM-Teilnahme/Rang unter den ersten 10

Bemerkungen zum Beispiel: Bis international gute Resultate erwartet werden können, ist bei optimalen Verhältnissen mit einer Dauer von sechs bis acht Jahren zu rechnen, sofern die Grundlagen vorhanden sind!

Probleme bei der Nachwuchsförderung

Eine pädagogisch wichtige Phase bildet das Training im Rahmen des Nachwuchskaders. Der Jugendliche, welcher sich loszulösen versucht von der elterlichen Gewalt (er glaubt ihnen nicht mehr uneingeschränkt), sucht oft neue Bezugspunkte. Da er sich nun intensiv mit Sport befasst, ist dies häufig der Trainer. Wie aber soll ein Trainer-Athlet-Bezug zustandekommen (der sehr erwünscht ist), wenn die Kontakte zwischen den beiden zu lose sind, weil ständige zentrale Trainings unmöglich sind und man sich deshalb nicht oft genug sieht? Eine Teillösung sind Trainings in Lagerform. Bis jetzt ungelöst ist auch das Transportproblem, da man abhängig ist vom Auto, um zentrale Lehrgänge und Rennen zu besuchen. Dies fällt besonders schwer ins Gewicht, weil der Jugendliche viele Vergleichswettkämpfe und -möglichkeiten braucht. Größtenteils sich selbst überlassen ist der Athlet in der Frage, wie er Schule, Lehre, Rekrutenschule usw.

mit seinem sportlichen Streben in Uebereinklang bringt.

Wohl gibt es Anhaltspunkte zur Lösung solcher Probleme, aber der beste Weg ist zurzeit noch die individuelle Beratung.

Zusammenfassung

Die heutige Situation des internationalen Kanuwettkampfsportes (Slalom, Wildwasserabfahrt, Regatta) verlangt eine gezielte Planung des Aufbautrainings auf weite Sicht. Zentrales Element beim langfristigen Aufbau bildet das Nachwuchskader, das in seiner Form schon auf dieser Ebene starken Wettbewerbscharakter aufweist. Hohe Ansprüche werden an den Zeitaufwand von Athlet und Trainer gestellt, was im «System Schweiz» grosse Probleme aufwirft. Gute internationale Resultate sind bei systematischem Training nach sechs bis zehn Jahren zu erwarten, wenn die Vorschulung (Kanutest 1, 2 evtl. 3) absolviert ist.

Literaturverzeichnis

Granek, I. Kanusport. Corvina Budapest, 1970.
Härre, D. Trainingslehre. Sportverlag Berlin, 1971.
Woźniak, K. H. Autorenkollektiv: Kanusport. Ein Lehrbuch für Trainer, Übungsleiter und Aktive, Sportverlag Berlin, 1972.