



Member of Swiss
Olympic Association

Schweizerischer Schwimmverband
Fédération Suisse de Natation
Federazione Svizzera di Nuoto

SWISS SWIMMING

Tipps und Tricks



für Kids- und Jugendtrainer
im Schwimmen

Ausgabe Januar 2007

speedo 


Jugend+Sport

Inhaltverzeichnis

Training mit Kindern und Jugendlichen _____	3
Tipps und Tricks vom Weltklasse-Trainer Guennadi Touretski _____	8
Level 1 (Kategorie Kids) _____	12
Level 2 (Kategorie Kids) _____	17
Level 3 (Kategorie Kids / Jugend) _____	22
Level 4 (Kategorie Jugend) _____	28
Level 5 (Kategorie Jugend) _____	34
Trainingsterminologie _____	39
Testing _____	40
BORG-Skala _____	44
Training an Land _____	45
Ethik-Charta für Kinder im Sport _____	49
Empfehlenswerte Literatur / Quellenverzeichnis _____	50

Impressum

Herausgeber:	Schweizerischer Schwimmverband - Swiss Swimming Kirchbergstr. 107, 3401 Burgdorf
Text:	Bernadette Pape Fabio Capraro Pierre-André Weber
Layout:	Pierre-André Weber und Hans Ulrich Schweizer
Fotos:	Daniel Käsermann (© by BASPO)
Druck:	Bundesamt für Sport Magglingen
Auflage:	Version vom 1. Juli 2007

Training mit Kindern und Jugendlichen

Als Coach von Kindern und Jugendlichen musst du folgendes wissen ...

Jugendtrainer sollen biologische, physiologische und mentale Prozesse verstehen, um das Potential bei Kindern und Jugendlichen durch gutes Training ausschöpfen zu können.

Biologische Prozesse

Es ist wichtig die Differenz des biologischen zum kalendarischen Alter zu erkennen und diese im Trainingsprozess zu respektieren. Die Unterschiede können im Extremfall bis zu 5 Jahren betragen!

In derselben Trainingsgruppe können 11-Jährige biologisch einem 9-Jährigen oder 14-Jährigen entsprechen. Einfachstes Erkennungsmerkmal ist die Körperbehaarung:

→ Bei den Mädchen beginnt im Alter 11 Jahren die Schambehaarung und im Alter von 13 Jahren die erste Achselbehaarung. Der grösste Wachstumsschub erfolgt zwischen 11 bis 14 Jahren, sofern das biologische mit dem kalendarischen Alter übereinstimmen.

→ Bei den Knaben beginnt die Schambehaarung zwischen 12 und 13 Jahren, die Achselbehaarung und der Stimmbruch zwischen 14 und 15 Jahre. Den grössten Wachstumsschub haben die Knaben zwischen 13 bis 16 Jahren.

Die Erfolgreichsten im Schwimmsport sind im Jugendalter eher retardiert, erreichen aber trotzdem hohe Werte in der Rudolph-Tabelle.

Retardiert sein heisst niemals, zu den Schlechteren zu gehören. Aber vielleicht gehören diese Kinder im Vergleich zu ihren Altersgenossen (noch) nicht zu den Siegern. Mehr Sorgen sollten wir uns über die Frühentwickler machen. Es braucht viel psychologisches Geschick eines Trainers, wenn ein im Jugendalter erfolgreicher akzelerierter Sportler im Juniorealter von den anderen ein- und überholt wird. Die betroffenen Sportler wie auch die Eltern sollen über den Sachverhalt informiert werden. Das verhindert eine zu optimistische, respektive pessimistische Einschätzung der Leistung.

Bei Retardierten soll der Leistungsvergleich mit ihnen selber stattfinden anstatt mit gleichaltrigen Kollegen.

Es ist sinnvoll für den Trainer, die Schwimmer des ähnlichen biologischen Alters zu vergleichen, um die Leistung objektiver einschätzen zu können.

Auf der Rudolph-Punktetabelle soll eher das biologische Alter als Referenz genommen werden. Leider kann auf nationaler und internationaler Ebene für Wettkämpfe und Kader-

<u>Altersstufe</u>	<u>Kalendarisches Alter</u>
Säuglingsalter	0 - 1
Kleinkindalter	1 - 3
Vorschulalter	3 - 6/7
Frühes Schulkindalter	6/7 - 10
Spätes Schulkindalter	10 - Eintritt Pubertät
Pubertät: erste puberale Phase	Mädchen 11/12 - 13/14 Knaben 12/13-14/15
Pubertät: zweite puberale Phase	Mädchen 13/14 - 17/18 Knaben 14/15 - 18/19
Erwachsenenalter	jenseits 17/18 bzw. 18/19

strukturen nur das kalendarische Alter berücksichtigt werden, was gegenüber dem Schwimmer eigentlich nicht ganz korrekt ist.

Wie schon erwähnt, erfolgt das grösste Wachstum bei Mädchen früher als bei den Knaben. In den Wachstumsschüben brauchen die Jugendlichen vor allem im technischen Bereich Zeit und Geduld, um sich an die veränderten Gegebenheiten zu gewöhnen. Es ist hilfreich, wenn der Coach bei seinen Schwimmer/innen regelmässig die Körpergrösse misst und sich diese notiert. In ganz schwierigen Fällen, nach grossen Wachstumsschüben und instabiler Schwimmtechnik kann es sinnvoll sein, über eine gewisse Zeit die Wettkampftätigkeit einzustellen. Der Coach soll den Athleten die Möglichkeit geben, sich den neuen Gegebenheiten anzupassen. Sobald die Trainingsleistungen wieder normal sind, können diese Athleten die Wettkampftätigkeit wieder aufnehmen.

Die Mädchen sind nach der ersten Menstruation enorm leistungsfähig und können in hohem Masse trainiert werden.

Eine drastische Erhöhung des Trainingsumfanges in dieser Zeit macht sehr viel Sinn. Andernfalls riskiert man, dass die physischen Veränderungen bei den Mädchen (Erhöhung des Körperfettanteils) eher negative Auswirkungen auf die sportliche Leistungsfähigkeit haben. Bei den Knaben ist das Gegenteil der Fall, sie profitieren in jedem Fall von den körperlichen Veränderungen, werden grösser und kräftiger. Aber auch bei ihnen kann der Trainingsumfang und die Intensität (anaerobe Belastungen) doch deutlich gesteigert werden.

Nach der Pubertät wird die unmittelbare Wettkampfvorbereitung für die Knaben anders aussehen als für die Mädchen. Der Zeitraum für Reduktion des Trainingsumfanges fällt bei Mädchen kürzer aus, weil sie eben über verhältnismässig weniger Muskelmasse verfügen als die Knaben.

Physiologische Prozesse

In der offiziellen Trainingsterminologie von Swiss Swimming findet sich der Begriff der Grundlagenausdauer (aerobe Ausdauer). Die Fähigkeit, Sauerstoff effizient zu verarbeiten, kann während bestimmten sensitiven Phasen optimal trainiert werden.

So sollten die Coaches im langfristig angelegten Trainingsprozess folgende Phasen unbedingt für ein ausgeprägtes aerobes Training nutzen:

- Knaben zwischen 10-14 und 17-21 Jahren
- Mädchen zwischen 12-15 Jahren

Auch zusätzliche individuelle Trainings an Land (Laufen, Radfahren, etc.) sind wertvolle Ergänzungen zum normalen Training. Während der unspezifischen Vorbereitungsphase kann auch ein Triathlon oder Inline-Marathon organisiert werden, im Winter ist vor allem Skilanglauf angesagt. Diese Gegebenheiten müssten sich im Rahmentrainingsplan des Vereines niederschlagen.

Das Training der Schnelligkeitsausdauer (anaerobe Ausdauer) bedeutet sehr hohe Intensität und grosse Ermüdung.

Das Kind ist kein Miniaturerwachsener, und seine Mentalität ist nicht nur quantitativ, sondern auch qualitativ von der des Erwachsenen verschieden, so dass ein Kind nicht nur kleiner, sondern auch anders ist.

Kurze Strecken bis 100m (im Elitebereich bis 200m) erfordern ein grosses Mass an anaerober Energiebereitstellung.

Schwimmer/innen vor dem Alter 12-14 Jahre bei den Mädchen und 13-15 Jahre bei den Knaben können vom anaeroben Training, das heisst mehrer Einheiten pro Woche im hoch-intensiven Bereich, nicht profitieren!

Es besteht eher die Gefahr des „Burn-outs“, der ständigen Müdigkeit und dem Gefühl, sich nicht mehr erholen zu können. Ein gezieltes anaerobes Training darf erst begonnen werden, wenn die Athleten über eine gute Grundlagenausdauer verfügen. Insofern sollte ein Jugendschwimmer zuerst die 400m-Strecken oder länger gut meistern, bevor er gezielt auf die kürzeren Strecken vorbereitet wird. Hingegen sollen Kurzsprints (anaerob alaktazid) in jeder Trainingseinheit mit Jugendlichen eingebaut werden. Geeignete Aufgabenstellungen (Querschwimmen unter Wasser, Verfolgungssprints, etc.) mit 10-12m-Sprints und genügend Erholungszeiten sind gefordert. Die Jugendlichen lieben es, schnell zu schwimmen!

Immer wieder taucht die Frage auf, ob Kinder und Jugendliche Krafttraining machen sollten. Die Antwort ist „JA“! Um eine gute Schwimmtechnik über eine gewisse Distanz aufrecht zu erhalten, braucht ein Schwimmer nebst der Ausdauer auch viel Kraft. Für die stabile Wasserlage und effiziente Arbeit unter Wasser ist die Rumpfstabilität entscheidend. Kraft ist also ein wichtiger Konditionsfaktor für einen Schwimmer. Für jugendliche Athleten müssen allerdings die Resultaterwartungen vom Krafttraining, oder besser Landtraining, korrekt sein.

Vor der Pubertät können die Schwimmer/innen nicht viel Muskelmasse zulegen. Der Gewinn des Krafttrainings liegt eher im besseren neuromuskulären Zusammenspiel (Bewegungs-koordination).

Man muss auch beachten, dass Krafttraining für die Halte- und Bewegungsmuskulatur an Land für eine Leistungssteigerung im Wasser erst etwa 1-2 Jahre später wirksam werden. Für den Erfolg im Wasser ist es entscheidend, ob die Kraftsteigerung an Land in eine Erhöhung der Schwimmgeschwindigkeit umgesetzt werden kann. Die Übungsauswahl und Trainingsmethodik soll darauf ausgerichtet sein. Krafttraining im Fitnesscenter mit grossen Geräten und schweren Gewichten gehört erst ins Programm der erwachsenen Athleten. Vorher gibt es eine Unmenge von Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht oder einfachen Trainingsgeräten.

Mentale Prozesse

Ab wann ist ein Kind fähig, Wettkämpfe zu schwimmen? Untersuchungen haben gezeigt, dass Kinder bis ungefähr 12-jährig kaum in der Lage sind, Erfolg und Misserfolg beim Wettkampfschwimmen richtig einzuordnen.

Ein weinendes Kind nach einem Wettkampf ist kaum der richtige Weg, um es auf zukünftige Herausforderungen vorzubereiten.

Es ist noch nicht bereit für die „Wettkämpfe der Erwachsenen“. Die Wettkampffähigkeit muss bei Kindern sorgfältig im Trainingsprozess aufgebaut werden. Der Umgang mit dem zusätzlichen Stress und Hektik an einem grösseren Wettkampf.

- Wie muss man sich aufwärmen?
- Wie bereite ich mich auf den Start vor?
- Worauf konzentriere ich mich im Rennen?
- Wie schwimmen ich aus und bereite mich auf den nächsten Einsatz vor?

Alle diese Fragen müssen während des Trainings beantwortet und entsprechend geübt werden. Bevor diese Wettkampftauglichkeit (psychologische, soziale und physische Fähigkeiten) nicht richtig ausgebildet worden ist,

sollte ein Kind nicht bei „grossen“ Wettkämpfen starten.

Von Beginn weg sinnvoll und nötig sind die vielseitigen Kinderwettkämpfe. Ab 5-6 Jahren wollen sich die Kinder in ihrem sozialen Umfeld mit den anderen messen. Dies geschieht in einem geschützten Rahmen im gewohnten Umfeld mit bekannten Gesichtern.

Hervorragend geeignet sind für Kinder sind Mannschaftswettkämpfe, Staffeln, Mehrkämpfe, Duell-Wettkämpfe mit einem Partnerteam, Kids-Cup, Kids-Liga etc. (mehr Informationen unter dem Kapitel Trainingsplanung und unter www.swiss-swimming.ch).

Kindgerechte Wettkampfsituationen sollen mindestens alle zwei Wochen ins Training integriert werden.

Wie wär's am Samstagnachmittag mit einem Partnerverein die Kinderteams mit Staffelwettbewerben auf zwei Bahnen innerhalb von zwei Stunden gegeneinander antreten zu lassen? Danach ist Grillieren angesagt und die sozialen Kontakte unter den Kindern wie auch unter den Coaches können gepflegt werden. Kinder aus der Schwimmschule können am vereinsinternen Kids-Cup teilnehmen. Fortgeschrittenere Kinder dürfen mit ihrem Team bei der Kids-Liga mitmachen.



Die Teilnahme an „Mammut-Veranstaltungen“ über ein ganzes Wochenende mit wenigen Wettkampfeinsätzen ist dagegen für Kinder auf ein Minimum zu reduzieren oder ganz zu verzichten. Nicht der Grad der Müdigkeit, sondern die Freude und die Gesundheit des Sportlers stehen im Zentrum des Trainingsprozesses.

Dies ist auch der Grund, warum wir bei Kindern und Jugendlichen polysportive Aktivitäten fördern sollten. Vor allem in den kalten und trüben Wintermonaten sind Aktivitäten in den Bergen **ebenso wertvoll wie das Schwimmtraining.**

Die Verletzungsgefahr ist nur erhöht, wenn die Athleten den Wintersport (insbesondere Ski alpin und Snowboard) nicht beherrschen. Unter fachkundiger Leitung können diese Fertigkeiten gelernt werden. Skilanglauf bietet sich als ideale Ergänzung zum Schwimmen an. Auch Schneeschuhlaufen oder ausgedehnte Winterwanderungen mit oder ohne Schlitten sind gesunde und leistungsfördernde Aktivitäten.

Eine Woche im Skilager oder der Samstag mit der Familie in den Bergen dürfen nicht für ein Training in der Schwimmhalle geopfert werden.

Mental sind solche Abwechslungen enorm wichtig und können eine Schwimmerkarriere um einige Jahre verlängern. Später im Elitebereich sollten polysportive Aktivitäten in die unspezifische Vorbereitungsphase gelegt werden. Im Kinder- und Jugendtraining darf der Zeitpunkt noch keine Rolle spielen. Wichtig ist wie auch sonst immer genügend Schlaf. In der Höhe braucht der Körper sogar noch mehr Ruhepausen als im Tiefland.

Solche Ruhepausen eignen sich sehr gut für mentale Trainingsformen.

- Entspannungsübungen
- Konzentrationsübungen
- Selbstgespräch, Visualisierungen
- Trainierbare Ziele setzen
- Motivationsgespräche zu zweit oder in der Gruppe

Mentales Training kann auch ganz anders aussehen. Zum Beispiel kann durch eine überraschende Aufgabenstellung im Training die Wettkampfbereitschaft, das Durchhaltevermögen und die Willensstärke verbessert werden. Während Vorbereitungswettkämpfen können Situationen simuliert werden, welche den Schutz vor negativen Einflüssen erhöhen. **"Winner-Typen" sind im mentalen Bereich talentiert. Die "Winner-Mentalität" kann aber auch trainiert werden!**

Mentale Prozesse finden in jedem Training statt. Insofern ist der Coach der wichtigste Mentaltrainer. Dieser soll bewusst mentale Aufgabenstellungen ins Training einbauen.

Als Coach von Kindern und Jugendlichen musst du folgendes können ...

Fertigkeiten vertiefen und erweitern

Instruktionen müssen Kinder neugierig machen und bei ihnen positiv ankommen. Beispielsweise soll der Fokus auf das gelegt werden, was das Kind schon gut macht, ohne wenn und „aber“!

Effektiv instruieren heisst anschaulich vorzeigen, ehrliches Feedback geben, zum richtigen Zeitpunkt intervenieren. Ein Coach von Kindern und Jugendlichen muss sich fachtechnisch immer weiterentwickeln, um die Qualität der Feedbacks und der Demonstrationen zu verbessern.

„Fun“ ermöglichen

Realistische Erwartungen formen, um negative Resultate und Frustrationen zu vermeiden.

Lebendige Übungen gestalten und reichlich mit den Kindern spassen und „herumalbern“: Kinder sollen nicht warten oder Schlange stehen müssen.

Soziale Interaktionen fördern

Zeit im Training einplanen, damit sich die Kinder oder Jugendlichen miteinander anfreunden können, ausserhalb des Sports gemeinsame Aktivitäten vorsehen, vor und nach dem Training frei verfügbare Zeit einplanen.

„Action“ und Spannung erzeugen

Drillartiges Üben auf ein Minimum reduzieren, Abwechslung im Training bezüglich Intensität und Übungsvariation einbauen. Einzelne Wasserballübungen sind beispielsweise fürs Schwimmtraining sehr geeignet.

Körperliche und geistige Fitness verbessern

Die Kinder und Jugendlichen sollen lernen, wie sie ihre allgemeine und spezifische Fitness im Schwimmen verbessern können.

Mit Testserien sollen sie ihre Fortschritte erkennen können und verstehen, welche Trainingsreize welche Leistungsfaktoren verbessern. Ein Kind soll lernen, seine Schwimmzeiten selber mit der Trainingsuhr zu kontrollieren, ein Jugendlicher lernt das pulskontrollierte Training.

Spätestens ab dem Jugendalter führt jeder Athlet ein persönliches Trainingstagebuch. Im Training lernen schon die Kinder, wichtige Informationen (z.B. Zeiten, Schlagzahlen, etc.) selber zu notieren und zu interpretieren.

Konkurrenz und Wettbewerb suchen

Ab dem Kindesalter soll den Schwimmer/innen häufig die Gelegenheit gegeben werden, sich (miteinander) zu messen. Kinderfreundliche Wettkämpfe sind solche, die vielseitig ausgerichtet sind (z.B. Mehrkämpfe) und der Einzelne sich für das Team engagieren kann (z.B. Staffeln). Ausserdem sollen kleine Wettkämpfe vor allem auch in der Trainingszeit organisiert werden. Sie sollen nicht länger als 2-3 Stunden dauern. Die Motivation schnell zu schwimmen steht im Vordergrund, nicht das Überleben eines 10-stündigen "Wettkampfmaraathons"! Mindestens alle zwei Wochen kann sich ein Kind in einem internen oder offiziellen Kids-Wettkampf messen!



Als Coach von Kindern und Jugendlichen musst du folgendes vermeiden ...

Kinder und Jugendliche sind im Alter von 10-13 Jahren am aktivsten im Schwimmverein. Nach diesem Höhepunkt nimmt die Teilnahme am Sport bis zum 18. Lebensjahr kontinuierlich ab. Die jährliche Dropout-Rate unter Jugendlichen wird dabei auf rund 35% geschätzt. Warum Kinder mit dem Schwimmen aufhören, kann verschiedene Gründe haben. Eine nahe liegende Annahme ist, dass sich Kinder dann vom Sport abwenden, wenn beim Training und Wettkampf nicht mehr finden, was sie darin suchen.

Zu den am häufigsten genannten Gründe gehören, dass die Kinder

- nicht so gut waren, wie sie es erhofft hatten.
- keine Fortschritte machten.
- keine Erfolgsaussichten hatten.
- zu wenig Spass hatten.
- den Sport zu wenig spannend und fesselnd erlebten.
- zu wenig zum Üben und Spielen kamen.
- sich seitens der Trainer oder Eltern einem zu grossen Druck ausgesetzt fühlten.
- Langeweile hatten.
- den Trainer nicht mochten.
- das Training zu anstrengend fanden.

Das Training ist kein Kinderhütendienst! Ein Trainer bildet Kinder in einem Fachgebiet aus. Es gibt vielfältige Möglichkeiten, den Kindern ihre Fortschritte aufzuzeigen. Es darf nicht sein, dass die Wettkampfleistung die einzige Möglichkeit für Erfolgserlebnisse ist. Eine Hauptaufgabe des Trainers ist es, Lernfortschritte zu ermöglichen und diese den Kindern bewusst zu machen.

Die hauptsächliche Motivation zu schwimmen basiert auf Fortschritten! Ohne markante Fortschritte gibt es wenige Gründe für einen Jugendlichen, weiter zu schwimmen und seine Freizeit zu investieren.

Tipps und Tricks von Weltklasse-Trainer Guennadi Touretski

Für eine erfolgreiche Nachwuchsarbeit sind verschiedene Faktoren verantwortlich. Der wichtigste ist die Organisation des Vereins, das Gesamtkonzept (Strategie). Danach sind die pädagogischen Fähigkeiten der eingesetzten Trainer/innen von entscheidender Bedeutung.

Strategie für einen Schwimmverein mit Kinder- und Jugendschwimmern

Jeder Schwimmverein soll sich als kleines Unternehmen betrachten und entsprechend die erbrachten Leistungen regelmässig auswerten (Schwimmschule, Nachwuchsgruppen, Elitemannschaft). Jedes noch so kleine Unternehmen wird ohne Businessplan keinen Erfolg haben. Im Strategiepapier muss zuerst die Mission des Vereins geklärt werden; die kurz- und langfristigen Ziele sollen mit einem entsprechenden Massnahmenplan definiert werden.

Hier ein paar Tipps, welche Bereiche in einem Strategiepapier bearbeitet werden müssen:

- Wie sichern wir die Gesundheit und die Sicherheit für die Kursteilnehmer/innen und Athlet/innen?
- Wie betreuen wir die Kursteilnehmer/innen und Athlet/innen im Training und am Wettkampf?
- Welches ist unsere gemeinsame Philosophie im Coaching?
- Welche sportlichen Zielsetzungen verfolgen wir als Verein?
- Wie sieht in diesem Kontext unser Ausbildungsprogramm aus?
- Wie definieren wir die Trainingsgruppen?

Guennadi Touretski ist seit über 30 Jahren Schwimmtrainer auf allen Stufen. Er war in Russland jahrelang im Nachwuchsbereich tätig, bis er dann in den achtziger Jahren auch in die nationale Elitemannschaft berufen wurde. Er hat sich einen Namen gemacht mit seiner äusserst unkonventionellen Art, das Training zu planen und durchzuführen. Er ist ständig daran, die Schwimmtechnik noch weiter zu optimieren.

Persönliche Daten

Geburtsdatum: 17. Juli 1949 in Moskau
Zivilstand: verheiratet, zwei Kinder
Wohnort: Orpund, Schweiz
Sprachen: russisch und englisch
Beruf: Schwimm-Trainer

Ausbildung

1973 Bachelor of Engineering, Majors in Biomechanics, Biochemistry, Fluid Mechanics, Sports Physiology

Trainertätigkeit

1973-82 Cheftrainer im Olympischen Center in St. Petersburg
1982-91 Aufbau des Olympischen Trainingcenters in Samara
1988 Trainer des Olympischen Teams der UdSSR
1992 Trainer des Olympischen Teams der UdSSR
1993-2002 Cheftrainer am Australian Institute of Sport in Canberra
1996 Trainer des Olympischen Teams von Australien
2000 Trainer des Olympischen Teams von Australien
2003-04 Persönlicher Trainer von Alexander Popov, Berater und Ausbilder bei Swiss Swimming
seit 2004 Head Coach Nationales Schwimm-Leistungszentrum in Magglingen (SSCHV)

Leistungsausweis

Total Weltrekorde: 42
Olympische Medaillen: 19

Guennadi Touretskis
Erfolgsfaktoren für qualitativ gute
Arbeit im Nachwuchsbereich

Jede Fähigkeit muss durch Wettkämpfe entwickelt werden (altes griechisches Statement für die Pädagogik).

Kindgerechte Wettkämpfe spielen also eine zentrale Rolle in der Ausbildung von Schwimmern!

Jeder junge Schwimmer muss in der Grundlagenausdauer gut trainiert werden. Dieser Trainingsprozess muss aber Hand in Hand mit einem technikorientierten Programm gehen.

Es gilt, keinen Meter mit schlechter Technik zu schwimmen!

Eine gute Schwimmtechnik darf nie zu Gunsten von Schnelligkeit oder Ausdauer geopfert werden.

Jedes Schnelligkeitstraining soll kontrolliert, technisch korrekt durchgeführt werden!

Für die Betreuung der Schwimmer ist es günstiger, 2 Trainer/innen für 20 Schwimmer zu haben als je eine für je 10 Schwimmer. Die erstere Betreuungsform erlaubt vermehrt individuelles Arbeiten, ohne aber das Gesamtprogramm zu vernachlässigen.

Individuelle Trainingssequenzen sind für die Entwicklung von jungen Athleten Gold wert!



Schwimmer mit herausragenden Leistungen müssen sofort in höhere Gruppen geschickt werden, um die ursprüngliche Mannschaft weiter entwickeln zu können. In dieser Gruppe werden andere versuchen, die Leaderposition einzunehmen. Das ist leistungsfördernd für die ganze Gruppe.

Der sofortige Transfer eines "Überfliegers" nach oben dient sowohl der Mannschaft wie auch dem Athleten!

Die Trainer in einem Verein müssen als eingespieltes Team zusammenarbeiten können.

Nur zusammen und koordiniert kann die Mission des Vereins erfüllt werden!

Zitate von Guennadi Touretski

"Der Elitelevel wird erst nach ca. 10'000 km im Wasser erreicht. Um Violine auf Profiniveau zu spielen braucht es 20'000 Stunden; das wären 25'000 km im Wasser.

Wie können wir diesen riesigen 'Wasserberg' verkleinern? Wir können die Methode des Unterrichts verbessern und den Kindern die Freude am Schwimmen erhöhen. Wir müssen den Kindern beibringen, wie man Wettkämpfe schwimmt."

"Wir können das Training massiv verbessern, indem wir die Basisübungen an Land üben, das verkürzt die Ausbildungszeit massiv."

Was ist so speziell an jungen Schwimmer/innen?

Speziell ist, dass ...

... sie schon fast junge Erwachsene sind.

... sie noch lernen müssen, Respekt zu zeigen vor allen Personen um sie herum, insbesondere vor denjenigen über ihnen, sei es vom Alter, von der Leistungsfähigkeit oder von der Position her.

... jeder seine Karriere selber gestaltet, den Weg selber wählen. Wir können sie nur begleiten!

... sie lernen müssen, sich stark zu fühlen, athletisch und fähig zu sein, als starke Persönlichkeit aufzutreten.

... sie die Chance haben zu zeigen, wie gut ihre Fähigkeiten ausgebildet sind.

... sie durch das Verbessern ihrer Leistungen Selbstvertrauen gewinnen und lernen können, ein "Champion" zu sein, auch wenn es nur in einem ganz gewissen Teil des Lebens betrifft.

... sie daran glauben lernen und mit der Zeit auch wissen, wie sie ihre Ziele erreichen können.

Der gute Kidstrainer ...

... ist Lehrer: Inhalte werden in kleinen, logischen, gut aufgebauten und strukturierten Portionen vermittelt. Wichtige Kernpunkte der Technik sollen täglich repetiert werden.

... muss Enthusiasmus fürs Schwimmen zeigen!

... weckt die Aufmerksamkeit und das Interesse der Schwimmer.

... verwendet eine einfache und klare Kommunikation und Körpersprache.

... sucht Begrüssungs- und Abschiedsrituale.

... erzieht die Kinder zu einem guten Umgang miteinander und achtet auf das Einhalten von Regeln (Duschen, Bekleidung, Pünktlichkeit).

... erzieht auch die Eltern. Diese haben oft falsche Vorstellungen und Erwartungen. Im Verein Verhaltensregeln für die Eltern formulieren!!!

... schafft Freiräume. Der grösste Teil der Trainingszeit findet in klar strukturierter und vorgegebener Form statt. Es sollen aber auch immer wieder Gelegenheiten angeboten werden, bei denen die Kinder das Wasser selbstständig erkundigen können.

... bereichert das Programm mit sozialen oder anderen sportlichen Anlässen.

Zitate von Guennadi Touretski

"Viele Trainer haben viel zu viel Wut in sich."

"Wieso ist die Aufmerksamkeit der Kinder verschieden? Der Wille zu Lernen muss vorhanden sein. Sie müssen wirklich lernen wollen. Das ist der Schlüssel für die Verbesserung! "

"Kinder mit einer korrekten Vorstellung von Sport werden stärker, auch wenn sie verlieren."

"Im Nachwuchsbereich werden die Schwimmer besser, wenn sie mehr trainieren. Auf dem Elitelevel profitieren die Sportler mehr vom Rennen als vom Training."

"Zwei Coaches für 20 Kinder sind effizienter als zwei für zwei Gruppen mit 10 Kindern."

... vermittelt den Kindern ein hohes Selbstwertgefühl!

Die Kinder müssen ein Selbstwertgefühl aufbauen können. Dies kann erreicht werden, indem:

- ... alle mit Handschlag begrüsst werden.
- ... jedem kurz ein positiver persönlicher Kommentar gegeben wird.
- ... immer ein respektvoller Tonfall benutzt wird, auch unter den Schwimmern.
- ... jedem Schwimmer das Gefühl gegeben wird, dass er wichtig ist und dazugehört.
- ... sich der Trainer auch für Interessen ausserhalb des rein sportlichen interessiert.
- ... viele Komplimente verteilt werden.
- ... den Schwimmern beigebracht wird, was sie aus Fehlern oder Problemen lernen können.
- ... wöchentlich Ziele für die Schwimmer gesetzt und beurteilt werden.
- ... am Ende der Woche oder eines Trainingsblocks eine gute Anwesenheit, Pünktlichkeit, erfolgreich erfüllte Anforderungen, gewonnene Rennen, verbesserte Zeiten im Training und im Wettkampf hervorgehoben werden.
- ... das Training so gestaltet wird, dass alle in irgendeiner Weise Erfolg erfahren können.

... jedes Kind die Gelegenheit bekommt, in irgendeinem Bereich hervortreten, Mitverantwortung zu tragen und erfolgreich zu sein.

Und noch etwas ...

Das Schwimmen ist nicht nur ein sportliches Hobby, es ist vielmehr eine Lebenseinstellung!

Für die Trainer/innen ist es wichtig, den Athleten zu helfen und ihnen verständlich zu machen, dass sie leben und trainieren sollen, als ob sie einen neuen Weltrekord setzen möchten!

Aber über alles gesehen ist es wichtig, dass der Coach Freude an dem hast, was der Athlet macht. Den Weg finden um in der Balance zu bleiben zwischen Arbeiten und Lernen. Deine Begeisterung für Schwimmsport wird gute Resultate bewirken. Du bist der Schlüssel zum Erfolg.

Es beginnt jetzt mit dir!

Guennadi Touretski,
Head Coach NLZ Magglingen

Zitate von Guennadi Touretski

"Schwimmen beginnen wir im Alter von 8-10 Jahren; mit 10 sollten sie die vier Lagen einigermaßen beherrschen. Die meisten Olympiasieger fangen zwischen 8 und 10 Jahren an."

Viele Kurzsprints ins Training mischen! Auch während der aeroben Grundlagenarbeit! Aber ohne korrekte Technik geht gar nichts.

"Ich kritisiere wenig, aber die Wettkämpfe hier sind hart. Ein Tag im Hallenbad bei 30 Grad, 96% Luftfeuchtigkeit und 100 Dezibel ist ein grosser Stress. Kein Wunder sind die Kinder am nächsten Tag krank. Wir können das auch anders organisieren, wir müssen flexibler sein."

"Es ist nicht entscheidend, ob sie Olympiasieger werden oder ob sie einfach Freude am Sport haben. Wir beeinflussen ihre Persönlichkeit, wir haben Einfluss! Seid stolz auf diese Kinder!"

SWISS SWIMMING
Tipps und Tricks für Kids- und Jugendtrainer im Schwimmen

Level 1 (Kategorie Kids)

Die zu trainierenden Faktoren dieser Altersgruppe (Trainingszeit = 100%):

Ideales Alter:	7 - 8 Jahre	Trainingsalter:	0-1 Jahre
Trainingsanzahl:	2-3 x/Woche, 30-45 min. 42 Wochen pro Jahr	Trainingsumfang (km):	unwichtig
Relationen der Anteile Arm-, Bein- und Gesamtbewegung:			unwichtig

Schwimmerische Grundlagenausdauer (E, S), Schwimmtechnik und Koordination	Spezifische Ausdauer im Wasser mit Übungen für Wassergefühl ... Koordinations-/Kombinationsübungen	60%
	Allgemeine Ausdauer an Land Technikübungen an Land Beweglichkeitstraining an Land	10 %
Schwimmerische Schnelligkeit (L, V)	Schwimmerische Grundschnelligkeit (wichtig!) Schwimmkraftausdauer	20%
	Schnelligkeitstraining an Land Kraftausdauertraining an Land für die Haltemuskulatur ... für die Bewegungsmuskular	10%
	Maximalkrafttraining an Land	0 % (!)

Die Phase der Aneignung erster komplexer Bewegungskombinationen ist abgeschlossen, beispielsweise die Koordination der Atmung in die Gesamtbewegung des Kraulschwimmens. Im Normalfall sind auch die Haltungsmuskulatur und damit das Gleichgewicht schon recht gut ausgebildet.

Nun beginnt die Phase der schnellen Fortschritte in der motorischen Entwicklung.

Im Zentrum steht das zielgerichtete, vielseitige und abwechslungsreiche Training. Die koordinativ-technische Ausbildung hat Priorität. Diese lässt sich wunderbar koppeln mit dem extensiven Ausdauertraining und spielerischen Schnelligkeitsübungen. Die harmonische Kräftigung des Halte- und Bewegungsapparates darf nicht zu kurz kommen. Deshalb gehören genügend Landanteile in den Trainingsprozess mit diesen Kindern.

Vielseitigkeit ist gefragt! Auch das Ausdauertraining soll „gut verpackt“ werden. **Beobachtet man das natürliche Bewegungsverhalten von Kindern, stellt man nämlich fest, dass sie sich in kurzen Einheiten bewegen. Auf kurze, hochintensive Einsätze von 3 bis max. 15 Sekunden folgen Phasen mit geringer oder mässiger Aktivität. Kurze Intervallbelastungen kommen diesem Verhalten entgegen. Die Bewegungsqualität bleibt hoch und die Kinder bemerken kaum, dass sie ihre Ausdauer trainieren. Trainingsformen in Gruppen, mit- oder gegeneinander, fördert die soziale Kompetenz.**

Grundsätzlich muss bei der Durchführung eines Ausdauertrainings berücksichtigt werden, dass die anaerobe Kapazität bei Kindern eingeschränkt ist. Kinder besitzen ein Enzym, welches für die anaerobe Energiegewinnung nötig wäre, noch nicht im genügenden Mass. Wer Kinder trotzdem stark anaerob belastet, verursacht leistungsmindernden Stress.

SWISS SWIMMING
Tipps und Tricks für Kids- und Jugendtrainer im Schwimmen

Level 1: Ausbildungsprogramm

Ausdauer	Schnelligkeit	Kraft und Beweglichkeit
Zielsetzungen: <ul style="list-style-type: none"> • Kann ohne Pause 5 Minuten am Stück schwimmen 	Zielsetzungen: <ul style="list-style-type: none"> • Kann Start- und Wenden mit Delfinbeinschlägen 5-8m nach der Wand schnell ausführen 	Zielsetzungen: <ul style="list-style-type: none"> • Haltungsschwächen vermeiden
Wassertraining: <ul style="list-style-type: none"> • Repetitionen von 25m Strecken in Rückencrawl und Freistil 	Wassertraining: <ul style="list-style-type: none"> • Viele Start- und Wendeübungen, Anschlag an die Wand • Staffelablösungen mit Sprint bis 10m 	Wassertraining: -----
Trockentraining: <ul style="list-style-type: none"> • Laufspiele mit Zusatzgeräten (Würfel, Bälle, Frisbee), Schnitzeljagd, Hüpfspiele, etc. 	Trockentraining: <ul style="list-style-type: none"> • Fangspiele 	Trockentraining: <ul style="list-style-type: none"> • Testverfahren zur Erkennung von Haltungsschwächen „HAKI 6-10“ • Kräftigungsübungen für: <ul style="list-style-type: none"> - die Bauchmuskulatur - die Rückenmuskulatur - die Körperspannung - die Beinmuskulatur • Beweglichkeitsübungen für den ganzen Körper.

Das Training sollte wenn möglich auf drei Einheiten aufgeteilt werden. 3 mal 30 bis 45 Minuten sind sinnvoller und trainingswirksamer als einmal in der Woche 90 Minuten.

Regelmässigkeit und Kontinuität sind wesentlich für einen Trainingserfolg!

Kinder wollen sich an Aufgaben messen und sich mit anderen vergleichen, ihre Möglichkeiten und Grenzen kennen lernen, ihre Fertigkeiten verbessern und immer wieder Neues dazulernen. Gewinnen zu wollen, sich aneinander messen, ist eine Motivation, die im Vordergrund steht, vor allem bei den Knaben.

Zu komplizierte Übungen oder Vorgaben

überfordern Kinder dieser Altersgruppe. Einfache und auch immer wieder bekannte Übungen finden mehr Anklang.

Die Konzentrationsdauer dieser Kinder beträgt erst knapp 20 Minuten!

Kinder sind lebhaft, unruhig, reizbar und haben Mühe, sich über längere Zeit auf eine Aufgabe zu konzentrieren. Sicher hängt dies auch von der Attraktivität des Unterrichts ab.

Kinder lernen nur beim Selbermachen. Passives Zuschauen oder Zuhören genügt nicht!

SWISS SWIMMING
Tipps und Tricks für Kids- und Jugendtrainer im Schwimmen

Level 1: Ausbildungsprogramm

Motorische und technische Fähigkeiten	Empfehlung für die psychologische Entwicklung	Empfehlung für die Charakterentwicklung
<p>Zielsetzungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kann rhythmisch und richtig koordiniert über 25m Kraul, Rückenraul und Brust schwimmen • Beherrscht die Delfinbewegungen in Bauchlage bis 8m unter Wasser 	<p>Zielsetzungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Versteht und demonstriert den Unterschied zwischen einem angespannten und einem lockeren Muskel • Erkennt, wann beim Schwimmen eine lockere Phase beginnt und wann die Muskulatur angespannt sein sollte 	<p>Zielsetzungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Versteht, dass er Teil eines Teams ist und respektiert die anderen • Hört dem Coach zu und versucht die Empfehlungen umzusetzen • Kennt die wichtigsten Regeln im Team und kennt auch die Konsequenzen, wenn diese nicht eingehalten werden
<p>Wassertraining:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rhythmus- und Koordinationsübungen der Gesamtbewegung <p><u>Technikübungen Top 4</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Delfin Körperwelle • Entenrücken (abwechselnd links/rechts oder Gleichschlag) nur Druckphase ausführen • Brust Armzug mit Crawl Beinschlag • Crawl Beinschlag in Seitenlage ein Arm vorne, ein Arm hinten, Körper und Kopf ruhig halten <p><u>Technik-Kontrolle / Schwimmtest</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwimmtest Wal und Hecht 	<ul style="list-style-type: none"> • Weiss was es heisst, konzentriert und aufmerksam zu sein • Kann wesentliche Informationen aufnehmen und versteht die Aufgabenstellungen • Lernt mit der Trainingsuhr selbständig zu arbeiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Verräumt sein Material und ist ordentlich • Ist pünktlich und rechtzeitig bereit fürs Training, ausgerüstet mit dem nötigen Material (Brille, Flossen, etc.) • Hört dem Coach aufmerksam zu, ohne ihn zu unterbrechen oder die Instruktionen durch Nebengespräche zu stören • Trägt Sorge zum Material und den Einrichtungen im Schwimmbad • Identifiziert sich mit dem Verein und den Vereinsfarben
<p>Trockentraining:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geschicklichkeitsübungen (Jonglieren, Balancieren, Hüpfen, etc.) • Koordinative Übungen (Orientieren, Differenzieren, Reaktion, Rhythmisieren, Gleichgewicht) 		<ul style="list-style-type: none"> • Kennt die Namen der Teamkollegen in seiner Gruppe und der Trainer, sowie die Namen der erfolgreichsten Schwimmer im Verein • Kennt die verschiedenen Gruppen bis hin zur Elitegruppe

SWISS SWIMMING
Tipps und Tricks für Kids- und Jugendtrainer im Schwimmen

Level 1: Trainingsplanung

Im Schwimmsport werden Spitzenleistungen bei den Mädchen bereits mit 15 oder 16 Jahren erreicht, bei den Knaben etwas später. Der Aufbau solcher Schwimmer erfordert von Beginn an eine gut strukturierte Trainingsplanung.

Im Level 1 werden die Grundlagen für die Zukunft gelegt. **Das Trainingsjahr wird in vier bis sechs Wochen dauernde Hauptblöcke unterteilt.** In diesen Trainingsabschnitten erfolgt die akzentuierte Schulung inhaltlicher Bausteine. Für jeden Block sollten von den Trainern Ziele formuliert werden, welche am Ende des Blocks im Training oder an einem Wettkampf zu überprüfen sind.

Wettkämpfe eintägig: 9-12 mehrtägig: keine	Kidsliga Runde 1 Kidsliga Runde 2 Kidsliga Runde 3 Kidsliga Final	Kidscup Coupe technique	lokale/regionale Einladungswettkämpfe
---	--	----------------------------	--

Neben diesen Wettkampfformen gibt es eine ganze Reihe weitere Möglichkeiten kleine Wettkämpfe im Training zu veranstalten, deren Gestaltung bezüglich der Inhalte (spielerisch oder zielgerichtet) völlig offen ist.

Wettkämpfe ...

- ... mit Kindern gleicher Körpergrösse
- ... mit Kindern gleichen Jahrgangs
- ... nur als Staffelwettbewerbe
- ... als "Kumpel Schwimmen": Ein jüngerer und ein älterer Schwimmer bilden ein zweier Team, deren Ergebnis zusammen gewertet wird
- ... mit "Renntaktik": Jeder Schwimmer erhält eine Aufgabe für sein Rennen
- ... für die "Teambildung": Teams aus mehreren Personen werden gebildet.
Das Ziel ist es für sein Team möglichst viele Punkte zu holen, etc.

Monat	August			September				Oktober				November				Dezember							
Woche	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52			
Trainingsphase	Block 1								Block 2							Block 3							
Wettkämpfe							Gleiche Körpergrösse													Kidsliga Runde 1			
Trainingslager / Ferien / Feiertage / Bemerkungen	Schulbeginn							Schulferien													Schulferien		
Trainingsmassnahmen																							
Ausdauer	Crawlbeinschlag (Technik bestimmt Distanz)							Kein Training	Rückenbeinschlag im Wechsel mit Crawl (Technik bestimmt Distanz)							Rücken im Wechsel mit Crawl (Technik bestimmt Distanz)							Kein Training
Schnelligkeit / Reaktion	Spielformen mit kurzen Sprints an Land (6-10*)								Akustische Reaktionsübungen														
Kraft und Beweglichkeit	Körperspannungsübungen an Land								Körperspannungsübungen an Land														
Technik / Koordination	Crawlstart mit korrekter Streamline Wasserlage Crawl und Rücken								Atmung Crawl und Rücken Kippwende Crawl und Rücken							Struktur Rücken Armzug Repetition Block 1 und 2							
Psychologische Entwicklung																Ablauf eines Wettkampfes							
Persönlichkeitsentwicklung	Körperhygiene: Duschen vor dem Schwimmen															Bekleidung an einem Wettkampf							

SWISS SWIMMING
Tipps und Tricks für Kids- und Jugendtrainer im Schwimmen

Level 1: Organisation und Ablauf eines Trainings

Das Training wird auf dieser und der folgenden Altersstufe immer mit einem rund fünfzehnminütigen Teil am Land eingeleitet. Dieser beginnt mit einem etwa fünf Minuten dauernden Einturnen, welches zum Ziel hat die Aufmerksamkeit der Kinder zu wecken. Die übrigen zehn Minuten beinhalten neben athletischen Übungen immer auch Bewegungsabläufe an Land, welche später im Wasser eingeführt oder geschult werden. Dadurch kann sich das Kind den Bewegungsverlauf und die Koordination unter erleichternden Bedingungen vergegenwärtigen. Die Trainer können den Schwimmern beim Landtraining auch eine kleine Hausaufgabe geben, die im nächsten Training überprüft wird.

Weil die Trainingszeit im Wasser sehr kurz ist, gestaltet sich bereits das Einschwimmen zielgerichtet. Beim Einführen neuer Übungen ist am Anfang der Atmung und der Wasserlage besondere Beachtung zu schenken. Die letzten Minuten des Trainings sollten Freiraum für spielerische Elemente enthalten.

Trainingsbeispiele:

1.Block, 2.Woche / Dienstag 23.8. / Dauer 45'			
Thema: Streamline Position (Becken quer)			
Land	Distanz	Was	Pause
	5'	Einturnen und Aufmerksamkeit wecken	
	5'	Luftmatratze: Entspannt auf den Boden liegen, über die Atmung langsam den Körper anspannen (wie eine Luftmatratze aufpumpen) und dann entspannen ("Luft ablassen"). Diese Übung zu Hause bevor man einschläft nochmals machen.	
	5'	Korrekte Streamline Position an Land einnehmen; Knotenpunkte beachten (Arme und Beine zusammen)	
Wasser		Vor dem Schwimmen duschen	
	4x4 Breiten 4x3 Breiten 4x2 Breiten	Crawlbeinschlag, Crawl (1Breite/1Breite) „Hundeschwumm“ mit Pull-Buoy 6 Züge Crawl schnell / Rückengleichschlag locker	20" 15" 10"
	15'	2 x Abstossen in korrekter Streamline dito mit Öffnen der Arme nach dem Abstoss, Öffnen der Beine nach dem Abstoss, heben des Kopfs nach dem Abstoss, Anziehen der Füße nach dem Abstoss, Kombination desselben (Gegensatzerfahrung) -> was passiert? 10 x Abstossen in korrekter Streamline; wer kommt am weitesten?, wer kann sich immer wie mehr verbessern	
	5'	Selbständiges Erkunden der Spielgeräte im Nichtschwimmer Becken	

1.Block, 2.Woche / Dienstag 23.8. / Dauer 45'			
Thema: Akustische Reaktion (Becken quer)			
Land	Distanz	Was	Pause
	5'	Einturnen und Aufmerksamkeit wecken	
	5'	Immer zu zweit zusammen mit einem Tennisball. A steht mit geschlossenen Augen gegenüber von B. B hat den Tennisball, wirft ihn in die Luft und klatscht in die Hände. B versucht ihn zu Fangen bevor er auf den Boden fällt.	
	5'	A steht mit Rücken zu B. B lässt den Ball fallen. A dreht sich um, wenn er hört, dass der Ball den Boden berührt hat und versucht ihn zu fangen bevor er ein zweites Mal auf den Boden fällt.	
Wasser		Vor dem Schwimmen duschen	
	16 Breiten	Crawl- / Rückenbeinschlag (immer 1 Breite / 1 Breite)	keine
	8 Breiten	Auf Pfiff Abstoss mit korrekter Streamline / Rest der Breite Scheibenwischer mit Crawlbeinschlag	30"
	16 Breiten	Crawl- / Rückenbeinschlag (immer 1 Breite / 1 Breite)	keine
	15'	Spielform Tag und Nacht: A und B stehen sich im Wasser gegenüber; Trainer erzählt eine Geschichte. Kommt das Wort Tag vor muss A davonschwimmen und B versuchen ihn einzuholen. Umgekehrt beim Wort Nacht.	

SWISS SWIMMING
Tipps und Tricks für Kids- und Jugendtrainer im Schwimmen

Level 2 (Kategorie Kids)

Die zu trainierenden Faktoren dieser Altersgruppe (Trainingszeit = 100%):

Ideales Alter:	9 - 10 Jahre	Trainingsalter:	2-3 Jahre
Trainingsanzahl:	3-4 x/Woche à 60 Min. 44 Wochen pro Jahr	Trainingsumfang (km):	6-12 km/Woche
Relationen der Anteile Arm-, Bein- und Gesamtbewegung:		20 % Arme / 40 % Beine / 40 % Ges.	

Schwimmerische Grundlagenausdauer (E, S), Schwimmtechnik und Koordination	Spezifische Ausdauer im Wasser mit Übungen für Wassergefühl ... Koordinations-/Kombinationsübungen	60%
	Allgemeine Ausdauer an Land Technikübungen an Land Beweglichkeitstraining an Land	10 %
	Schwimmerische Schnelligkeit (L, V)	20%
Schwimmerische Schnelligkeit (L, V)	Schwimmerische Grundschnelligkeit (wichtig!) Schwimmkraftausdauer	20%
	Schnelligkeitstraining an Land Kraftausdauertraining an Land für die Haltemuskulatur ... für die Bewegungsmuskular	10%
	Maximalkrafttraining an Land	0 % (!)

In dieser Stufe steht vor allem das Erlernen der Delfin- und Brustschwimmtechnik im Vordergrund.

Kraul und Rückenkrault werden oft wiederholt und in unterschiedlichen Situationen angewandt. Damit **die Kinder** am Ende des zweiten Levels ein grosses Bewegungs- und Übungsrepertoire beherrschen, sollte das Training möglichst abwechslungsreich sein und verschiedene Elemente der Wassersportarten beinhalten.

Qualität und Eleganz der Schwimmtechnik hängen neben dem Übungsfluss sehr vom Grad der Beweglichkeit ab. Darum wird in dieser Stufe besonderes Augenmerk auf Übungen gelegt, die der Beweglichkeit der Schulter-, Hüft-, und Fussgelenke sowie der Wirbelsäule dienen.

Ein neues Trainingsziel ist die Verbesserung der schwimmerischen Grundlagenausdauer.

Dies erreicht man über die Dauermethode

und die extensive Intervallmethode, sowie in Verbindung dieser beiden Methoden (Fahrtspiel). Zur Verbesserung der schwimmerischen Grundlagenausdauer wird nur in sicher beherrschten Schwimmtechniken oder Teilbewegungen (Armzug, Beinschlag) trainiert. Insbesondere Beinschlagtraining eignet sich auf dieser Altersstufe ausgezeichnet als Inhalt für das Ausdauertraining. Das extensive Intervalltraining lässt sich auch in wechselnden Schwimmtechniken (Lagenschwimmen) durchführen.

Andere Trainingsreize wie zum Beispiel Schnelligkeit oder Kraftentwicklung werden noch spielerisch vermittelt.

Der Trainer kontrolliert, dass die Schwimmtechnik und vor allem die Wenden und Anschläge regelgerecht ausgeführt werden. Auch für die Zykluslänge und die Frequenz können erste Übungen im Training eingebaut werden (z.B. Züge pro Länge zählen).

SWISS SWIMMING
Tipps und Tricks für Kids- und Jugendtrainer im Schwimmen

Level 2: Ausbildungsprogramm

Ausdauer	Schnelligkeit	Kraft und Beweglichkeit
<p>Zielsetzungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kann ohne Pause 10 Minuten am Stück schwimmen • Kann in einer Serie oder an einem Wettkampf selbstständig mitzählen, wie viele Meter oder Längen er schwimmt 	<p>Zielsetzungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kann in allen Lagen mit korrekter Technik bis 12,5m sprinten • Kann einen explosiven Start vom Block mit einem stromlinienförmigen Übergang zur Wasseroberfläche ausführen • Kann aus einer Distanz von 10m anschwimmen und schnelle sowie korrekte Wenden in allen vier Lagen ausführen 	<p>Zielsetzungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erarbeitung von Standards (Gymnastikprogramm, Einschwimmprogramm) • Täglich 15-20 Minuten Athletik vor dem Wassertraining
<p>Wassertraining: <u>Beispielserien / Testserien:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwimmtests 5 bis 8 • 6 x 50m Crawl, Rücken, Delfin/Brust (25/25) oder Beinschlag <p><u>Aerobe Ausdauer E 1/2:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 16 x 50 / 8-12 x 100 / 2 x 400 in einem Mix aus Beinschlag, Armzug, ganzer Lage und/oder technischen Übungen (Technik bestimmt Distanz der Teilstrecken) <p><u>Aerobe Ausdauer S 1/2:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 x 50 Crawl und Rücken 	<p>Wassertraining:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4-8 x 7.5m / 4 x 12.5m • Viele Start- und Wendeübungen mit Anschlag an die Wand • Staffelablösungen mit Sprint bis 10m, aus dem Abstoss mit Delfinbeinschlägen (Übergang) 	<p>Wassertraining:</p> <p>----</p>
<p>Trockentraining:</p> <p>Laufstrecken bis 15' ohne Pause in Form von:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hindernisparcours • Dauerläufen • Fahrtspielen mit Wechsel von sehr kurzen, schnellen Laufstrecken und längeren, langsameren Laufstrecken • Spielerischen Mannschaftswettkämpfen 	<p>Trockentraining:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reaktionsübungen (vor allem akustische Einfach- und Wahlreaktionen) isoliert oder in Verbindung mit 6 bis 8 Sekunden langen Sprints an Land • Spielerisches Sprungkrafttraining 	<p>Trockentraining:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Funktionelles Krafttraining zur Stabilisierung des Rumpfes und der Gelenke für ein späteres spezifisches Krafttraining • Funktionelles Beweglichkeitstraining zum Erhalt und zur Verbesserung der Beweglichkeit

SWISS SWIMMING
Tipps und Tricks für Kids- und Jugendtrainer im Schwimmen

Level 2: Ausbildungsprogramm

Motorische und technische Fähigkeiten	Empfehlung für die psychologische Entwicklung	Empfehlung für die Charakterentwicklung
<p>Zielsetzungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beherrscht alle Schwimmtechniken inkl. Start und Wenden • Beherrscht Delfinbewegung bis 8m unter Wasser in Rückenlage 	<p>Zielsetzungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Versteht die Auswirkung von Nervosität auf die Leistung und kann nachvollziehen, dass negative Gedanken zu verkrampften Muskeln und schlechter Leistung führen 	<p>Zielsetzungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hat an kindgerechten Wettkämpfen erste Wettkampferfahrungen gesammelt
<p>Wassertraining:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Techniktraining ¼ mit Flossen • Schwimmt eine Länge Delfin mit korrekter Koordination der Arme, der Beine und der Atmung • Zeigt eine deutliche Körperwelle beim Delfinschwimmen • Schwimmt eine Länge Brust mit korrekter Koordination der Arme, der Beine und der Atmung • Schwimmt 100m Lagen technisch korrekt und reglementkonform • Kann alle Schwimmkombinationen (Brustarmzug mit Crawlbeinschlag, etc.) <p><u>Technikübungen Top 4:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Delfin Unterwasser • Rückenbeinschlag: in Seitenlage, ein Arm oben, ein Arm unten; Arme über Wasser langsam wechseln mit Rotation um die Längsachse, Kopf bleibt ruhig • Brustbeinschlag mit angelegten Armen; die Fingerspitzen berühren die Ferse • Scheibenwischer mit Crawlbeinschlag <p><u>Technik-Kontrolle / Schwimmtest:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwimmtest 5-8 • Alle 4-6 Wochen 25m Crawl, Rücken, Brust und Delfin mit Abstoss von der Wand. Der Schwimmer zählt die Anzahl Züge. Der Trainer misst die Zeit und archiviert fortlaufend die Werte. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lernt aus Fehlern und sieht ein, dass gemachte Fehler die Persönlichkeit eines Champions formen • Sieht ein, dass die mentale Dimension ein wichtiger Teil des Trainings ist • Weiss auf was ein Schwimmer sich im Training und im Wettkampf konzentrieren muss • Kann sich bei abschweifenden Gedanken wieder auf das Wesentliche konzentrieren 	<ul style="list-style-type: none"> • Verhält sich an den Wettkämpfen sportlich fair (gratuliert den Konkurrenten, wirft seine Brille nicht weg nach einer schlechten Leistung, usw.) • Behandelt die Mitmenschen so, wie er auch behandelt werden möchte • Geht vor und nach jedem Rennen beim Trainer vorbei • Hält im Training die Abgangszeiten ein und schwimmt die Teilstrecken vom Anfang bis zum Ende ohne abzusteigen, Leinen zu ziehen oder früher anzuhalten • Schwimmt gemäss den Vorgaben und der Aufgabenstellung des Trainers und führt mit ihm einen partnerschaftlichen Dialog • Versteht die Wichtigkeit seine Schularbeiten in der Klasse und zu Hause vollständig und gut zu bewältigen • Bringt Anmeldeformulare oder andere administrative Papiere zur geforderten Zeit zurück • Identifiziert sich mit dem Club und feuert seine Teammitglieder im Training und Wettkampf an
<p>Trockentraining:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwimmtechnischen Übungen an Land (Arme drehen, Rhythmus, etc.). • Kombinationen mit dem Sprungseil. 		

SWISS SWIMMING
Tipps und Tricks für Kids- und Jugendtrainer im Schwimmen

Level 2: Trainingsplanung

Die in der vorhergehenden Altersstufe beschriebene Bildung von 4-6 Wochen dauernden Trainingsblöcken wird weiterhin beibehalten. Eine Periodisierung zum Erreichen der Bestform am Ende des Jahres macht noch keinen Sinn. Es ist durchaus wünschenswert, einmal im Jahr in den Schulferien ein einwöchiges Trainingslager an Ort oder in der näheren Umgebung durchzuführen.

Wettkämpfe eintägig: 9-12 mehrtägig: 1-2	Kidsliga Runde 1 Kidsliga Runde 2 Kidsliga Runde 3 Kidsliga Final	Kidscup Coupe Technique	Jugendcup	Regionale Einladungs- Wettkämpfe
---	--	----------------------------	-----------	--

Monat	August			September				Oktober				November				Dezember				
Woche	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Trainingsphase	Block 1							Block 2						Block 3						
Wettkämpfe						zwei-tägiger Wettkampf								Kids-Cup					Kidsliga Runde 1	
Trainingslager / Ferien / Feiertage / Bemerkungen	Schulbeginn						Schulferien													Schulferien
Trainingsmassnahmen																				
Ausdauer	Crawl Armzug und Beinschlag im Wechsel mit Rücken Armzug und Beinschlag (Technik bestimmt Distanz)						Kein Training	Crawl Armzug im Wechsel mit Rücken Armzug (Technik bestimmt Distanz)						Crawl und Rücken im Wechsel (Technik bestimmt Distanz)						
Schnelligkeit / Reaktion	Spielformen mit Reaktionsübungen													Finishing (schneller Anschlag)						
Kraft und Beweglichkeit	korrekte Sprünge (ein- und beidbeinig)							Spielformen mit Sprüngen						Beweglichkeitsübungen für die Beine und Füsse						
Technik / Koordination	Grabstart: Flugphase und Eintauchwinkel De Koordination							Rücken Rollwende Kernbewegungen Brust						Crawl Rollwende Repetition Block 1 und 2						
Psychologische Entwicklung	Bildliches Vorstellungsvermögen							Bildliches Vorstellungsvermögen												
Persönlichkeitsentwicklung								Ausschwimmen am Wettkampf						Ausschwimmen am Wettkampf						
							Kein Training													

SWISS SWIMMING

Tipps und Tricks für Kids- und Jugendtrainer im Schwimmen

Level 2: Jahrestrainingsplanung

In der weitsichtigen Trainingsplanung muss auch das Wachstum und die Entwicklung des Jugendlichen berücksichtigt werden. Ein Karriereplan für das optimale Training, die Anzahl und Art der Wettkämpfe sowie die Erholungsphasen wären für jeden Schwimmer wünschenswert. Werden diese Aspekte nicht voraussehend berücksichtigt droht die Stagnation oder sogar eine Verschlechterung der Resultate. Grundlage eines solchen Aufbaus ist der Rahmentrainingsplan. In ihm steht festgeschrieben, was im entsprechenden Alter erworben und geschult werden muss, sowie welche Wettkampfarten in Frage kommen. Diese Broschüre kann als Rahmentrainingsplan verwendet werden.

Ein Jahresplan wird auf der Grundlage des Rahmenplans erstellt. Es werden alle Daten (Wettkämpfe, Schulferien, Trainingslager, etc.) eingetragen und Blöcke gebildet. Den Blöcken werden die Inhalte gemäss den Vorgaben des Rahmentrainingsplans zugeordnet.

	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

	Schulferien		interner Wettkampf im Training
	Trainingslager		externer Wettkampf mit anderen Vereinen

	Technik	Ausdauer	Athletik	Sonstiges
Block 1	Start, Repetition Delfinkörperwelle	Vorbereitung Kidsliga 1	Reaktion, Sprünge Land	Vorstellungsvermögen
Block 2	Rollwende Rücken, Kernbewegungen Brust		Reaktion, Sprünge Land	Vorstellungsvermögen
Block 3	Rollwende Crawl	Vorbereitung Kidsliga 2		Repetition
Block 4	Brust Beinschlag, Delfin Rhythmus		Beweglichkeit	Erziehung Ausschwimmen
Block 5	Brust Armzug, Delfin Atmung	Vorbereitung Kidsliga 3	Beweglichkeit	Erziehung Ausschwimmen
Block 6	Brust Koordination, Rückenstart			Repetition
Block 7	Brust Tauchzug Rücken Rhythmus	Vorbereitung Kidsliga Final	Technik, Rumpfkraftübungen	Trinken am Wettkampf
Block 8	Brust Start, Rücken Koordination		Technik, Rumpfkraftübungen	Essen am Wettkampf
Block 9	Brust Wende	Vorbereitung Coupe t.		Repetition

SWISS SWIMMING
Tipps und Tricks für Kids- und Jugendtrainer im Schwimmen

Level 3 (Kategorie Kids / Jugend)

Die zu trainierenden Faktoren dieser Altersgruppe (Trainingszeit = 100%):

Ideales Alter:	11 - 12 Jahre	Trainingsalter:	4-5 Jahre
Trainingsanzahl:	3-4 x/Woche à 60 Min. 45 Wochen pro Jahr	Trainingsumfang (km):	11-20 km/Woche 500 – 900 km/Jahr
Relationen der Anteile Arm-, Bein- und Gesamtbewegung:		20 % Arme / 35 % Beine / 45 % Ges.	

Schwimmerische Grundlagenausdauer (E, S), Schwimmtechnik und Koordination	Spezifische Ausdauer im Wasser mit Übungen für Wassergefühl ... Koordinations-/Kombinationsübungen	55%
	Allgemeine Ausdauer an Land Technikübungen an Land Beweglichkeitstraining an Land	15 %
	Schwimmerische Schnelligkeit (L, V)	15%
Schwimmerische Schnelligkeit (L, V)	Schwimmerische Grundschnelligkeit (wichtig!) Schwimmkraftausdauer	15%
	Schnelligkeitstraining an Land Kraftausdauertraining an Land - für die Haltemuskulatur - für die Bewegungsmuskulatur	15%
	Maximalkrafttraining an Land	0 % (!)

* Mädchen, welche in die Pubertät kommen (1. Menstruation), sollten das Trainingsvolumen im Wasser und/oder an Land um mindestens 2-3 Einheiten pro Woche steigern!

In dieser Altersgruppe wird man zum ersten Mal das Trainingsjahr periodisieren.

Die Umstellung auf drei grosse Trainingszyklen pro Jahr (siehe Trainingsplanung) führt zu einer grösseren Abwechslung der Trainingsbelastungen und wirkt auf die Kinder weniger ermüdend als lange und gleichförmige Trainingsabschnitte. Wenn die vier Schwimmmarten beherrscht werden und der Umfang im Grundlagenausdauertraining zunimmt, besteht die Gefahr, dass die verhältnismässig langsamen Bewegungsabläufe als Folge gleich bleibender Trainingsmethode dem Schwimmer zu fest und kaum veränderbar einprägen werden.

Umso wichtiger sind die schon bekannten Übungen wie Beschleunigungsschwimmen über 8-12 m, Schwimmen mit Steigerung der Frequenz und koordinativ-technische Aufgabenstellungen in allen vier Schwimmmarten.

Auch das Beweglichkeitstraining spielt weiterhin eine wichtige Rolle. Es findet am Anfang immer unter Aufsicht des Trainers statt, damit die Übungen korrekt durchgeführt werden und so ineffiziente oder sogar gefährliche Ausführungen vermieden werden.

Die allgemeine Kräftigung ist wie das Dehnen fester Bestandteil der Landtrainings. Kraftübungen gegen den Widerstand des Partners mit dem eigenen Körpergewicht, mit einfachen Geräten wie Medizinball oder Theraband sind für diese Altersstufe sehr geeignet.

SWISS SWIMMING

Tipps und Tricks für Kids- und Jugendtrainer im Schwimmen

Das Spielbedürfnis der Schwimmer und ihr Wunsch nach Gemeinschaft lassen sich durch Sportspiele befriedigen. Aber auch die Reaktionsfähigkeit wird durch Spiele wie Basketball, Volleyball, Handball usw. gefördert.

In diesem Alter überwiegen die Vorteile der polyvalenten Ausbildung gegenüber dem Verletzungsrisiko.

Wald und Geländeläufe dürfen bei ihrer Einführung keinesfalls durch zu hohe Laufgeschwindigkeit abschrecken. Die Schwimmer benötigen sie in den Folgejahren dringend als positiven Klimareiz zum Ausgleich des zunehmenden Hallentrainings. Wenn immer möglich, soll das Laufen in Gruppen organisiert werden. Der jugendliche Schwimmer muss die Gemeinsamkeit und das Mitgezogen werden durch die Gruppe empfinden, insbesondere in Situationen, in denen er als einzelner aus Ermüdung aufhören würde. Dieses mannschaftsbezogene Verhalten wird auch die Stütze der ersten grossen Wettkämpfe bilden.

An Wissenserwerb stehen die Regeln sportlicher Lebensweise im Vordergrund: Das Verhältnis von Schlaf- und Wachzeit, vernünftige Ess- und Trinkgewohnheiten, Vorbeugen gegen Krankheiten und Verletzungen, Vermeidung von Alkohol, Nikotin und Drogen.

Swiss Olympic führt eine geeignete Kampagne unter dem Namen "cool and clean", wo Breiten- und Leistungssportgruppen mitmachen können (www.coolandclean.ch).

Dies ist auch die Altersgruppe, in der die Jugendlichen ihr Körperverhalten vor und nach Wettkämpfen beobachten können.

Der richtige Umgang mit Stress und Nervosität, Sieg und Niederlage, Lustlosigkeit oder Hyperaktivität soll gelernt werden.

Wie kann ich mich am besten auf meinen Wettkampf vorbereiten? Wie muss ich einschwimmen, wie ausschwimmen?

Dieser Wissenserwerb führt langfristig zu einer gewissen Unabhängigkeit vom Trainer und somit zu einem grossen Schritt in die Selbstständigkeit. **Die Jugendlichen zu mündigen Athleten hinführen ist ein übergeordnetes Ziel in der Sportausbildung.** Ein gut ausgebildeter Athlet kennt sein Ziel und weiss, wie man dieses erreicht. Er bringt die nötige Motivation mit, um dieses Ziel konsequent zu verfolgen.

Der Trainer hat in dieser Hinsicht eine wichtige Vorbildfunktion!



SWISS SWIMMING
Tipps und Tricks für Kids- und Jugendtrainer im Schwimmen

Level 3: Ausbildungsprogramm

Ausdauer	Schnelligkeit	Kraft und Beweglichkeit
<p>Zielsetzungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nimmt an den Wettkämpfen seiner Altersklasse teil • Erreicht am Ende von Level 3 mindestens fünf Punkte auf der Rudolph-tabelle in 400 Crawl, 200 Lagen, 100 Crawl, 100 Rücken, 100 Brust sowie 100 Delfin und nimmt an den Nachwuchs-Schweizermeisterschaften teil • Belegt in zwei Disziplinen einen Finalplatz an den Nachwuchs-Schweizermeisterschaften • Kann ohne Pause 30 Minuten am Stück schwimmen und absolviert einen 30 Minuten Test pro Saison 	<p>Zielsetzungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kann in allen Lagen mit korrekter Technik bis 15m sprinten • Kann einen explosiven Start vom Block mit einem stromlinienförmigen Übergang zur Wasseroberfläche bis 7m in Bauch- und Rückenlage ausführen 	<p>Zielsetzungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen legen um später ein spezifisches Krafttraining mit Hilfsmitteln und Geräten durchführen zu können • Täglich 20'-30' Athletik vor dem Training
<p>Wassertraining: <u>Beispielserien / Testserien</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 3-4 x 200 Lagen / 8-12 x 100 je 100m Delfin, Rücken, Brust, Crawl / 8-10 x 100 Crawl / 6-8 x 100 Rücken / 6-8 x 100 Beinschlag mit vorgegebener Startzeit <p><u>Aerobe Ausdauer E 1/2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 8 x 200 / 4 x 400 mit Wechsel der Lage nach einer Teilstrecke • 1-3 x 800 / 1500 in einem Mix aus Beinschlag, Armzug, ganzer Lage <p><u>Aerobe Ausdauer S 1/2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 4-8 x 100, 4-6 x 200 in einem Mix aus Beinschlag, Armzug, ganzer Lage (Technik bestimmt Distanz der Teilstrecken) 	<p>Wassertraining:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 8 x 12,5 / 8 x 15 • Weiterhin verbunden mit Starts, Wenden und Zielanschlag, aber auch mit Spurts aus dem Schwimmen heraus • Gezielte Übungen für die Unterwasserphase in Crawl, Rücken und Delfin 	<p>Wassertraining:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flossen als Belastung • Fingerpaddels als Belastung über Teilstrecken von 25m mit genügend Erholung
<p>Trockentraining:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Versteht den Sinn die Herzfrequenz zu messen • Kann den eigenen Trainings- und Ruhepuls messen • Kann ein Lauftraining bis 30' bewältigen und zwar ohne Pause oder bei wechselnder Geschwindigkeit mit Pausen. 	<p>Trockentraining:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reaktionsübungen (vor allem akustische Einfach- und Wahlreaktionen) isoliert oder in Verbindung mit 6-15 Sekunden langen Sprints an Land • Sprungkrafttraining auf und über kleine Hindernisse (Bänke, Hürden, etc.) 	<p>Trockentraining:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gummiseil als Techniktraining • Versteht die Bedeutung des Beweglichkeitstrainings fürs Schwimmen • Funktionelles Kraft- und Beweglichkeitstraining

SWISS SWIMMING
Tipps und Tricks für Kids- und Jugendtrainer im Schwimmen

Level 3: Ausbildungsprogramm

Motorische und technische Fähigkeiten	Empfehlung für die psychologische Entwicklung	Empfehlung für die Charakterentwicklung
<p>Zielsetzungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufrechterhaltung, Verbesserung und Anpassung der Technik in allen vier Lagen sowie bei den Starts und den Wenden 	<p>Zielsetzungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Versteht die Abstimmung des Trainingsprogramms auf die physische Entwicklung • Kennt die drei Ebene der Nervosität (zu wenig, gerade richtig, zu nervös) sowie die Beziehung von Entspannung und Leistungsfähigkeit • Kennt die Technik der Bauchatmung zur Entspannung • Weiss, dass Stress auf Grund von negativen Selbstgesprächen, schlechter Konzentrationsfähigkeit und nicht kontrollierbaren Faktoren entsteht • Versteht den Nutzen und den positive Effekt des Selbstgesprächs • Beobachtet sorgfältig negative Selbstgespräche • Erkennt die Wichtigkeit Ziele zu setzen um die Leistung zu verbessern • Kann Kritik vom Trainer entgegen nehmen und sieht ein, dass Kritik auf die Sache abzielt und nicht auf die Person 	<p>Zielsetzungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeigt eine noch reiferes Verhalten bezüglich Fairness als in Level 2 • Besucht die geforderten Trainings und Wettkämpfe • Erscheint rechtzeitig im Training und an Wettkämpfen • Erfährt warum Drogen und verbotene Substanzen ablehnen muss • Versteht sich so zu motivieren, dass er im Training das Maximum herausholt • Ist fähig Schule und Freizeit aufeinander abzustimmen • Kennt die Leistungsträger des nationalen Schwimmsports
<p>Wassertraining:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwimmt 200 Lagen technisch korrekt und reglementsconform <p><u>Technikübungen Top 4</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Delfin mit Flossen und Pull-Buoy • Rücken 3-er Rhythmus: immer nach drei Zügen Arme stoppen und in Seitenlage sechs Beinschläge ausführen • Brust Diagonal (linkes Bein, rechter Arm / rechtes Bein, linker Arm) in Kombination mit Brust komplett • Crawl Rollen: in Seitenlage, ein Arm vorne, ein Arm hinten; hinterer Arm langsam nach vorne führen und mit dem vorderen Arm einen langen Armzug ausführen; dabei um die Längsachse auf die andere Seite rollen <p><u>Technik-Kontrolle / Schwimmtest</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwimmt alle 4-6 Wochen 25m Crawl, Rücken, Brust und Delfin mit Abstoss von der Wand wie in Level 2. Erreicht dabei die gleiche oder eine schnellere Zeit wie in Level 2, aber mit einem Zyklus weniger pro 25m 		
<p>Trockentraining:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwimmtechnische Übungen an Land (Koordination, Rotationen, etc.). • Verschiedenste polysportive Aktivitäten und Spielformen 		

SWISS SWIMMING
Tipps und Tricks für Kids- und Jugendtrainer im Schwimmen

Level 3: Trainingsplanung

Die Jahresplanung wird verstärkt periodisiert, wobei die schulischen Termine immer noch einen grossen Einfluss auf die Unterteilung haben. Das Trainingsjahr wird erstmals in drei Makrozyklen unterteilt. Jeder Makrozyklus wird nochmals in eine bis drei Vorbereitungsperioden, eine Wettkampfperiode und eine Übergangsperiode unterteilt. Die Wettkampfperiode erfährt seitens der Trainingsinhalte noch nicht die gleiche Gewichtung (kein Stehvermögen) wie in späteren Jahren. Alle Wettkämpfe haben die Funktion von Aufbauwettkämpfen für spätere Spitzenleistungen. Es ist weiterhin nicht das primäre Ziel, nur zu einem bestimmten Zeitpunkt pro Makrozyklus ein hohes spezifisches Leistungsniveau zu haben. Die Athleten sollten sich von Wettkampf zu Wettkampf steigern können.

Wettkämpfe	1. Makrozyklus	2. Makrozyklus	3. Makrozyklus
eintägig: 6-8 mehrtägig: 6-8	VM Nachwuchs Vorrunde VM Nachwuchs Final	Jugendcup Winter Jugend Cup Final	Jugendcup Sommer Nachwuchs- Schweizermeisterschaften

Trainingslager	Herbst	Weihnachten	Winterferien	Frühling
	Training an Ort	kein Training	Training an Ort	Trainingslager in der Schweiz

1. Makrozyklus

Monat	Aug			Sept				Okt				Nov			Dezember					
Woche	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Trainingsphase	VP0			VP1				VP2				WP			ÜP					
Wettkämpfe					polysportiver Wettkampf				zweitägiger Wettkampf				VM-Vorrunde					VM Final		Clubmeisterschaft
Trainingslager / Ferien / Feiertage / Bemerkungen	Schulbeginn						Schulferien													Tral Schullerferien
Ø Trainingsumfang und Trainingsintensität / Woche																				
>18 km																				
14-18 km																				
10-14 km																				
6-10 km																				
hohe Intensität																				
mittlere Intensität																				
geringe Intensität																				
Erholung																				
Trainingsmassnahmen																				
L1/L2																				
S1/S2																				
E1/E2																				Ergänzungssport
K																				
Schnelligkeit / Reaktion																				
Technik / Koordination																				
Kraft und Beweglichkeit																				
Psychologische Entwicklung	Konzentrationsfähigkeit																			
Persönlichkeitsentwicklung	Commitment																			

Legende Erhalten Beachten Ausbilden

SWISS SWIMMING
Tipps und Tricks für Kids- und Jugendtrainer im Schwimmen

Level 3: Trainingsplanung

Mesozyklen

Die vier bis sechs Wochen dauernden Blöcke, in welche die Makrozyklen unterteilt werden, bezeichnet man als Mesozyklen. Sie sind vermehrt von konditionellen Aspekten geprägt, wobei die Technik nicht vernachlässigt werden darf. Am Ende eines Mesozyklus sollte der Schwimmer auf einem höheren konditionellen Niveau sein als am Anfang. Überprüft werden kann dies durch einen Wettkampf oder über Testserien.

Technikschwerpunkte und Fehlerkorrektur

<i>CRAWL</i>	<i>RÜCKEN</i>	<i>BRUST</i>	<i>DELFIN</i>	<i>ALLGEMEIN</i>
Druckphase	Druckphase	Auswärts - einwärts Phase	Druckphase	Wenden

Planung Mesozyklus

Woche		<i>Di</i>	<i>Mi</i>	<i>Do</i>	<i>Fr</i>	<i>Sa</i>
1	Land	Kopplungsfähigkeit Rumpfstabilisation Beweglichkeit Arme, Schulter	Differenzierungsfähigkeit Kraft Beine Beweglichkeit Beine, Füsse	Reaktionsfähigkeit Rumpfstabilisation Beweglichkeit Rumpf	Rhythmisierungsfähigkeit Kraft Arme, Schulter Beweglichkeit Arme, Schulter	Orientierung/Gleichgewicht Rumpfstabilisation Beweglichkeit Beine, Füsse
	Technik	Cr	Paddeln, Wassergefühl	Rücken	Brust	Delfin
	E1,E2	8 x 200 Crawl Testserie	Cr 100-er (BS / TÜ/ BS/ gL)	Lagen mit Repetition TÜ	10x100 Lagen Testserie	25-er alle Lagen (evt. Flossen)
	V	6 Starts mit 5m Sprint	6 Wenden	4 -8 Finisihing (jede Lage 1x)	6 Wenden	
2	Land	Orientierung/Gleichgewicht Beweglichkeit Beine, Füsse	Kopplungsfähigkeit Rumpfstabilisation Beweglichkeit Arme, Schulter	Differenzierungsfähigkeit Kraft Beine Beweglichkeit Beine, Füsse	Reaktionsfähigkeit Rumpfstabilisation Beweglichkeit Rumpf	Rhythmisierungsfähigkeit Kraft Arme, Schulter Beweglichkeit Arme, Schulter
	Technik	De	Cr	Paddeln, Wassergefühl	Rü	Br
	E1,E2	6-8 x 100 Lagen mit BS	Cr 125-er (BS / TÜ/ BS/ gL)	25-er Lagen (Flossen)	Cr 150-er (BS / TÜ/ BS/ gL)	Lagen mit Repetition TÜ
	V		6 Starts mit 5m Sprint	6 Wenden	4 -8 Finisihing (jede Lage 1x)	6 Wenden
3	Land	Rhythmisierungsfähigkeit Kraft Arme, Schulter Beweglichkeit Arme, Schulter	Orientierung/Gleichgewicht Rumpfstabilisation Beweglichkeit Beine, Füsse	Kopplungsfähigkeit Rumpfstabilisation Beweglichkeit Arme, Schulter	Differenzierungsfähigkeit Kraft Beine Beweglichkeit Beine, Füsse	Reaktionsfähigkeit Rumpfstabilisation Beweglichkeit Rumpf
	Technik	Br	De	Cr	Paddeln, Wassergefühl	Rü
	E1,E2	Lagen mit Repetition TÜ	6-8x100 Lagen mit BS	Cr 200-er (BS / TÜ/ BS/ gL)	25-er Lagen (Flossen)	Cr 175-er (BS / TÜ/ BS/ gL)
	V	6 Wenden		6 Starts mit 5m Sprint	6 Wenden	4 -8 Finisihing (jede Lage 1x)
4	Land	Reaktionsfähigkeit Rumpfstabilisation Beweglichkeit Rumpf	Rhythmisierungsfähigkeit Kraft Arme, Schulter Beweglichkeit Arme, Schulter	Orientierung/Gleichgewicht Rumpfstabilisation Beweglichkeit Beine, Füsse	Kopplungsfähigkeit Rumpfstabilisation Beweglichkeit Arme, Schulter	Differenzierungsfähigkeit Kraft Beine Beweglichkeit Beine, Füsse
	Technik	Rücken	Brust	Delfin	Crawl	Paddeln, Wassergefühl
	E1,E2	Cr 250-er (BS / TÜ/ BS/ gL)	Lagen mit Repetition TÜ	Cr 300-er (BS / TÜ/ BS/ gL)	25-er Lagen (Flossen)	8-10x100 Lagen mit BS
	V	4 -8 Finisihing (jede Lage 1x)	4 Wenden		4 Starts mit 5m Sprint	4 Wenden
5	Land	Differenzierungsfähigkeit Kraft Beine Beweglichkeit Beine, Füsse	Reaktionsfähigkeit Rumpfstabilisation Beweglichkeit Rumpf	Rhythmisierungsfähigkeit Kraft Arme, Schulter Beweglichkeit Arme, Schulter	Orientierung/Gleichgewicht Rumpfstabilisation Beweglichkeit Beine, Füsse	Kopplungsfähigkeit Rumpfstabilisation Beweglichkeit Arme, Schulter
	Technik	Paddeln, Wassergefühl	Rücken	Brust	Delfin	Crawl
	E1,E2	Cr 400-er (BS / TÜ/ BS/ gL)	Lagen mit Repetition TÜ	Cr 400-er (BS / TÜ/ BS/ gL)	12x100 Lagen mit BS	25-er alle Lagen (evt. Flossen)
	V	4 Wenden	4 -8 Finisihing (jede Lage 1x)	6 Wenden		6 Starts mit 5m Sprint
6	Land	Kopplungsfähigkeit Rumpfstabilisation Beweglichkeit Arme, Schulter	Differenzierungsfähigkeit Kraft Beine Beweglichkeit Beine, Füsse	Reaktionsfähigkeit Rumpfstabilisation Beweglichkeit Rumpf	Rhythmisierungsfähigkeit Kraft Arme, Schulter Beweglichkeit Arme, Schulter	
	Technik	Crawl	Rücken	Brust	Delfin	Wettkampf
	E1,E2	8 x 200 Crawl Testserie	Lagen mit Repetition TÜ	10 x 100 Lagen Testserie	Staffeln	
	V	6 Starts mit 5m Sprint	6 Wenden	4 -8 Finisihing (jede Lage 1x)	6 Wenden	

SWISS SWIMMING
Tipps und Tricks für Kids- und Jugendtrainer im Schwimmen

Level 4 (Kategorie Jugend)

Die zu trainierenden Faktoren dieser Altersgruppe (Trainingszeit = 100%):

Ideales Alter:	13 - 14 Jahre	Trainingsalter:	6-7 Jahre
Trainingsanzahl:	6-8 x/Woche à 90 Min. 45 Wochen pro Jahr	Trainingsumfang (km):	25 - 35 km/Woche 1300 - 1600 km/Jahr
Relationen der Anteile Arm-, Bein- und Gesamtbewegung:		20 % Arme / 25 % Beine / 55 % Ges.	

Schwimmerische Grundlagenausdauer (E, S), Schwimmtechnik und Koordination	Spezifische Ausdauer im Wasser mit Übungen für Wassergefühl ... Koordinations-/Kombinationsübungen	60%
	Allgemeine Ausdauer an Land Technikübungen an Land Beweglichkeitstraining an Land	15 %
	Schwimmerische Schnelligkeit (L, V)	10%
Schwimmerische Schnelligkeit (L, V)	Schwimmerische Grundschnelligkeit (wichtig!) Schwimmkraftausdauer	10%
	Schnelligkeitstraining an Land Kraftausdauertraining an Land für die Haltemuskulatur ... für die Bewegungsmuskulatur	15%
	Maximalkrafttraining an Land	0 % (!)

* Mädchen, welche in die Pubertät kommen (1. Menstruation), sollten das Trainingsvolumen im Wasser und/oder an Land um mindestens 2-3 Einheiten pro Woche steigern!

Das Training im Level 4 ist gekennzeichnet durch eine weitere Erhöhung des Trainingsumfangs und der Trainingsqualität.

Die in den vorhergehenden Ausbildungsstufen gelernten Grundlagen müssen gefestigt und ausgebaut werden. Die Orientierung geht vermehrt in Richtung Spezialisierung auf eine oder mehrere Schwimmararten. Somit wird der Anteil der speziellen Trainingsinhalte erhöht. Sehr wichtig ist für diese Alterstufe weiterhin das Lagenschwimmen. Eine Spezialisierung darf ein Minimum an Vielseitigkeit nicht ausschliessen. Sollten die Sportler dazu neigen, sich als "Sprinter" zu bezeichnen, ist es äusserst wichtig, auch die längeren Strecken (200 / 400m) zu beherrschen.

Ein guter 100m-Schwimmer wird immer über die 200m ausgebildet!

Viele Trainer lassen ihre Schwimmer 100m erst dann schwimmen, wenn diese über 400m und 200m eine gewisse Mindestleistung erzielen.

Beispiel:

100m Zielzeit: 1:00 (50mLap 30sec.)

200m Zielzeit: 2:08 (50mLap 30sec.+4sec.)

400m Zielzeit: 4:28 (50mLap 30sec.+7sec.)

Die Strukturierung des Trainingsjahres wird zunehmend von Konditionierungsaufgaben bestimmt.

Konkret sind dies die Steigerung der allgemeinen und speziellen Ausdauer sowie der Kraft, die Forcierung des Schnelligkeitstrainings und die Sicherung der sportartspezifischen Beweglichkeit. Intensive und extensive Trainingsinhalten sind präzise abzustimmen unter Berücksichtigung der physischen und psychischen Belastbarkeit.

In der technikorientierten Ausbildung hat das Ausschalten überflüssiger oder sogar störender Bewegungen weiterhin einen hohen Stellenwert.

Im Ausdauertraining ist viel aerobe Arbeit angesagt, wobei die Haupttrainingsmethoden die Dauer- und die extensive Intervallmethode über 2 bis 3 km sind. Das Intensitätsausdauertraining (S1/S2) wird ins Grundlagenausdauertraining aufgenommen. Im Rahmen des Dauerschwimmens erteilt der Trainer Aufgaben der einfachen Renneinteilung (taktische Aufgabenstellungen). Dabei werden regelmässig Zugfrequenzen gemessen und in Beziehung zu Anstrengungsgrad und geschwommener Zeit gesetzt. Um Langeweile zu vermeiden, sollten die Grundlagenausdauerprogramme vielseitig gestaltet werden.

Zwei bis drei Serien sollen als Standard verwendet werden und sind regelmässig zu wiederholen, um die geschwommenen Zeiten, Zugzahlen und Pulsfrequenzen zu vergleichen und damit Rückschlüsse über den Trainingsfortschritt ziehen zu können.

Einheiten mit betontem Intensitätsausdauertraining sind im extensiven Bereich vor- und nachzubereiten und die Technik darf unter der Intensität nicht allzu stark leiden. Die schwimmerische Grundschnelligkeit ist weiter zu verbessern.

Wichtiges Trainingsziel im Level 4 ist die Verbesserung der allgemeinen Kraftausdauer.

Sie lässt sich mit Hilfe eines Stationen- oder Circuittrainings verbessern. Unter abwechselnder Belastung von Armen, Beinen, Rumpfvorderseite, Rumpfrückseite kann man sie gut entwickeln.

Trotz des allgemeinen Charakters des Kraftausdauertrainings sollte weiterhin Arm-, Schulter-, und Oberkörpermuskulatur häufiger belastet werden. Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, mit Expander, mit Medizinball und Theraband sind sehr geeignet.

Spezifische Übungen und Bewegungsabläufe des Schwimmens kommen im allgemeinen

Kraftausdauertraining nur zum Lernen eines Bewegungsablaufs vor. Das Kraftausdauertraining läuft in Serien ab, die möglichst viele Übungen enthalten und sich gegen einen geringen Widerstand oft wiederholen. Für die Erhaltung der Beweglichkeit sollte täglich mindestens 10 Minuten gedehnt werden.

Im technischen Bereich wirkt sich die erhöhte Qualität von Armzug und Beinschlag positiv auf die Zuglängen aus.

Eine hohe Stabilität der Bewegungsführung sollte bis zur mittleren Streckenlänge in Training und Wettkampf nachzuweisen sein.

Die Athleten sind fähig nicht mehr nur durch Bilder, sondern über Sprache und verbale Informationen mit kognitivem Verstehen zu lernen. Diese Tatsache erleichtert den Einsatz von Videoanalysen, Visualisierungs- und Korrekturübungen. Start- und Wendetraining sowie die Schulung aller anderen koordinativen Fähigkeiten. Bei der Fehlerkorrektur ist zu bedenken, dass die Hauptursache der wesentlichen Fehler eine ungenügende Bewegungsvorstellung, ungenügende Kraftvoraussetzungen, eine ungenügende Beweglichkeit, mangelhafte Atemtechnik, eine fehlende bewusste Mitarbeit oder das niedrige Niveau der koordinativen Fähigkeiten und des Wassergefühls sind.

Unter dem steigenden Trainingsumfang und der Verlagerung zum schwimmspezifischen Training leidet die Abwechslung. Um nicht einer Monotonie zu verfallen und eine gewisse polysportive Vielseitigkeit zu erhalten, lohnt es sich, gezielt Inhalte aus anderen Sportarten ins Training einfließen zu lassen. Besonders zu Beginn des Trainingsjahres oder eines längeren Makrozyklus eignen sich für die allgemeine Konditionierung Läufe, Radfahren, Triathlon, Rudern, Sportspiele (wenn die Technik so beherrscht wird, dass eine gewisse Intensität gewährleistet ist, aber keine unnötige Verletzungsgefahr entsteht) oder im Winter Skilanglauf.

SWISS SWIMMING
Tipps und Tricks für Kids- und Jugendtrainer im Schwimmen

Level 4: Ausbildungsprogramm

Ausdauer	Schnelligkeit	Kraft und Beweglichkeit
<p>Zielsetzungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nimmt an den Wettkämpfen seiner Altersklasse teil • Erreicht am Ende von Level 4 mindestens fünf Punkte auf der Rudolphtabelle in 400 Crawl, 200 Lagen, 100 Crawl, 100 Rücken, 100 Brust, 100 Delfin sowie in zwei Strecken über 200m • Belegt in zwei Disziplinen einen Finalplatz an den Nachwuchs-Schweizermeisterschaften • Kann ein 75-90 minütiges Training absolvieren 	<p>Zielsetzungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kann in allen Lagen mit korrekter Technik bis 20m sprinten • Kann einen explosiven Start vom Block mit einem stromlinienförmigen Übergang zur Wasseroberfläche bis 10m in Bauch- und Rückenlage ausführen • Kann nach einer Wende einen stromlinienförmigen Übergang zur Wasseroberfläche bis 7m in Bauch- und Rückenlage ausführen 	<p>Zielsetzungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Techniklernen von spezifischen Übungen mit Hilfsmitteln und Geräten ohne grosse Zusatzgewichte
<p>Wasser: <u>Beispielserien / Testserien</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 6 x 200 Lagen / 12-16 x 100 je 100m Delfin, Rücken, Brust, Crawl / 10-12 x 100 Crawl / 8-10 x 100 Rücken / 4-6 x 100 Brust / 4-6 x 100 Delfin / 8-10 x 100 Beinschlag mit vorgegebener Startzeit • Schwimmt zwei 30' Test pro Saison mit Verbesserung vom ersten zum zweiten <p><u>Aerobe Ausdauer E 1/2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 x 800 / 3000 in einem Mix aus Beinschlag, Armzug, ganzer Lage <p><u>Aerobe Ausdauer S 1/2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 8 x 100, 4-8 x 200, 2-4 x 400 in einem Mix aus Beinschlag, Armzug, ganzer Lage 	<p>Wasser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 12x15 / 8x20 • Trainingsformen wie in Level 3 (Starts, Wenden, Abstoss aus der Wand, Zwischenspurts, Zielanschlag) • Unterwasserphase verstärkt auch bei der Wende schulen 	<p>Wasser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verstärktes Armzugtraining • Kurze Strecken (8 x 25 / 16 x 25 / 8 x 50) mit Pull-Buoy und Paddels zum Erlernen des Schwimmens mit Paddels • Kurze Strecken (8 x 25 / 16 x 25 / 8 x 50) mit bremsenden Hilfsmittel
<p>Trockentraining:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erhalt des Erarbeiteten in den vorherigen Levels • Lauftraining als Wechsel zum Klima in der Schwimmhalle • Kann die Trainingsintensität mit seiner Herzfrequenz überwachen • Kennt einige Grundlagen zur Ernährung und zu den verschiedenen Energiesystemen 	<p>Trockentraining:</p> <ul style="list-style-type: none"> • spezifischeres Sprungkrafttraining • Sprints und Reaktionsübungen wie in den vorherigen Levels 	<p>Trockentraining:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungen an Geräten oder mit kleinen Hanteln zum Erlernen des Bewegungsablaufs • Funktionelles Kraft- und Beweglichkeitstraining

SWISS SWIMMING
Tipps und Tricks für Kids- und Jugendtrainer im Schwimmen

Level 4: Ausbildungsprogramm

Motorische und technische Fähigkeiten	Empfehlung für die psychologische Entwicklung	Empfehlung für die Charakterentwicklung
<p>Zielsetzung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anpassung der Technik an die veränderten Körperproportionen • Kann im Training Frequenz und Zuglänge konstant halten 		
<p>Wasser:</p> <p><u>Technikübungen Top 4</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Delfin zwei Armzüge rechts, zwei Armzüge links (atmen nach vorne, der passive Arm ist seitlich) im Wechsel mit zwei normalen Armzügen • Rückenleichtschiess mit Crawl Beinschiess • Brust 2 Armzüge, 1 Beinschiess und umgekehrt • Crawl Wechselzug vorne oder hinten: vorne mit Delfin oder hinten mit Cr Beinschiess <p><u>Technik-Kontrolle / Schwimmtest</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwimmt alle 4-6 Wochen 25m in allen Lagen mit Abstoss von der Wand wie in Level 3. Erreicht dabei die gleiche oder eine schnellere Zeit wie in Level 3, aber mit weniger Zügen pro 25m 	<p>Zielsetzung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kann Atmung und Selbstgespräch für die Gedankenkontrolle kombinieren und kennt Entspannungstechniken • Ist sich seinen Stressfaktoren bewusst und kann seine Muskeln progressiv entspannen • Kennt die Grundlagen der Visualisierung und ist sich ihrer Bedeutung bewusst • Kann sich im Wettkampf und Training schnell auf das Wesentliche konzentrieren • Beginnt Ziele für die Saison zu setzen • Kennt mindestens eine Technik, um negative Gedanken zu kontrollieren 	<p>Zielsetzung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kennt seine Konkurrenten • Lässt sich nicht von negativen Verhalten seiner Teammitglieder beeinflussen • Übernimmt Verantwortung für seine Trainingsanwesenheit, seine Leistungen und seine Trainingsgewohnheiten; versteht wie sich diese Aspekte auf seine Wettkampfergebnisse auswirken • Täglich 20- 30' Athletik vor dem Training
<p>Trockentraining:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Versteht den Zusammenhang von Schwimmgeschwindigkeit, Frequenz und Zuglänge • Kennt zwei Varianten um Widerstand beim Schwimmen zu reduzieren • Erklärt, warum Paddelbewegungen wichtig sind um Vortrieb zu erzeugen 		

SWISS SWIMMING

Tipps und Tricks für Kids- und Jugendtrainer im Schwimmen

Level 4: Trainingsplanung

Die Gewichtung der schulischen Termine bei der Periodisierung rückt langsam in den Hintergrund. Ansonsten gelten dieselben Richtlinien wie in der vorherigen Altersstufe. Bei der Steigerung des Trainingsvolumens ist zu beachten, dass immer zuerst der Umfang gesteigert wird und dann erst die Intensität.

Wettkämpfe	1. Zyklus	2. Zyklus	3. Zyklus
eintägig: 4-6 mehrtägig: 8-10	VM Nachwuchs Vorrunde VM Nachwuchs Final	Jugendcup Winter Jugendcup Final Multinationals (Mädchen)	Jugendcup Sommer Nachwuchskriterium EYOF (Mädchen)

Trainingslager	Herbst	Weihnachten	Winterferien	Frühling
	Training an Ort	Trainingslager an Ort oder in der nahen Um- gebung	Training an Ort	Trainingslager in der Schweiz

2. Makrozyklus

Monat	Jan				Feb				März					
Woche	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Trainingsphase	VP1				VP2				WP					ÜP
Wettkämpfe				zwei- tägiger Wettkampf				zwei- tägiger Wettkampf			Jugendcup	Jugendcup Final / Multi- nations		
Trainingslager / Ferien / Feiertage / Bemerkungen						Schulferien								
Ø Trainingsumfang und Trainingsintensität / Woche														
>35 km														
30-35 km														
25-30 km														
>25 km														
hohe Intensität														
mittlere Intensität														
geringe Intensität														
Erholung														
Trainingsmassnahmen														
L1/L2														
S1/S2														
E1/E2														
K														
Schnelligkeit / Reaktion														
Technik / Koordination														
Kraft und Beweglichkeit														
Psychologische Entwicklung	Überwindung von Angst													
Persönlichkeitsentwicklung	Verhalten im Team													

1 Woche Trainingspause

Legende



Erhalten



Beachten



Ausbilden

SWISS SWIMMING
Tipps und Tricks für Kids- und Jugendtrainer im Schwimmen

Heranführen an eine Strecke

Mit zunehmendem Alter werden auch immer längere Strecken im Training und an den Wettkämpfen gefordert. Eine solche Strecke kann schrittweise erarbeitet werden. Die Gesamtstrecke wird in kürzere oder längere Teilstrecken zerlegt, welche hintereinander oder in mehreren Serien geschwommen werden. Dabei variiert die Pausendauer.

Soll ein Schwimmer im Sommer am Hauptwettkampf auf 400m Freistil vorbereitet werden, kann dies über das ganze Jahr hinweg aufgebaut werden. Die Basis bildet das Grundlagenausdauertraining, die Kraftausdauer und die Technik. Darauf aufgebaut werden intensivere Serien, welche langsam an die Endstrecke heranführen.

Beispiel Aufbau 400m Kraulstrecke

1. *Bestimmung der Trainingsgeschwindigkeit anhand der 200m und 400m Bestzeit*
 - Aktuelle Bestzeit 200m Cr: 2:20.00 = 140"; Abschnittszeit 50m = 140":4 = 35"
 - Aktuelle Bestzeit 400m Cr: 5:04.00 = 304"; Abschnittszeit 50m = 304":8 = 38"
 - 38"-35"= 3"/3":2 = 1,5/ 38"-1,5" = 36,5" = Zielzeit im Training für 50m Teilstrecken
 - für 100m Teilstrecken ist die Zielzeit im Training 2x37"=1:14.00
2. *Planung der Trainingsserien*

1. Makrozyklus	2. Makrozyklus	3. Makrozyklus
Ziel 400 Cr Ende 1.Makrozyklus: 4:56.00 ZT (=Zielzeit im Training): - 25m: 18.0s - 50m: 36.5s - 100m: 1m14s	Ziel Ende 1.Makrozyklus: 4:52.00 ZT (=Zielzeit im Training): neu bestimmen auf Basis der Bestzeit am Ende des 1.Makrozyklus über 200m und 400m	Ziel Ende 1.Makrozyklus: 4:48.00 ZT (=Zielzeit im Training): neu bestimmen auf Basis der Bestzeit über 200m und 400m
4 Serien 4x25m Cr ZT-1" mit Flossen, S:45"	4 Serien 4x25m Cr ZT-1" mit Flossen, S:40"	4 Serien 4x25m Cr ZT-1" mit Flossen, S:35"
2 Serien 8x25 Cr ZT -1" mit Flossen, S:45"	2 Serien 8x25 Cr ZT -1" mit Flossen, S:40"	2 Serien 8x25 Cr ZT -1" mit Flossen, S:35"
16x25 Cr ZT -1" mit Flossen, S:45"	16x25 Cr ZT -1" mit Flossen, S:40"	16x25 Cr ZT -1" mit Flossen, S:35"
4 Serien 4x25m Cr ZT, S:45"	4 Serien 4x25m Cr ZT, S:40"	4 Serien 4x25m Cr ZT, S:35"
2 Serien 8x25 Cr ZT, S:45"	2 Serien 8x25 Cr ZT, S:40"	2 Serien 8x25 Cr ZT, S:35"
16x25 Cr ZT, S:45"	16x25 Cr ZT, S:40"	16x25 Cr ZT, S:35"
8x50 Cr jeder 4. ZT, S:1'05	8x50 Cr jeder 4. ZT, S:55"	8x50 Cr jeder 4. ZT, S:45"
8x50 Cr jeder 2. ZT -2" mit Flossen, S:1'05	8x50 Cr jeder 2. ZT -2" mit Flossen, S:55"	8x50 Cr jeder 2. ZT -2" mit Flossen, S:45"
8x50 Cr ZT -2" mit Flossen, S:1'05	8x50 Cr ZT -2" mit Flossen, S:55"	8x50 Cr ZT -2" mit Flossen, S:45"
8x50 Cr jeder 2. ZT, S:1'05	8x50 Cr jeder 2. ZT, S:55"	8x50 Cr jeder 2. ZT, S:45"
8x50 Cr ZT, S:1'05	8x50 Cr ZT, S:55"	8x50 Cr ZT, S:45"
4x25, 3x50, 2x100 Cr steigern, P:30"	4x25, 3x50, 2x100 Cr steigern, P:20"	4x25, 3x50, 2x100 Cr steigern, P:10"
8x50 Cr steigern, S:1'05	8x50 Cr steigern, S:55"	8x50 Cr steigern, S:45"
4x100 Cr steigern mit Flossen, S:2'	4x100 Cr steigern mit Flossen, S:1'45"	4x100 Cr steigern mit Flossen, S:1'30"
4x100 Cr jeder 2. ZT-4" mit Flossen, S:2'	4x100 Cr jeder 2. ZT-4" mit Flossen, S:1'45"	4x100 Cr jeder 2. ZT-4" mit Flossen, S:1'30"
4x100 Cr jeder 2. ZT, S:2'	4x100 Cr jeder 2. ZT, S:1'45"	4x100 Cr jeder 2. ZT, S:1'30"
4x100 Cr ZT-4" mit Flossen, S:2'	4x100 Cr ZT-4" mit Flossen, S:1'45"	4x100 Cr ZT-4" mit Flossen, S:1'30"
4x100 Cr steigern, S:2'	4x100 Cr steigern, S:1'45"	4x100 Cr steigern, S:1'30"
4x100 Cr ZT, S:2'	4x100 Cr ZT, S:1'45"	4x100 Cr ZT, S:1'30"

Auf diese Weise können nicht nur intensive Trainingsserien aufgebaut werden, sondern im Prinzip jede Strecke in jedem Ausdauerbereich. Wie ersichtlich ist, erfolgt eine Verschiebung von der kürzeren Teilstrecke zur längeren und eine Reduktion der Pausendauer. Im obigen Beispiel ist es sinnvoll, zu Beginn der Saison eine Zielzeit für 400m Freistil festzulegen. Die Abschnittszeiten der Teilstrecken werden entsprechend dieser Zielzeit über diese Serien erarbeitet unter Berücksichtigung einer günstigen Frequenz.

SWISS SWIMMING
Tipps und Tricks für Kids- und Jugendtrainer im Schwimmen

Level 5 (Kategorie Jugend)

Die zu trainierenden Faktoren dieser Altersgruppe (Trainingszeit = 100%):

Ideales Alter:	15 - 16 Jahre	Trainingsalter:	8-9 Jahre
Trainingsanzahl:	6-8 x/Woche à 90 Min. 45 Wochen pro Jahr	Trainingsumfang (km):	40 - 50 km/Woche 1800 - 2100 km/Jahr
Relationen der Anteile Arm-, Bein- und Gesamtbewegung:		20 % Beine / 20 % Arme / 60 % Ges.	

Schwimmerische Grundlagenausdauer (E, S), Schwimmtechnik und Koordination	Spezifische Ausdauer im Wasser mit Übungen für Wassergefühl ... Koordinations-/Kombinationsübungen	70%
	Allgemeine Ausdauer an Land Technikübungen an Land Beweglichkeitstraining an Land	10 %
Schwimmerische Schnelligkeit (L, V)	Schwimmerische Grundschnelligkeit (wichtig!) Schwimmkraftausdauer	10%
	Schnelligkeitstraining an Land Kraftausdauertraining an Land ... für die Haltemuskulatur ... für die Bewegungsmuskulatur Maximalkrafttraining an Land	10%

* Mädchen, welche in die Pubertät kommen (1. Menstruation), sollten das Trainingsvolumen im Wasser und/oder an Land um mindestens 2-3 Einheiten pro Woche steigern!

Auf dem Level 5 ist das Ziel, die Differenz zum Hochleistungstraining und zur höchstmöglichen individuellen, disziplinspezifischen Leistungsfähigkeit zu minimieren.

Es umfasst einen hohen Anteil des speziellen Trainings bei weiterer Gültigkeit des Prinzips der Vielseitigkeit, sowie eine zunehmende Individualisierung des Trainings (so fern machbar) durch eine umfassende Vervollkommnung und Ausprägung der leistungsbestimmenden Faktoren.

Das Training der intensiven Schnelligkeitsausdauer wird langsam eingegliedert. Auch harte Serien in Form des "Broken-Swim" oder des "Renn-Simulators" sollten geschwommen werden, jedoch ohne dabei die letzten Reserven zu beanspruchen.

Das Schnelligkeitsausdauertraining dient im Nachwuchstraining gleichzeitig der spezifischen Kraftentwicklung. Es kann die intensive Intervallmethode angewandt werden, wobei die Summe der Teilstrecken einer Serie der Zielstrecke entspricht (z.B. 200m "Broken-Swim" in 8x25). Die Schwimmgeschwindigkeit ist dabei höher als die durchschnittliche Zielgeschwindigkeit. In einer Trainingseinheit sollten maximal drei Serien mit ausreichender Serienpause geschwommen werden.

Im Kraftbereich kann das gezielte Maximalkrafttraining an Geräten und mit Hanteln beginnen. Die Verhaltensregeln für den Umgang mit den Hilfsmitteln und die korrekte Übungsdurchführung müssen verinnerlicht sein.

Das allgemeine Kraftausdauertraining rückt in die Übergangsperiode oder an den Anfang der Makrozyklen.

SWISS SWIMMING
Tipps und Tricks für Kids- und Jugendtrainer im Schwimmen

Level 5: Ausbildungsprogramm

Ausdauer	Schnelligkeit	Kraft und Beweglichkeit
<p>Zielsetzungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nimmt an den Wettkämpfen seiner Altersklasse teil • Verbessert sich auf der Rudolphabelle oder kann sein Niveau halten • Belegt in zwei Disziplinen einen Finalplatz am Nachwuchskriterium • Kann ein 90 bis 120-minütiges Training absolvieren <p>Wassertraining: <u>Beispielserien / Testserien</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 x 400 Lagen / 16-24 x 100 je 100m Delfin, Rücken, Brust, Crawl / 14-18 x 100 Crawl / 10-12 x 100 Rücken / 6-8 x 100 Brust / 6-8 x 100 Delfin / 10-12 x 100 Beinschlag mit vorgegebener Startzeit • Schwimmt drei 30' Test pro Saison und steigert sich kontinuierlich vom ersten zum dritten <p><u>Aerobe Ausdauer E 1/2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 x 800/3000 <p><u>Aerobe Ausdauer S 1/2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 10-16 x 100 / 10-12 x 20 / 5-6 x 400 <p><u>Anaerobe Ausdauer L 1/2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 x 8 x 25 <p>Trockentraining:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Versteht aerobes und anaerobes Energiesystem • Kennt die Grundlagen der Sporternährung und einige Ernährungsprinzipien im Training und am Wettkampf 	<p>Zielsetzungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kann in allen Lagen mit korrekter Technik bis 25m sprinten • Kann einen explosiven Start vom Block mit einem stromlinienförmigen Übergang zur Wasseroberfläche bis 15m in Bauch- und Rückenlage ausführen • Kann nach einer Wende einen stromlinienförmigen Übergang zur Wasseroberfläche bis 10m in Bauch- und Rückenlage ausführen <p>Wassertraining:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 8 x 20 / 8 x 25 • Drei Mal pro Saison Testserie 12 x 25 (3 pro Lage), Start alle 3' mit voller Schwimmgeschwindigkeit <p>Trockentraining:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spezifisches Sprungkrafttraining 	<p>Zielsetzungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verlagerung der Gewichtung von funktionellem Krafttraining zu spezifischem Krafttraining • Täglich 30'-45' Athletik vor dem Training <p>Wassertraining:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kurze Strecken (8 x 25 / 16 x 25 / 8 x 50) mit Pull-Buoy und Paddels • Kurze Strecken (8 x 25 / 16 x 25 / 8 x 50) mit bremsenden Hilfsmittel <p>Trockentraining:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Führt korrekte Sit-ups, Liegestütze und Klimmzüge aus • Besucht ein bis zwei Mal wöchentlich ein Krafttraining mit Geräten und verstärkt das spezifische Training • Lernt Schwimmbänke und Zug-Geräte kennen • Führt das funktionelle Kraft- und Beweglichkeitstraining zur Stabilisierung und als Prävention weiterhin durch

Ansonsten stehen schwimmspezifische Bewegungsabläufe und Bedürfnisse im Zentrum der Kraftschulung. Wettkampfspezifische Kraftausdauerübungen sollen in gebrochenen Serien bis zur Zeitdauer des Hauptwettkampfs gesteigert werden. Immer zu beachten ist die Schulterproblem-Prävention.

Auch die Kenntnis der wesentlichen biologischen Grundlagen für sportliche Bewegung und Leistung ist im Hinblick auf das Verständnis künftiger Trainingsmassnahmen jetzt ver-

stärkt zu vermitteln. Auf diese Weise lässt sich der schulische Biologieunterricht anschaulich ergänzen.

Da die zeitliche Dauer jeder Einheit nur um etwa eine halbe Stunde zunimmt, muss die grössere **Gesamtmetierzahl pro Training vornehmlich durch Erhöhung der Schwimmgeschwindigkeit zustande kommen. Der Anteil des intensiven Ausdauertrainings steigt, auch auf längeren Strecken.**

SWISS SWIMMING
Tipps und Tricks für Kids- und Jugendtrainer im Schwimmen

Level 5: Ausbildungsprogramm

Motorische und technische Fähigkeiten	Empfehlung für die psychologische Entwicklung	Empfehlung für die Charakterentwicklung
<p>Zielsetzung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anpassung der Technik an die veränderten Körperproportionen <p>Wassertraining:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kann 400m Lagen technisch korrekt und reglementkonform schwimmen • Abstimmung des Techniktrainings auf das verstärkte Krafttraining <p><u>Technikübungen Top 4</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Zwei Brusttauchzüge im Wechsel mit vier Delfin Zügen • Rücken 1-armig: drei Armzüge mit dem rechten Arm, linker Arm seitlich am Körper angelegt und umgekehrt • Brust Kombination: zwei Tauchzüge zwei Beinschläge, zwei Armzüge, zwei mal Brust normal • Crawl 1-armig: passiver Arm vorne oder hinten <p><u>Technik-Kontrolle / Schwimmtest</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwimmt alle 4-6 Wochen 25m in allen Lagen mit Abstoss von der Wand wie in Level 4. Erreicht dabei die gleiche oder eine schnellere Zeit wie in Level 4, aber mit weniger Zügen pro 25m <p>Trockentraining:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kann Schwimmgeschwindigkeit und Zugfrequenz im Wettkampf und im Training mit Hilfe des Trainers berechnen 	<p>Zielsetzung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gedankenkontrolle: Kennt das Konzept des ILZ (idealer Leistungsstand) und die damit verbundenen Techniken • Vorstellungsvermögen: Kann ein Rennen vom Start bis zum Ziel visualisieren • Konzentration: entwickelt eine Vorwettbewerb Routine und fokussiert sich auf die relevanten Punkte • Selbstbild: erkennt, dass positive Kommentare Stress reduzieren, Vertrauen bilden sowie die Freude an Training und Wettkampf vergrössern; sieht, dass negative Kommentare dem Selbstvertrauen, der Leistung und der Freude am Sport schaden • Hat langfristige Ziele und entwickelt kurz-/mittelfristige Ziele um diese zu erreichen 	<p>Zielsetzung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übernimmt Verantwortung für seine Leistung • Kennt verbotene Substanzklassen • Versteht persönliche Rennstrategien und führt diese aus • Kann seine Zeit richtig einteilen • Lernt mit Gruppendruck und dem Druck der Eltern umzugehen • Zeigt und rechtfertigt sein Commitment gegenüber Eltern, Trainern und Teammitgliedern • Kennt die Ziele des Teams und nimmt aktiv daran teil diese zu erreichen

SWISS SWIMMING

Tipps und Tricks für Kids- und Jugendtrainer im Schwimmen

Level 5: Trainingsplanung

Die Periodisierung entspricht der Einteilung in Hochleistungstraining und wird wie beschrieben umgesetzt. Die Trainingsplanung und die Periodisierung muss individueller gestaltet werden und dient der Ausbildung der Bestform am Ende des Jahres.

Wettkämpfe	1. Zyklus	2. Zyklus	3. Zyklus
12-15	VM Nachwuchs Vorrunde VM Nachwuchs Final	Jugendcup Winter Jugendcup Final Multinations	Jugendcup Sommer Nachwuchs-Schweizermeisterschaften EYOF (Knaben) JEM (Mädchen)

Trainingslager	Herbst	Weihnachten	Winterferien	Frühling
	Trainingslager	Training an Ort oder Lager in der nahen Umgebung	Training an Ort	Trainingslager in der Schweiz

3. Makrozyklus

Monat	April				Mai				Juni				Juli				August			
Woche	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
Trainingsphase	VP1				VP2				WP				ÜP							
Wettkämpfe					Wettkampf				Wettkampf		Wettkampf			Regionale Meisterschaft				Nachwuchskriterium (EYOF / JEM)		
Trainingslager / Ferien / Feiertage / Bemerkungen	Schulferien Trainingslager																			
Ø Trainingsumfang und Trainingsintensität / Woche																				
>50 km	■	■																		
45-50 km	■	■	■	■				■	■	■										
40-45 km	■	■	■	■			■	■	■	■	■	■	■							
>40 km	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
hohe Intensität				■					■	■				■	■					
mittlere Intensität		■	■	■			■	■	■	■				■	■					
geringe Intensität	■	■	■	■			■	■	■	■				■	■	■	■	■	■	■
Erholung	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Trainingsmassnahmen																				
L1/L2																				
S1/S2																				
E1/E2	■	■	■	■																
K					■						■							■	■	■
Schnelligkeit / Reaktion					■						■							■	■	■
Technik / Koordination					■	■					■	■								
Kraft und Beweglichkeit	■	■			■	■					■	■								
Psychologische Entwicklung	Selbstgespräche																			
Persönlichkeitsentwicklung	Zeitmanagement																			

Trainingspause

Legende Erhalten Beachten Ausbilden

SWISS SWIMMING
Tipps und Tricks für Kids- und Jugendtrainer im Schwimmen

Level 5: Trainingsplanung

Wochentrainingspläne

Die ausgewogene Steuerung von Belastung und Erholung innerhalb einer Woche gewinnt an Bedeutung. Dazu gibt es verschiedene Modelle zur Gestaltung der Belastungsdynamik:

- Woche mit einer Belastungsspitze (z.B. Mittwoch) mit ansteigender und wieder absteigender Belastung
- Woche mit zwei Belastungsspitzen (z.B. Dienstag und Freitag) mit relativ hohem Belastungsniveau zwischen den Spitzen
- Woche mit zwei Belastungsspitzen (z.B. Mittwoch und Samstag mit geringer Belastung am Montag/Donnerstag und Belastungsanstieg am Dienstag/Freitag)

Ein Wochenplan mit Belastungsspitzen am Mittwoch und Samstag kann wie folgt aussehen. Die grau schattierten Felder sind die Hauptserien. Im Nachwuchstraining sollten pro Trainingseinheit maximal zwei Hauptserien geplant werden, welche auf die kurz-, mittel- und langfristigen Ziele ausgerichtet sind.

Woche 21	KM	K	E1/E2	S1/S2	L1/L2	V	BS	Übergang	Land
Mo locker	4,4	400	E1 4x500 Cr und Rü E1 10x100 Cr AZ mit Fingerpaddels			8x20 mit Wende	S2 Pyramide mit 25-100		30' Beweglichkeit
		400	3000			200	800		
Mo normal	5,3	400	1500 Technik	S1 Cr 4x400		8x15 mit Start	E1 8x200		30' Rumpfkraft
		400	1500	1600		200	1600		
Di normal	4,8	400	E1 10x200 Hauptlage	S1 10x150 Cr	L1 Hauptlage 200/ 150 / 100/ 50			2x(8x25m) De Kicks	30' Beweglichkeit
		400	2000	1500	500			400	
Di normal	4,1	400	E1/E2 1500 freies Ein- schwimmen E1 12x100 Cr AZ mit Fingerpaddels	S1 De 4x50/ 4x100/ 4x50		8x25 AZ mit Pad- dels		2x(8x25m) tauchen	30' Theraband
		400	2700	800		200		400	
Mi normal	4,9	400	1500 Technik mit Finger- paddels	S2 La 4x (50/100/200)			E1 4x400		30' Beweglichkeit
		400	1500	1400			1600		
Mi hart	5,6	400	4x400 E1/E2 La Mix E1 16x50 De Technik E1 2x800 Cr AZ und Technik	S1 Rü 2x(8x50) mit Paddels		8 x50 Rü (25 Sprint / 25 lange Züge)			30' Kraft Beine
		400	4000	800		400			
Do locker	5,0	400	E1 2400 Cr und Rü	S1 20x50 Cr AZ steigern		8 x15-25m 8x20 mit Wende	S2 Pyramide mit 50-150		30' Beweglichkeit
		400	2400	1000		400	800		
Fr normal	4,4	400	E1/E2 La Technik/ La ganze Lage 4x(50/50...150/150) E1 10x100 Cr mit Fingerpaddels					2x(8x25m) De Kicks	30' Rumpfkraft
		400	3600					400	
Fr normal	5,0	400	E1 1200 Technik mit Flossen	S2 4x400 (300 Cr/ 100 Hauptlage)		8 x15 mit Start	E1 2x800		30' Beweglichkeit
		400	1200	1600		200	1600		
Sa hart	5,3	400	E2 2x1000 Cr E1 1500 Technik mit Flossen				S2 10x100	2 x (8x25m) tauchen	30' Theraband
		400	3500				1000	400	
Total	48,8								

SWISS SWIMMING
Tipps und Tricks für Kids- und Jugendtrainer im Schwimmen

Trainingsterminologie

Trainingsbereiche	Zielgrösse	Symbol	Subjektives Gefühl, Puls und Laktat	Energiequellen / Wiederherstellung	Trainingsbeschreibung	Leistungsdauer (Min., km), Pausen / Trainingsbeispiele für Nachwuchsschwimmer/innen
Kompensation	Belastungsverarbeitung, Regeneration	K	«sehr leicht» Borg < 9	Fettverbrennung / Laktatumverteilung	Ein- und Ausschwimmen, aktive Erholung (Ermüdungsursache bestimmt den Inhalt)	400-1500m lockeres Schwimmen
Grundlagenausdauer I	aerobe Kapazität	E 1	«leicht» Borg 10 bis 12	Fett- und aerobe Zuckerverbrennung / Laktatverbrennung < 12 Stunden	Armzug und Beinschlag submaximal, Technikübungen, lange bis überlange Teilstrecken, Dauermethode, extensives Intervalltraining => hoher Anteil Kraulschwimmen (in Kombination mit Rücken)	30-60 Minuten, Serienpause: kurz (Trinkpausen) 1 - 3 km: 4x600m, 3x800m, 2x1000m
Grundlagenausdauer II	aerobe Leistungsfähigkeit		E 2	«mittel» Borg 13 und 14	Aerobe Zuckerverbrennung / < 24 Stunden	Auf Wettkampfdauer bezogene lange bis mittlere Dauer, im Bereich des mittleren Niveaus des individuellen aeroben Bereichs => alle Lagen, hoher Anteil Kraul
Intensive Ausdauer I (Anaerobe Schwelle)	Kapazität im aerob-anaeroben Übergang	S 1	«unkomfortabel» Borg 15 und 16	Aerob und anaerobe Zuckerverbrennung / ca. 24-48 Stunden	Auf Wettkampfdauer bezogene mittlere bis kurze Dauer, im Bereich des oberen Niveaus des individuellen aeroben Bereichs => steigender Anteil erste Lage und Vierlagen	10 - 40 Minuten, Serienpause: 20 - 40 Sekunden 400 - 2500m ab Level 2: 4-16x100m, 4-12x200m, 4-6x400m
Intensive Ausdauer II (VO2 max.)	Leistungsfähigkeit im aerob-anaeroben - Übergang		S 2	«hart» Borg 17 und 18	Aerob und anaerobe Zuckerverbrennung / 24-48 Stunden	Mittlere bis hohe Geschwindigkeiten und Wiederholungszahlen bei vorrangig unvollständiger Erholung => zunehmend in erster und zweiter Lage
Schnelligkeitsausdauer I (Laktat-Verträglichkeit)	anaerobe Kapazität	L 1	«sehr hart» Borg 19 und 20	Anaerobe Zuckerverbrennung / > 48 Stunden	Geschwindigkeit entsprechend Renntempo der Zielleistung oder schneller, d.h. kürzere Teilstrecken und höhere Geschwindigkeit als S 2	4-10 Minuten, Serienpause: 2 - 4x länger als Belastungszeit 200 m - 600 ab Level 4 : 4-8x25m, 2-6x50m, 2-4x100m
Schnelligkeitsausdauer II (Laktat-Spitze)	anaerobe Leistungsfähigkeit		L 2	«sehr hart» Borg 19 und 20	Anaerobe Zuckerverbrennung / > 48 Stunden	Simulation : Wettkampfdauer-Wettkampftempo, d.h. Wettkampfstrecken ununterbrochen oder kurz unterbrochen
Schnelligkeit	alaktazide (Kurzzeit) Mobilisation	V	«explosiv-schnell, aber komfortabel» Borg 10-12	ATP+CP Speicher / 5-20 Sekunden	Höhere Geschwindigkeit als maximales Renntempo (kurze Sprints)	1 - 3 Min., Serienpause: vollständige Erholung 50 - 200 m: 4-8x7,5-25m Sprint alle 1-3 Minuten 4-10x12,5-15m mit Startsprung 4-12x7,5-12,5m mit Wende 2-4x100-200m mit 5-10m Sprint auf Pfiif

Testing

7x200m Step Test

Hauptlage, Start 5:00

Dieser Test hilft, das Schwimmtempo kontrollieren zu lernen.

200-er	Jugendliche	Ziel für Damen/Herren	Ziel für Mädchen	Ziel für Knaben
1.		Hf max -60	PB+20"	PB+24"
2.		Hf max -50	PB+16"	PB+20"
3.		Hf max -40	PB+12"	PB+16"
4.		Hf max -30	PB+8"	PB+12"
5.		Hf max -20	PB+4"	PB+8"
6.	Split bei 100 (S:1:40 bis 2:00), Endzeit = Bestzeit	Hf max -10	PB Pace	PB Pace
7.	Split bei 50-er (S:50"-1:00), Endzeit = Zielzeit	Hf max	PB Goal Time	PB Goal Time

Double Distance 400m Test

Bestimmung der Trainingsgeschwindigkeit anhand der 200m und 400m Bestzeit

Aktuelle Bestzeit 200m Cr: 2:20.00 = 140"; Abschnittszeit 50m = 140":4 = 35"

Aktuelle Bestzeit 400m Cr: 5:04.00 = 304"; Abschnittszeit 50m = 304":8 = 38"

$38'' - 35'' = 3'' / 3'' : 2 = 1,5'' / 38'' - 1,5'' = 36,5''$

Zielzeit im Training für 50m Teilstrecken = 36,5"

für 100m bis 200m Teilstrecken ist die Zielzeit für 100m im Training $2 \times 37'' = 1:14.00$

Beispielserien:

16x100, S:1:45, alle 100-er mit 1:14

8x50, S:50, alle 50-er mit 38"

Double Distance Test Progression

Woche 1: Test 1x400 (1 oder 2 Wochen vor dem 7x200 Test)

Woche 2: 2x400, P:30", gleiche oder schnellere Zeit als Woche 1

Woche 3: 3x400, P:30", gleiche oder schnellere Zeit als Woche 2

Woche 4: 4x400, P:30", gleiche oder schnellere Zeit als Woche 3

Woche 5: 5x400, P:30", gleiche oder schnellere Zeit als Woche 4
(Langstreckenschwimmer und Damen)

Maximum Heart Rate Test

200m Schwimmer

Einschwimmen 200 frei, S:3'30 / 200 Cr steigern, S:3:00 / 200 Lagen, S;3:30 / 4x50 frei, 25 BS, 25 gL S:1' / 100 HL steigern S:1:45 / 5x50, 15 Sprint, 35 DPS (Distance per stroke), S:1'

2x100 Steigern, P:15", Hf messen

3x100 Renntempo (Zielzeit plus 4 oder weniger Sekunden), P:10", jedes Mal HF messen, Ziel wäre 3%

3x50 (oder mehr) Renntempo, P:10" mit jedes Mal Hf messen

400m Erholung

Cold Swim Sets

100-er mit 6%-2% über PB

10-12x jährlich, 10-14 Tagen nach dem 7x200 Step Test

8 x 50m Efficiency Test

Hauptlage, S:2:30

immer 2" schneller als der vorherige, der 8. sollte PB sein.

Zeit und Anzahl Züge notieren, aufgrund des Ergebnis und der Erhaltenen Informationen entsprechende Trainingsserien vorgeben.

Der Test kann 8 Wochen vor dem Wettkampf wöchentlich eingesetzt werden, mit dem gleichen Prinzip jeweils Montags:

8 Wochen vorher 8x50

7 Wochen vorher 7x50

usw., drei bis eine Woche vorher jeweils 3x50

Lagen Test Progression

Der Test kann über mehrere Wochen verwendet werden, wobei der Schwimmer jeden Tag eine Serie des gesamten Tests absolviert.

Serie 1: 10x100 De (4x S: 2' / 3x S:2:20 / 2x S:2:40 / 1x S:3') und 1x200 Rü

Serie 2: 5x200 Rü + 1x200 Br S:5'

Serie 3: 5x200 Br + 1x200 Cr S:5'

Serie 4: 5x200 Cr + 1x200 La S:5'

Strecken 1-5 (resp. 10) steigern. Zielzeit für die jeweils letzten beiden 100/200 pro Serie ist immer die 400 La Split Time (= 100m+6% x2). Zielzeit für 200 Lagen ist die Hälfte der 400m Lagen Bestzeit.

Beinschlag Test

1x800, 12' oder schneller (Br-Schwimmer machen Cr oder 50Cr/50Br)

200 locker

1x400, 6' oder schneller

200m locker

1x200, 3' oder schneller

200m locker

1x100, Zielzeit soll tiefer sein als die Bestzeit über 100m plus 20"

200 locker

1x50m

150 locker

1x25m

Speed Tests

6x20m Start, gemessen werden 15m

6x25 mit Wende, gemessen werden 7,5-7,5m

6x20 Finish, gemessen werden 5m

6x25 aus der Wand

Die schnellste und langsamste Teilstrecke fallen weg, die anderen werden zusammengezählt und die Summe durch 4 geteilt. Dieses Resultat soll mit dem nächsten Test verglichen werden.

100m Lagen Test für Jugendliche

Ein Jugend-Schwimmer soll in einem 25m-Becken die 100 Lagen wie folgt schwimmen :

- 8 Zyklen De
- 12 Zyklen Rü
- 8 Zyklen Br (inkl. Tauchzug)
- 12 Zyklen Cr

Ziel ist es, die Lage, in der dieses Muster nicht erreicht wird, zu verbessern. Sobald er das kann, versucht er dasselbe über 200 Lagen (mit doppelter Zyklus Zahl) und dann über 400 Lagen (aufgebaut über 4x100 Lagen, 2x200 Lagen). Anschliessend kann er versuchen, die einzelnen Lagen 100/200/400m mit derselben Zykluszahl zu bewältigen.

SWISS SWIMMING
Tipps und Tricks für Kids- und Jugendtrainer im Schwimmen

Individual Checking Speed Test

Submaximaler Test zur Überprüfung des Leistungszustandes (zu Beginn des Trainings oder am Ende zur Überprüfung der Erholung):

100 BZ +15“(De,Rü,Cr) und + 20“(Br) als Ausgangswert

Geschwommen werden 100m S:1'30, 200m S:3', 300m S:4'30, 400m S:6'

Die Zugzahl pro 25/50m wird vorgegeben und muss gehalten werden. Nach jeder Strecke wird der Puls gemessen. Ideal ist, wenn sich die Herzfrequenz vom 100 zum 400 nur um 8 Schläge erhöht

Planung von Testsequenzen (Beispiel)

<u>Woche</u>	<u>Schwerpunkt</u>	<u>Tests für Jugendliche:</u>	<u>... für Eliteschwimmer:</u>
1	Ausdauer	1x400	40x100
2	Ausdauer	2x400	24x100
3	Ausdauer	3x400	18x100
4	Ausdauer	4x400	30x100
5	Qualität	Montag 7x200 Step Test	2000m Swim
6	Qualität	Montag 7x200 Step Test	
7	Qualität	Max HF Test	
8	Qualität	8x50 Effizienz-Test	
9	Spezifisch	Montag 7x200 Step Test 7x50 Effizienz-Test	
10	Spezifisch	Max HF Test 6x50 Effizienz-Test	
11	Spezifisch	Speed Tests 5x50 Effizienz-Test	
12	Spezifisch	Speed Tests 4x50 Effizienz-Test	
13	Spezifisch	Montag 7x200 Step Test Speed Tests 3x50 Effizienz-Test	
14	Taper	Montag 7x200 Step Test Speed Tests 3x50 Effizienz-Test	
15	Taper	3x50 Effizienz-Test	

BORG-Skala

Die Borg-Skala ist ein Bewertungsverfahren zur Einteilung des Schweregrads einer Belastung während eines Tests. Die Einteilung erfolgt durch den Athleten selbst. Erfasst wird die Erschöpfung in einer Skala von 1-20.

6		
7	<i>sehr, sehr locker</i>	
8		
9	<i>sehr locker</i>	K
10		
11	<i>locker</i>	E1
12		
13	<i>ein wenig hart</i>	E2
14		
15	<i>hart</i>	S1
16		
17	<i>sehr hart</i>	S2
18		
19	<i>sehr, sehr hart</i>	L1, L2
20		

Training an Land

Einführung

Der Muskelaufbau bei Kindern verfolgt drei Ziele:

- Ihre Körperhaltung zu verbessern (eine Investition für das Leben!).
- Ihre Koordinationsfähigkeiten zu erhöhen (zum Beispiel zwischen den Armen und den Beinen)
- Den Körper auf zukünftige Belastungen vorzubereiten.

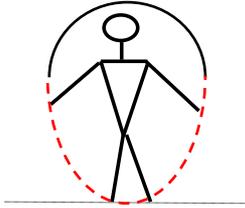
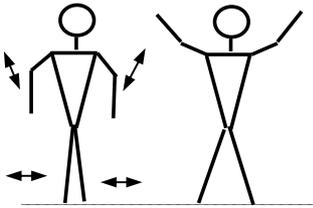
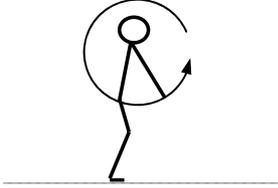
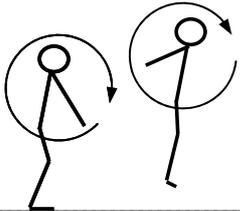
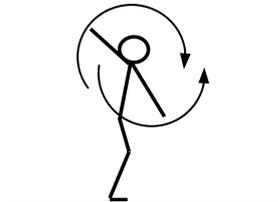
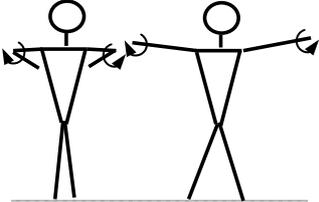
Im Prinzip gibt es (fast) kein Limit bezüglich der Trainierbarkeit des aktiven Bewegungsapparates eines Kindes (Muskeln). Demgegenüber ist die Belastbarkeit des passiven Bewegungsapparates beschränkt (Knochen, Gelenke, Bänder). Wenn zum Beispiel ein Kind von einem Stuhl hinunter springt, so erfährt es die Belastung seines 5-fachen Körpergewichts. Für ein Kind zwischen 12-14 Jahren mit 35 kg Körpergewicht bedeutet dies immerhin 175 kg Belastung, die seine Beine auffangen müssen.

Einige Regeln:

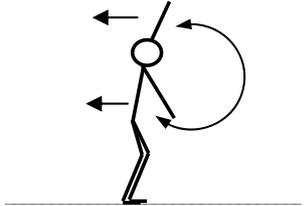
- Bei den Übungen im Prinzip immer mit dem eigenen Körpergewicht des Kindes arbeiten.
- Beim Arbeiten mit Gewichten oder Zugeräten darauf achten, dass das Kind die Bewegungen ohne Schwierigkeiten ausüben kann.
- Die Wirbelsäule des Kindes muss in seiner Achse bleiben (Vorsicht bei Bewegungen oberhalb des Kopfes und bei der Position des Rückens während der Übungen).
- Die Übungen sind so spielerisch wie möglich zu gestalten, sei es durch Partnerarbeit zwischen den Kindern oder über den Wettkampf.



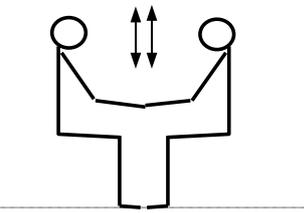
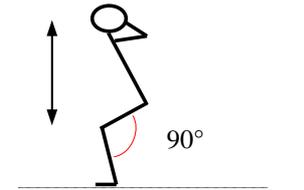
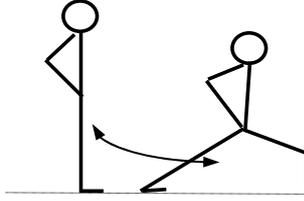
Aufwärmübungen

Nr	Bezeichnung der Übung	Dauer, Wiederholung, Belastung	Übung
1	Affen-Marsch (Arm-Bein gekreuzt) Variante: rückwärts, seitwärts, in Rückenlage	6-8 x 20m	
2	Seilspringen Varianten: mit Kreativität unbeschränkt!	2 x 1min	
3	Hampelmann seitwärts Variante: Arme geöffnet – Beine geschlossen	2 x 1min	
4	Armdrehen rückwärts Variante: Armdrehen vorwärts	2 x 1min	
5	Armdrehen mit Sprung	2 x 1min	
6	Armdrehen in entgegengesetzte Richtungen	2 x 1min	
7	Schulterdrehen mit gebeugten und gestreckten Ellbogen (vorwärts und rückwärts)	4 x 1min	

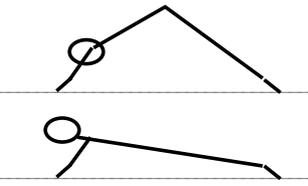
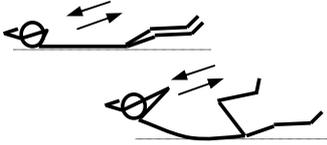
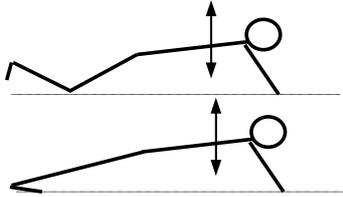
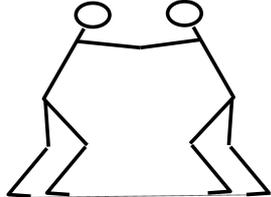
SWISS SWIMMING
Tipps und Tricks für Kids- und Jugendtrainer im Schwimmen

8	Hampelmann vor- / rückwärts Variante: im Wechsel mit den Füßen	1 min	
----------	---	--------------	--

Muskelaufbauende Übungen

Nr	Bezeichnung der Übung	Dauer, Wiederholung, Belastung	Übung
1	Quadrizeps Variante: aufgestützt Rücken gegen Rücken	2 x 10	
2	Liegestütz auf Unterarm Varianten: - mit Bein- bewegungen - instabiler Ab- stützpunkt unter den Armen (z.B. Swiss Ball)	4 x 30"	
3	1/2 Kniebeugen ohne Gewicht	2 x 10	
4	Rumpf seitlich Varianten: - mit Bein- bewegungen - instabiler Ab- stützpunkt unter den Armen (z.B. Swiss Ball)	4 x 30"	
5	Riesen-Schritt	2 x 10	

SWISS SWIMMING
Tipps und Tricks für Kids- und Jugendtrainer im Schwimmen

6	<p>Haus-Dach</p> <p style="text-align: right;">2 x 20</p>	
7	<p>Gekreuzte Sit-ups (linker Arm-rechtes Knie)</p> <p style="text-align: right;">2 x 20</p>	
8	<p>Liegestütz Varianten: - auf den Knien (Körperposition!) - 2x Schulterbreite - Schulterbreite - Hände zusammen</p> <p style="text-align: right;">4 x 10</p>	
9	<p>Kraul-Beinschlag Arme-Beine Varianten: - Delfin-Beinschlag Arme-Beine - differenzieren Arme-Beine</p> <p style="text-align: right;">4 x 30"</p>	
10	<p>Duell einander gegenüberstehend</p>	
11	<p>Mobile Brücke Varianten: - Hüftbewegung - instabiler Abstützpunkt (Fuss und/oder Schulter)</p> <p style="text-align: right;">4 x 30" oder 4 x 20</p>	

Ethik-Charta für Kinder im Sport

Gemeinsam für einen gesunden, respektvollen und fairen Sport!

Die sieben Prinzipien der Ethik-Charta im Sport

1. Gleichbehandlung für alle!

Nationalität, Alter, Geschlecht, sexuelle Orientierung, soziale Herkunft, religiöse und politische Ausrichtung führen nicht zu Benachteiligungen.

2. Sport und soziales Umfeld im Einklang!

Die Anforderungen in Training und Wettkampf sind mit Ausbildung, Beruf und Familie vereinbar.

3. Förderung der Selbst- und Mitverantwortung!

Sportlerinnen und Sportler werden an Entscheidungen, die sie betreffen, beteiligt.

4. Respektvolle Förderung statt Überforderung!

Die Massnahmen zur Erreichung der sportlichen Ziele verletzen weder die physische noch die psychische Integrität der Sportlerinnen und Sportler.

5. Erziehung zu Fairness und Umweltverantwortung!

Das Verhalten untereinander und gegenüber der Natur ist von Respekt geprägt.

6. Gegen Gewalt, Ausbeutung und sexuelle Übergriffe!

Prävention erfolgt ohne falsche Tabus: Wachsam sein, sensibilisieren und konsequent eingreifen.

7. Absage an Doping und Suchtmittel!

Nachhaltig aufklären und im Falle des Konsums sofort einschreiten.

Literatur

Empfehlenswerte Literatur für das Training mit Kindern und Jugendlichen im Schwimmen

- Bissig, M. et al.: Schwimmwelt. Bern 2004.
- Frank, G.: Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen. Schorndorf 1996.
- Sweetenham, B./ Atkinson, J.: Championship Swimming. Human Kinetics 2003.
- Wilke, K./ Madsen, O.: Das Training des jugendlichen Schwimmers. Schorndorf 1997.
- Ungerechts et al.: Lehrplan Schwimmsport – Band 1: Technik. Schorndorf 2002.
- USA Swimming: Progressions for athlete and coach development. Colorado Springs 1999.

Empfehlenswerte Literatur für das Training mit Kindern und Jugendlichen allgemein

- Martin, D./ Nicolaus, J./ Ostrowski, Ch./ Rost, K.: Handbuch Kinder- und Jugendtraining. Schorndorf 1999.
- Zahner, L./ Babst, H.: 12 Bausteine zum Erfolg. 3. Aufl. Bern 2003.
- Albrecht, K./ Meyer, S./ Zahner, L.: Stretching das Expertenhandbuch. Heidelberg 2001.
- Engel, K.: Fitnesstraining mit dem Physiotape. Aachen 1998.
- Fischer, G.: 238 Medizinballübungen. Einzelübungen, Partnerübungen, Staffeln
- Gautschi, R./ Meyer, S.: Stabilisation durch Kräftigung. In: Mobile 3 (2001) 6, Praxisbeilage.
- Geiger, U. / Schmid, C.: Rehatrain – Übungen mit dem Theraband. Stuttgart 1997.
- Weineck, J.: Optimales Training. Erlangen 1994.

Quellenverzeichnis

- Sweetenham, B./ Atkinson, J.: Championship Swimming. Human Kinetics 2003.
- Wilke, K./ Madsen, O.: Das Training des jugendlichen Schwimmers. Schorndorf 1997.
- USA Swimming: Progressions for athlete and coach development. Colorado Springs 1999.
- Martin, D./ Nicolaus, J./ Ostrowski, Ch./ Rost, K.: Handbuch Kinder- und Jugendtraining. Schorndorf 1999.