

Literaturliste «Swiss Aquatics Swimming Rahmentrainingsplan 2020-2028»

Trainings- und Bewegungslehre Grundlagenliteratur

- Birrer, D., Dannenberger, D., Götzinger Strupler, Ch., Rüdisüli, U. & Weber, A.(2008): Kernlehrmittel Jugend + Sport. Bundesamt für Sport BASPO.
- Hegner, J. (2007): Training fundiert erklärt. Handbuch der Trainingslehre. 2. Auflage 2007, Herzogenbuchsee: Ingold Verlag, 2007.
- Rentsch, B, & Hotz, A. (2000). Kernlehrmittel Jugend und Sport. Magglingen: BASPO, 2000.
- Rüdisüli, R., Birrer, D., Bürgi, A., Feldmann, R., Fuchslocher, J., Held, L. et al. (2008): Manual Talentdiagnostik und -selektion. Bern: Swiss Olympic, 2008.
- Schnabel, G. & Meinel K. (2018). Bewegungslehre Sportmotorik. Meyer & Meyer Verlag Aachen.
- Schnabel, Harre, Krug & Borde (2014). Trainingswissenschaft. Leistung – Training – Wettkampf. Meyer & Meyer Verlag Aachen.
- Weineck, J. (2019). Optimales Training. Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings. Spitta Verlag Balingen.

Trainingslehre Schwimmen

- Bissig, M., Grobli, C., Weber, P.-A. (2007). Schwimmsport Grundlagen. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Bissig, M., Grobli, C. (2014). Schwimmwelt: Schwimmen lernen - Schwimmtechnik optimieren. Buchs: Schulverlag plus.
- Bucher W. (2010). 1001 Spiel- und Übungsformen im Schwimmen. Hofmann Verlag Schorndorf.

SPONSORS



PARTNERS



NATIONAL PARTNERS



- Frank G. (2008). Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen. Der Schlüssel zur perfekten Technik. Verlag Karl Hofmann Schorndorf.
- Madsen, Reischle, Rudolph & Wilke (2015). Wege zum Topschwimmer Band 1: Schwimmarten lernen – Grundlagen trainieren. Hofmann Verlag Schorndorf.
- Madsen, Reischle, Rudolph & Wilke (2015). Wege zum Topschwimmer Band 2: Aufbau- und Anschlussstraining. Hofmann Verlag Schorndorf.
- Madsen, Reischle, Rudolph & Wilke (2015). Wege zum Topschwimmer Band 3: Hochleistungstraining. Hofmann Verlag Schorndorf.
- McLeod, I. (2010). Schwimmen Anatomie. München: Copress Verlag in der Stiebner Verlag GmbH.
- Pape, B., Capraro, F., Weber, P.-A. (2007): Tipps und Tricks für Kids- und Jugendtrainer.
- Rudolph K. Dr. (2008). Lexikon des Schwimmtrainings. Präzi-Druck GmbH Hamburg.
- Rudolph, K. (2011). Leistungsauffälligkeit = Talent? Ein Beitrag zur Eignungsdiagnostik im Schwimmen. *Leistungssport*, 41(2), 40-46.
- Lucero, B. (2013). Schwimmen. Die 100 besten Übungen. 4. Auflage. Aachen: Meyer & Meyer Verlag
- Colwin, Cecil M. (2002). Breakthrough Swimming. Human Kinetics (2002)
- Dick, H., Nort, T. (2001). The swim coaching bible. Volume I.
- Dick, H., Nort, T. (2012). The swim coaching bible. Volume II.
- Laughlin, T., & Delves, J. (2010). Total Immersion. Covadonga.
- Sweetenham, B., & Atkinson, J. (2003). Championship swim training. Human Kinetics.
- Fischer, S. & Kibele, A. Ed. (2015). Contemporary Swim Start Research. Conference Book. Aachen: Meyer & Meyer Sport

Athletiktraining

- Boeckh-Behrens W.-U. & Buskies W. (2000). Fitness – Krafttraining. Die besten Übungen und Methoden für Sport und Gesundheit. Rowohlt Taschenbuchverlag Hamburg.
- Brugger E., Schmid A. & Bucher W (2011). 1000 Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmen. Hofman Verlag Schorndorf.
- Döbler E. & H. (2018). Kleine Spiele. Verlag an der Ruhr Mülheim.
- Lucero B. (2012). Schneller Schwimmen durch Krafttraining. Aachen: Meyer & Meyer Verlag

Sportpsychologie

- Stoll O., Alfermann D. & Pfeffer I. (2010). Lehrbuch Sportpsychologie. Hogrefe AG Verlag Bern.
- Sterr, C. (2010). Mentaltraining im Sport. 3. Auflage. Hamburg: spomedis GmbH.

Sporternährung

- Schek A. Dr. (2013). Ernährung im Top-Sport. Aktuelle Richtlinien für Bestleistungen. UZV Verlag Mainz.

Trainings- und Bewegungslehre vertiefende Literatur

- Neuman G., Pfützner A. & Berbalk A. (2012). Optimierte Ausdauertraining. Meyer & Meyer Verlag Aachen.
- Wilber Randall L. (2004). Altitude Training and Athletic Performance. Human Kinetics Champaign (IL; USA).

Sportmedizin

- Horn F., Moc I., Schneider N., Grillhösl C., Berghold S., Lindenmeier G. (2018). Biochemie des Menschen. Thieme Verlag Stuttgart.
- Koolman J. & Röhm K.H. (2019). Taschenatlas der Biochemie. Thieme Verlag Stuttgart.

- Schmidt & Lang (2007). Physiologie des Menschen. Springer Medizin Verlag Heidelberg.
- Silbernagel S. & Despopoulos A. (2018). Taschenatlas der Physiologie. Thieme Verlag Stuttgart.
- Tittel Kurt (2016). Beschreibende und funktionelle Anatomie. Kiener Verlag München.
- Schulte, E., Schünke, M., Schumacher, U. (2011). Prometheus LernAtlas der Anatomie: Allgemeine Anatomie und Bewegungssystem. Stuttgart: Thieme Verlag.

Online-Medien Schwimmen

- ARTE Dokumentation (2011) «Im Körper der Topathleten – Michael Phelps» auf YOUTUBE. Technikaufnahmen und -erläuterungen zum Freistil-, Schmetterlingschwimmen.
https://www.youtube.com/watch?v=MBSi4vb8Br4&list=PLvdKD7l_px1o7quKeGpg2DUAE8fD_b6y&index=1
- Dietze, J. & Saborowski, C. (2004). Kriterien für die Technikbewertung von Starts- und Wenden im Sportschwimmen zu Ableitung spezifischer Anforderungen im Techniktrainig. Zugriff am 31. März 2014 unter http://www.bisp.de/SharedDocs/Downloads/Publikationen/Jahrbuch/Jb_2004_Artikel/Dietze_Saborowski.pdf?_blob=publicationFile&v=1
- Graumnitz, J. (2011). Erhöhung der Antriebsleistungen beim Startsprung im Sportschwimmen - Eine quasiexperimentelle Untersuchung. Dissertation. Zugriff am 7. April 2014 unter http://www.qucosa.de/fileadmin/data/qucosa/documents/7329/20110824_000_gesamt.pdf
- Lüning, H. (2013). Technik – Training Delfin-Kick: Der Turbo für Jedermann? Zugriff am 19. April 2014 unter <http://swim.de/training/schwimmtechnik/delfin-kick-der-turbo-fuer-jedermann-26475>

Systembeschreibende Literatur/Links

- Swiss Aquatics Federation <https://www.swiss-aquatics.ch>
- Swiss Olympic <https://www.swissolympic.ch>
- Jugend und Sport <https://www.jugendundsport.ch>
- Stiftung Schweizer Sporthilfe <https://www.sporthilfe.ch/de.html>
- Spitzensport und Studium <https://www.swissolympic.ch/athleten-trainer/beruf-karriere/studium.html>
- Bundesamt für Sport <https://www.baspo.admin.ch>
- Nationales Sportzentrum Magglingen <https://www.baspo.admin.ch/de/sportzentren/nationales-sportzentrum-magglingen.html>
- Nationales Jugendsportzentrum Tenero (CST) <https://www.cstenero.ch>
- Spitzensportförderung Schweizer Armee <https://www.baspo.admin.ch/de/sportfoerderung/leistungssport/spitzensportfoerderung-in-der-armee.html>
- Antidoping.CH <https://www.antidoping.ch>
- Trainerbildung Schweiz <https://www.ehsm.admin.ch/de/ausbildung-weiterbildung/trainerbildung-schweiz.html>
- Schweizerische Lebensrettungsgesellschaft <https://www.slrg.ch/de/>
- Swiss Sports Nutrition Society <https://www.ssns.ch>
- Swiss Association of Sport Psychology <https://www.sportpsychologie.ch/de-ch/homepage.html>
- Schweizer Gesellschaft für Sportmedizin <https://sgsm.ch>
- Sportwissenschaftliche Gesellschaft der Schweiz <https://www.sportwissenschaft.ch/de>