

## Nachwuchskonzeption für den USV TU Dresden e.V. / Abt. Schwimmen

Überblick über die unterschiedlichen Ausbildungsetappen im Schwimmen für die Trainingsgruppen im Wettkampfbereich Klasse 1. – 4.

Liebe Mitstreiter,

wir müssen gewissen Entwicklungen der letzten Jahre immer wieder Tribut zollen. Gesamtgesellschaftlich betrachtet bedeutet das: eine geringere Anzahl an Kinder und Jugendlichen, zunehmend Nichtschwimmer (1/3 der Jugendliche bis 14 Jahre, Kitas gehen nicht mehr zu Schwimmkursen), geringere Schwimmfläche, nachlassende Fitness und Bewegungserfahrung der Kinder, Konzentration auf schulische Belangen (kollidiert teilweise mit dem Leistungssport. Es entsteht immer mehr eine Konkurrenzsituation zu Trendsportarten und vor allem zu „König“ Fußball. Auf die Gesamtheit dieser Veränderungen müssen wir reagieren, aber sie eröffnen auch neue Chance für kreative Lösungen (Athletik-/ Ferientraining).

### Überblick über die Ausbildungsetappen im Schwimmen über die Altersbereiche

In der Abbildung 1 sind alle Etappen aufgezeigt. Sie stehen immer im Zusammenhang mit den Entwicklungsetappen, Entwicklungsstufen sowie den Etappen der Bildungseinrichtungen.

In der Sportwissenschaft wird im Langfristigen Leistungsaufbau zwischen der Grundlagenausbildung („Anfängerunterricht“), dem Grundlagen-, Aufbau-, Anschluss- und Hochleistungstraining differenziert. Hierbei geht es um eine zielgerichtete und systematische Ausbildung vom Nachwuchstraining bis zum Erreichen der sportlichen Höchstleistung.

AK	Bildungseinrichtung		Entwicklungsstufe		Ausbildungsetappe		Kaderkreis <sup>9</sup>		Förderung durch									
	Klasse	Einrichtung	♂	♀	♂	♀	♂	♀										
4	5 6 <sup>10</sup>	Familie Kindergarten	Vorschulalter (frühes Kindesalter)		GRUND- AUSBILDUNG		(Schwimmkurs)		Familie Verein Kindergarten									
7										1 2 3 4	Primärstufe (Grundschule)	Frühes Schulkindalter (SKA)		GRUNDLAGEN- TRAINING (GLT)		(Leistungsgruppe im Verein)		Verein
8																		
9																		
10																		
11	6 7 8 9 10 11 12 13	Sekundärstufe I  (Gymnasium, Realschule, Hauptschule)	Spätes SKA		ABT	ABT	Landes- kader	D	LSV									
12			Pubes- zens	Pubes- zens														
13					Pubes- zens	Pubes- zens	D	D										
14			AST	AST						D	D-C							
15					AST	AST	D	C										
16			↓	↓						D-C	C							
17					↓	↓	C	Übergang										
18			HOCH- LEISTUNG- TRAINING (HLT)	HOCH- LEISTUNG- TRAINING (HLT)						C	B1							
19	Frühes Erwachsenen- alter	Frühes Erwachsenen- alter			Übergang	B2												
20			Studium (Beruf)	Studium (Beruf)			Übergang	A/B										

Abb. 1: Etappen des langfristigen Leistungsaufbaus (Auszug Nachwuchskonzeption DSV)

### Grundausbildung (GAB):

- ✓ Vordergrund: Wassergewöhnung, das Erlernen der Schwimmarten, Wassersicherheit  
Nicht das reine Training steht im Vordergrund, mehr das Wassergefühl und die „Kontaktaufnahme mit dem Element Wasser“

### **Vorschulgruppe (AK 5 / 6)**

Gruppenkriterien:

• Spaß an der Bewegung im Wasser	Ziele:	Trainingseinheiten
• Schwimmfähigkeit / -sicherheit	• Abstoß unter Wasser	• 1x60min / Woche
• Bindung an die Trainingsgruppe	• RBei ohne Brett	• 1x15min / Woche
• Aufmerksamkeit im Training	• R (Grobtechnik)	Athletik (leichte
• Grundlegende Regeln im sozialen Miteinander	• 25 FBei	Gymnastik,
• Hygiene	• BBei in Bauch- und Rückenlage	Beweglichkeitsschulung)
	• Kopfsprung	
	• Gleiten	
	• Tieftauchen (ideal bis 1,8m)	

### Grundlagentraining (GLT):

- ✓ Vorrangig Lern- und Talenterkennungstraining mit folgenden Schwerpunkte:
  - Entwicklung grundlegender und sportartspezifischer Leistungsvoraussetzungen
  - Vielseitigkeit
  - zunehmende Belastbarkeit
  - positive Grundeinstellung zum Wettkampfsport
  - Erwerben grundsätzlicher Kenntnisse zu Training und Wettkampf
- ✓ Voraussetzung ist eine vielseitige Bewegungs-erfahrung im Wasser sowie das Bedürfnis geweckt zu haben, „dabei bleiben zu wollen“
- ✓ Spezifisch: ungestümes Bewegungsverhalten, großes Interesse am Sport, optimistische Lebenseinstellung, Unbekümmertheit, Begeisterungsfähigkeit, kritiklose Fähigkeitsaneignung (dies sollten wir nutzen!!!!), jedoch instabiles Behalten von Bewegungen, nicht immer psychisches Gleichgewicht, zunehmend ICH-Bezogenheit
- ✓
- ✓ Folgende Trainingsprinzipien sollten Vorrang haben:
  - Prinzip der Zielgerichtetheit, indem jede Ausbildungsetappe ihr Ziel hat, aber alles der sportlichen Höchstleistung am Ende dieses langjährigen Prozesses untergeordnet ist,
  - Prinzip der ansteigenden Trainingsbelastung, indem zunächst über den Trainingsumfang und folgend in Einheit mit der Intensität die Belastung gesteigert wird,
  - Prinzip der rechtzeitigen und zunehmenden Spezialisierung, indem vom GLT an im Schwimmen, aber mit hohem Anteil allgemeiner Übungen an Land und im Wasser ausgebildet wird,
  - Prinzip der Einheit von Belastung und Erholung,
  - Prinzip der Einheit von Talentsuche und -förderung
- ✓ **„Es gilt, keinen Meter mit schlechter Technik zu schwimmen!“ (Touretski)**

### 1.Klasse (AK 6 / 7)

- ✓ 40 Trainingswochen
- ✓ Trainingshäufigkeit: 75%
- ✓ Kondition: Kompensation (ko, locker), aerobe Grundlagenausdauer (GA 1) und Schnelligkeit (S)
- ✓ Wasser: Erlernen Schmett und Brust
  - Feinkoordination Rücken und Kraul
  - Fokus legen auf Delphinbeinbewegung aus den Abstößen
  - Verbesserung von Start- und Wendentechniken
  - zunehmende Entwicklung der Koordinativen Fähigkeiten
- ✓ Athletik: Rumpfkraft
  - Allg. Koordination
  - spezifische und allg. Beweglichkeit
  - aerobe Grundlagenausdauer
  - Schnelligkeit
  - Sportspiele

#### Gruppenkriterien:

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Zunehmend engagierte, regelmäßige Trainingsteilnahme fördern / fordern</li><li>• Interesse am Schwimmsport schulen</li><li>• großen Wert auf Pünktlichkeit und soziales Verhalten</li><li>• Gesunden Ehrgeiz fördern und Mut, Beharrlichkeit, Ausdauer belohnen</li><li>• Interesse am Schwimmsport fördern</li></ul> | <p>Ziele:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Abstoß unter Wasser</li><li>• 25 RBei ohne Brett (zu Beginn SBei)</li><li>• 25 FBei+Brett</li><li>• R, B, F (Grobtechnik)</li><li>• 25 R aus R-Start</li><li>• 25 F aus Startsprung</li><li>• Rollen vw + rw + Längsachse</li><li>• Gleiten</li><li>• Tieftauchen (2-3m)</li><li>• 10m Streckentauchen</li><li>• Diverse Sprünge vom Beckenrand</li><li>• Kennenlernen von Paddeltechniken</li></ul> | <p>Trainingseinheiten</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1x60min / Woche</li><li>• 1x30-60min / Woche<br/>Athletik</li></ul> |
|---|--|---|

### 2.Klasse (AK 7 / 8)

- ✓ 40 Trainingswochen
- ✓ Trainingshäufigkeit: 80%
- ✓ Kondition: Kompensation (ko, locker), aerobe Grundlagenausdauer (GA 1) und Schnelligkeit (S)
- ✓ Wasser: Erlernen des Brusttauchzug mit Delfinbeinschlag
  - Ausprägung der erlernten Techniken der Schwimmarten, Starts und Wenden zu Feinkoordination über kurze Distanzen
  - Fokus legen auf Delphinbeinbewegung aus den Abstößen
  - Erhöhung des Repertoires der Koordinativen Fähigkeiten
- ✓ Athletik: Rumpfkraft
  - Allg. Koordination
  - spezifische und allg. Beweglichkeit
  - aerobe Grundlagenausdauer
  - Schnelligkeit

## Sportspiele

### Gruppenkriterien:

- Voraussetzung ist eine vielseitige Bewegungserfahrung im Wasser sowie das Bedürfnis geweckt zu haben, „dabei bleiben zu wollen“
- Zunehmend engagierte, regelmäßige Trainingsteilnahme fördern / fordern
- Interesse am Schwimmsport schulen
- großen Wert auf Pünktlichkeit und soziales Verhalten
- Gesunden Ehrgeiz fördern und Mut, Beharrlichkeit, Ausdauer belohnen
- Interesse am Schwimmsport fördern

### Ziele:

- Abstoß unter Wasser
- 25 RBei ohne Brett (zu Beginn SBei)
- 25 FBei+Brett
- R, B, F (Grobtechnik)
- 25 R aus R-Start
- 25 F aus Startsprung
- Rollen vw + rw + Längsachse
- Gleiten
- Tieftauchen (2-3m)
- 10m Streckentauchen
- Diverse Sprünge vom Beckenrand
- Kennenlernen von Paddeltechniken

### Trainingseinheiten

- 2x60min / Woche
- 1x60min / Woche Athletik
- Ca. 3 km / Woche
- Ca. 120 km / Jahr

### 3.Klasse (AK 8 / 9)

- ✓ 42 Trainingswochen
- ✓ Trainingshäufigkeit: 80%
- ✓ Kondition: Kompensation (ko, locker), aerobe Grundlagenausdauer (GA 1) und Schnelligkeit (S)
- ✓ Wasser: Optimierung aller erlernten Techniken  
Weiterer Entwicklung der Koordinativen Fähigkeiten
- ✓ Athletik: Rumpfkraft  
Allg. Koordination  
spezifische und allg. Beweglichkeit  
aerobe Grundlagenausdauer  
Schnelligkeit  
Sportspiele

### Gruppenkriterien:

- Sportliche Ziele setzen
- Eigenen Tagesablauf kennen und einteilen können
- Regeln sportlicher Verhaltensweisen kennen und einhalten können
- Regeln sportlicher Lebensweise kennen und einhalten können

### Ziele:

- 200 RBei ohne Pause
- 200 F mit Wenden in Grobkoordination
- 50 R und F mit Start in Feinkoordination
- 50 B in Grobkoordination
- 25 S in Grobkoordination
- 100 Lg in Grobkoordination
- 800 Ausdauer (ohne Zeit)

### Trainingseinheiten

- 2x60min / Woche
- 1x90min / Woche
- 1x60min / Woche Athletik
- Ca. 6 km / Woche
- Ca. 250 km / Jahr
- 3x1 Woche Trainingslager (Heim, Litomerice)
- 1-2 größere Wettkämpfe außerhalb

- 15m Streckentauchen mit SBei (BL, RL)

Sachsens

#### 4.Klasse (AK 9 / 10)

- ✓ 45 Trainingswochen
- ✓ Trainingshäufigkeit: 80%
- ✓ Kondition: Kompensation (ko, locker), aerobe Grundlagenausdauer (GA 1) und Schnelligkeit (S)
- ✓ Wasser: Ausbilden der Feinkoordination aller Techniken  
Koordination mit viel Bewegungserfahrungen
- ✓ Athletik: Rumpfkraft  
Allg. Koordination  
spezifische und allg. Beweglichkeit  
aerobe Grundlagenausdauer  
Schnelligkeit  
Schnellkraft (Sprung)  
Schulterprophylaxe  
Sportspiele

#### Gruppenkriterien:

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Entwicklung grundlegender und sportartspezifischer Leistungsvoraussetzungen</li><li>• Vielseitigkeit</li><li>• Ermittlung der Eignung für den Übergang in das ABT (event. Eignung Sportschule)</li><li>• Positive Grundeinstellung zum Wettkampfsport</li></ul> | <p>Ziele:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 100 R und F mit Start in Feinkoordination</li><li>• 100 B in Grobkoordination</li><li>• 50 S in Grobkoordination</li><li>• 100 Lg in Feinkoordination</li><li>• 200 R + St/We</li><li>• 400 F + St/We</li><li>• 1000 Ausdauer (ohne Zeit)</li><li>• 15m Streckentauchen mit SBei (BL, RL)</li><li>• 25 fußwärts paddeln</li></ul> | <p>Trainingseinheiten</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 3x60min / Woche</li><li>• 1x90min / Woche</li><li>• 1x60min / Woche</li><li>Athletik</li><li>• Ca. 5-8 km / Woche</li><li>• Ca. 450 km / Jahr</li><li>• 3x1 Woche Trainingslager (Heim, Litomerice)</li><li>• 1-2 größere Wettkämpfe außerhalb Sachsens</li></ul> |
|---|---|---|

Mögliche Trainingsüberprüfungen (Auszug aus der DSV Nachwuchskonzeption):

	AK 7 / 8	AK 8 / 9	AK 9 / 10
Dezember	2x25 RBei (v.u.) 2x25 R / Starts 50 R 2x25 FBei (v.u.) 2x 25 F (v.o.)	4x25 RBei (v.u.), 4x25 R 4x50 R (v.o.), 2x100 R Start/Wende 4x25 FBei (v.u.) (o.Brett) 4x25 F 2x50 F (v.o.) 100 F Start/Wende 4x25 BBei (v.u.) 4x25 B, 2x50 B Start/Tauchzug 2x15 SBei BL/RL 25 S 2x25 SBei BL/RL auch mit Flossen	4x50 RBei (v.u./SBei) 4x50 R. 4x100R (v.u./v.o.) 2x200 R (v.u./v.o.) 4x50 FBei (v.u.) 4x50 F, 4x100 F (v.u./v.o.) 2x200 F (v.u./v.o.) 4x50 BBei (v.u.) 4x50 B, 4x100 B (v.u./v.o.) 200 B 4x25 SBei 4x25 S, 2x50 S (Technik) 4x100 Lg
März	4x25 RBei (v.u.) 4x25 R/Start 2x25 R /Wende 4x25 FBei (v.u.) 2x25 F 50 F (v.o.) 2x25 BBei (v.u.) 2x25 B 50 B (v.o.) 2x15m SBei 2x25 SBei	2x50 RBei (v.u./) 4x50 R (v.u./v.o./) 2x100 R Start/Wende 2x50 FBei (v.u.) 100 F Start/Wende 4x25 BBei (v.u.) 4x50 B (v.u./o) Tauchzug 2x25 SBei BL/RL 2x50 SBei BL/RL auch mit Flossen 2x15 S (v.u./v.o.) 25 S	4x50 RBei (v.u.) 4x50 R, 4x100 R (v.u./v.o.) 2x200 R (v.u./v.o.) 4x50 FBei (v.u.) 4x50 F, 4x100 F (v.u./v.o.) 2x200 F, 2x400 F (v.u./v.o.) 4x50 BBei (v.u.) 4x50 B, 4x100 B (v.u./v.o./Tauchzug) 2x200 B (v.u./v.o./Tauchzug) 4x50 SBei 4x25 S, 2x50 S, 100 S (Technik) 2x100Lg 200 Lg Wenden
Juni	2x50 RBei (v.u. mit SBei) 2x50 R (v.o.)/ 100 R /Start/Wende 4x25 FBei (v.u.) mit SBei 4x25 F (v.o.) 2x50 F 100 F Start/Wende 2x25 BBei (v.u.) 2x25 B 50 B Start/Tauchzug 2x15 SBei BL/RL 2x25 SBei mit Flossen BL/RL 25 S Start	4x50 R (v.o.) 4x100 R Start/Wende 2x200 R Wende 4x50 F (v.u./Wende) 4x100 F (v.u./Wende) 2x200 F (v.u./Wende) 4x50 B 2x100 B 4x50 SBei 2x25S (v.u./v.o.) 50 S 2x100 Lg Wenden	4x50 R, 4x100 R (v.u./v.o.) 2x200 R 4x25 F, 4x100 F (v.u./v.o.) 2x200 F, 2x400F, 800 F 15' F/R 4x50 B, 4x100 B (v.u./v.o./Tauchzug) 2x200 B 4x15 SBei Tauchen! 4x50 SBei 4x25 S, 2x50 S, 100 S (Technik) 4x100 Lg, 200 Lg