



Informationen zum Schwimmtraining

Grundsätzliches

Beim Schwimmen ist es wie beim Autofahren. Alle sollten gegenseitig Rücksicht nehmen und immer einen Blick nach vorne und nach hinten haben. Geschwommen wird auf einer Bahn gegen den Uhrzeigersinn, möglichst weit rechts, so dass die Mitte für Überholmanöver frei gehalten wird. Schnellere und geübtere Schwimmer sollten jedoch mehr Rücksicht auf Langsamere nehmen. Das Berühren von anderen Schwimmern ist normalerweise tabu. Jeder Schwimmer soll nicht durch Mitschwimmer daran gehindert werden sein Schwimmabschnitt bis zum Beckenrand zu Ende zu schwimmen.

Pause oder Ende des Schwimmabschnittes

Ausruhende oder wartende Schwimmer sollten in der rechten Ecke der Bahn (vom heranschwimmenden Schwimmer aus gesehen) warten. Zusätzliche wartende Schwimmer sollten sich rechts an der Leine und nicht vor dem Beckenrand aufreihen, damit der Platz zum Anschwimmen des Beckenrandes und für die Wenden nicht versperrt wird. Gestartet wird grundsätzlich auf der Seite der Startblöcke.

Überholen

Sobald es auf einer Bahn eng wird, empfehle ich dem Überholenden, das Überholen durch einmaliges feines Antippen der Füße des zu Überholenden anzukündigen. Derjenige der überholt wird sollte sein Tempo nicht steigern sondern eher reduzieren. Falls man als langsamerer Schwimmer bemerkt, dass schnellere Schwimmer von hinten aufschließen, sollte man sie - durch die eigene Wende am rechten Beckenrand - vorbeiziehen lassen oder rechts am Beckenrand warten.

Wenden

Grundsätzlich wird in der Mitte der Bahn gewendet (verlängertes „T“). Wenn man einen schnelleren Schwimmer an den Fersen hat (nicht links neben sich beim Überholen) entweder rechts warten oder weiter rechts wenden.

Abgangszeit

Die Abgangszeit dient in erster Linie dazu, ein Gefühl für die eigene Geschwindigkeit zu bekommen. Sie beinhaltet die Schwimmzeit plus Pause, die variieren kann, je nach Schwimmzeit. Ziel ist es die Schwimmzeit so anzupassen, dass genügend Pause für die Erholung genutzt werden kann. Die Abgangszeit wird nicht verlängert oder verkürzt, da ansonsten der Trainingseffekt verloren geht.



Informationen zum Schwimmtraining

Ausrüstung

Bei jedem Training kann der Trainer auf alle Schwimmausrüstungen zurückgreifen, die das Training „erleichtern“. Daher sollte der Schwimmer grundsätzlich voll ausgestattet sein und sie am Beckenrand griffbereit liegen haben.

Schwimmabschnitte - Intervalle (z.B. 10 x 50m Kraul GA1)

Alle Schwimmabschnitte haben grundsätzlich eine oder mehrere Schwimmlagen, Intervallpausen und Pausen nach dem Abschnitt. Die Schwimmlagen inkl. der Intensität sollten für den Schwimmabschnitt so geschwommen werden, dass entweder **aktive Erholung** stattfinden kann (KB und GA1) oder die Intensität **konstant** (max. 3-4 Sekunden Differenz) auf den zu schwimmenden Abschnitten eingehalten werden kann (GA2, EB und SB). Die Intervallpausen dienen einzig zum kurzen Erholen, denn meistens ist die Pause kürzer als gedacht. Die Pausen nach dem Abschnitt dienen zur erweiterten Erholung, zum Lesen des folgenden Abschnittes, für kurze Hinweise des Übungsleiters und ggf. zum Wechseln der Ausrüstung. Da auch diese meistens nicht länger als 30 Sekunden betragen, ist hier Konzentration Voraussetzung.

Übungsleiter

Ein Übungsleiter führt das Training außerhalb oder auf der Bahn und ist rechtzeitig vor Ort, damit die Mitglieder die Möglichkeit haben pünktlich zu beginnen. Er ist zudem zentraler Ansprechpartner für Fragen. Grundsätzlich ist jedoch jeder für die Ausübung des Schwimmplans selbst verantwortlich.

Auf- und Abbau der Leinen

Wir sind als Verein für den Auf- und den Abbau der Leinen im Esperanto selbst zuständig. Da kann jeder gerne mit unterstützen.

Trainingsplan

Damit der Trainingsplan vollumfänglich umgesetzt werden kann, ist ein pünktlicher Beginn Voraussetzung. Nachzügler fügen sich nahtlos in den aktuellen Plan ein. Der Trainingsplan ist ein Teil eines auf Jahresbasis erstellter Plan, der mit weiteren Abteilungsleitern abgestimmt wurde. Somit sind kurzfristige Änderungen oder Anpassungen eher kontraproduktiv und nicht zielführend. Er ist folgendermaßen aufgebaut:



Informationen zum Schwimmtraining

																Samstag					
Trainingsphase: Technik, Variabel				Intervall		Gruppe 1 - EB 1:32					Gruppe 2 - EB 1:44										
Anzahl	m	FP	Bereich	Stil	Pause	Pause danach		Abgang	100m	Zeit	Uhr	m	Abgang	100m	Zeit	Uhr					
1	200		KB	Einschwimmen (verschieden)		0:01:00	200	0:00:00	0:02:02	0:05:04	19:00:00	200	0:00:00	0:02:18	0:05:35	19:00:00					
10	50		T	25m T, 25m Fs GL	0:00:30	0:01:00	500	0:01:45	0:02:30	0:18:00	19:05:04	500	0:01:45	0:02:30	0:18:00	19:05:35					
4	200	x	KB	25m Rü, 25m Bru, 100m Kr, 25m Bru, 25m Rü	0:00:30	0:00:20	800	0:00:00	0:02:02	0:18:06	19:23:04	800	0:00:00	0:02:18	0:20:11	19:23:35					
1	100		GA1	locker	0:00:00	0:00:00	100	0:00:00	0:01:42	0:01:42	19:41:10	100	0:00:00	0:01:56	0:01:56	19:43:46					
4	400		GA1	Kr (100m GA1, 100m GA2, 150m GA1, 50m EB)	0:00:50	0:00:20	1600	0:07:40	0:01:42	0:30:10	19:42:52	1600	0:08:33	0:01:56	0:33:41	19:45:42					
1	200		KB	Ausschwimmen (verschieden)		0:00:00	200	0:00:00	0:02:02	0:04:04	20:13:02	200	0:00:00	0:02:18	0:04:35	20:19:23					
							3400			1:17:06	20:17:06	3400			1:23:58	20:23:58					