

Deutsche Schwimmtrainer – Vereinigung e.V.

# SCHWIMMEN

Band 34

2013

ISBN 3-934706-33-9

Hrsg./Red.: Werner Freitag

## Redaktionsadresse

Dr. Werner Freitag  
Tannenstr. 46  
65428 Rüsselsheim  
[w.w.freitag@web.de](mailto:w.w.freitag@web.de)

<b>Inhaltsverzeichnis</b>	Seite
<b>Ralf Beckmann</b> Ist es richtig oder ist es falsch?	7
<b>Klaus Rudolph</b> „Am eigenen Schopfe „	24
<b>David Sparkes</b> LONDON DEBRIEF Nachbetrachtung zu den Olympischen Spielen 2102 in London zu den Leistung der britischen Schwimmerinnen und Schwimmer	32
<b>Gunther Volck</b> Qualitätsmanagement im Trainingsalltag	38
<b>Hans-Wolfgang Döttling</b> Die Startphase an aktuellen Fragestellungen und Beispielen aufgezeigt	47
<b>Hans-Wolfgang Döttling</b> Die Wende an aktuellen Fragestellungen und Beispielen aufgezeigt	53
<b>Shila Sheth</b> Das Spiel mit dem Widerstand	57
<b>Martin Lobstedt</b> Vom Springen zu Startsprüngen	62
<b>Helene Steffen-Herzog und Anita Lauper-Holzer</b> Mit Gustav Frosch schwimmen lernen	73
<b>Jens Kleinert</b> Aufgabenreihe zum Erlernen der Apnea-Wende im Nachwuchsleistungssport	85
<b>Eva Pfaff</b> Sportpsychologische Betreuung / Beispiele aus dem Leistungssport	93
<b>Birgit Schmid</b> Aqua In* - ein neuartiges Bewegungskonzept im Wasser	98
<b>Kirsten Dickau</b> Gewichtsmanagement im Schwimmsport	111
<b>Kirsten Dickau</b> Punktgenau fit am Wettkampftag	116
<b>Winfried Leopold</b> Überlegungen aus dem Ruhestand	121

Ralf Beckmann

## Ist es richtig oder ist es falsch?

Gibt es jemanden im Raum,  
der von sich uneingeschränkt behaupten kann, im Training und im Wettkampf bisher  
immer alles richtig gemacht zu haben?

Gibt es jemand im Raum,  
der ganz alleine die einzig wahren Rezepte und Konzepte für die Gestaltung des  
Trainings- und Wettkampfprozess **FÜR ALLE** im eigenen Kopf hat, oder auch „nur“  
für die Nationalmannschaft?

Ich es richtig oder falsch,  
dass es solche Allwissenden und Überschlauen nie gegeben hat und auch in Zukunft  
niemals geben wird?

Wenn es richtig ist,  
dass es das alles nicht gibt, wovon ich ausgehe, dann ist es auch richtig, dass sich  
Trainer und Experten ständig offen, kritisch und konstruktiv über das austauschen,  
was sie besser tun oder lassen sollten und auf diese Weise den Trainings- und  
Wettkampfprozess, mit allem was dazu gehört, flexibel den aktuellen und künftigen  
Bedürfnissen anpassen.

Man kann es auch so sagen:

Es gibt nichts - was man nicht noch besser machen könnte.

Neuen Entwicklungen und Erkenntnissen hinterherlaufen heißt bei uns, im Wasser  
hinterherschwimmen.

Dieser Grundgedanke, sich unter Trainern besser auszutauschen, war übrigens ein ganz  
wesentlicher bei der Gründung der DSTV im Jahre 1971.

Ein weiterer Gründungsgrund bestand aus aktuellen Anlässen darin, dass die Trainer stärker  
in sportfachliche Entscheidungen des DSV eingebunden werden, dafür gab es und gibt es bis  
heute gute Gründe.

An dieser Stelle seien vorab ein paar ganz persönliche Rückblicke erlaubt.

Nach Beendigung meiner Zeit als aktiver Schwimmer trat ich 1973 in die DSTV ein. Als  
junger Trainer wollte ich möglichst schnell und möglichst viel vom Erfahrungsschatz der  
damaligen Trainergallionsfiguren im DSV, die ausnahmslos auch alle Mitglied in der DSTV  
waren, lernen. Die DSTV-Tagungen waren, neben den DSV-Tagungen, dazu sehr hilfreich  
und ihrer Art einzigartig.

Ich suchte, wie auch einige andere der damals jungen Trainer, die damals wie heute z.B.  
Werner Freitag, Manfred Thiesmann, Jürgen Greve, Örjan Madsen, Hartmut Oelecker hießen,  
die direkte Auseinandersetzung mit den damaligen erfolgreichen Toptrainern wie z.B. Horst  
Planert (damals einziger DSV-Bundestrainer), Heinz Hoffmann (Wasserfreunde Wuppertal),  
Gerhard Hetz (Rhenania Köln), Janos Satori (DSW Darmstadt), Werner Ufer (Essen 06),  
Rainer Siewert (SV Würzburg), Ursel Brunner (Heidelberg) und anderen.

Die fachlichen Auseinandersetzungen endeten nicht im Hörsaal oder im Seminarraum, abends  
beim Bier ging es erst richtig rund. So manche Bier- und Gesprächsrunde ging bis in die  
frühen Morgenstunden, eine runde Sache.

Wir fragten nicht nur artig nach, wir fetzten uns auch schon mal mit dem  
Trainerestablishment.

Nicht nur mit denen, auch mit den Spitzenvertretern des DSV. Hemmungen vor freier Meinungsäußerung gegenüber denen da oben?

Was ist das denn...?

Ich erinnere mich, wie ich z.B. gegen den damaligen DSV-Schwimmwart Rainer Wittmann in der DSTV-Zeitschrift gleich eine ganze „Breitseite“ abgelaassen habe. Die gedruckte Breitseite hatte im Ergebnis reinigende Wirkung und trug zum weiteren kritisch-konstruktiven Dialog bei. Später ging das über in eine persönliche Freundschaft, die ich bis heute pflege.

1975 hatte ich das Glück, man kann auch sagen die Ehre, dass mich der DSTV-Vorstand als Vertreter der Trainer für den DSV-Schwimmausschuss nominierte. Das Einbringen von Traineransichten in dieses DSV- Entscheidungsgremium war eine spannende Aufgabe. Ich erlebte über 10 Jahre in dieser Funktion die DSV-Schwimmwarte Helmut Kempf, Rainer Wittmann und Jürgen Kozel, noch nichtsahnend, dass ich mich selber von 1993 – 1995 mal als DSV-Schwimmwart erleben sollte und später noch einmal in ähnlicher Funktion.

In ganz besonderer Weise lernte ich als DSTV-Vertreter in der Zeit hautnah kennen, wie die internen Mechanismen des DSV funktionieren oder eben auch nicht funktionieren – und auch, warum das so ist.

Da ich in einer Schwimmerfamilie aufgewachsen bin, und meine Eltern neben ihrer Trainertätigkeit auch als Funktionäre bis zur Landesebene fungierten, waren mir Einblicke in manche Besonderheiten des Funktionärswesens an sich nicht ganz fremd.

Ein weiterer großer Zugewinn kam durch meinen DSTV-Auftrag hinzu: Bereits als junger Trainer lernte ich auf die Weise in den besagten 10 Jahren praktisch alle Mandatsträger auf der DSV-Ebene und in den Landesverbänden persönlich kennen, einige kannte ich bereits aus meiner Zeit als aktiver Schwimmer in der Nationalmannschaft. Mein Erfahrungsschatz im Schwimmsport, wie auch mein Einsichts- und Ansichtsspektrum wurde - teilweise auf unglaubliche Weise - in alle vorstellbare Richtungen erheblich erweitert, nicht nur im engeren fachlichen Sinne.

Nach 10 Jahren gab ich dieses Amt aus zeitlichen und beruflichen Gründen ab, meine Trainertätigkeit übte ich, wie die meisten Kollegen in der Zeit, neben meinem Hauptberuf aus.

Durch die bei meinem DSTV-Auftrag gesammelten Erfahrungen und den daraus entstandenen Kontakten konnte ich in den Folgejahren bei verschiedenen Tätigkeiten im Verband oder im Verein enorm profitieren.

Kurz gesagt, durch die DSTV habe ich viel dazu gelernt, in der Verbandsarbeit, in der Gremienarbeit aber auch in vielen DSTV-Trainertagungen als Trainer. Dafür möchte ich mich einfach mal an dieser Stelle, nach fast 40 Jahren DSTV-Mitgliedschaft ganz herzlich bei der DSTV bedanken.

Meine weitere Lebensplanung sieht keine künftigen Ämter, Funktionen oder sonstige Auftritte im Schwimmsport vor. Zum 1. April dieses Jahres habe ich alle diesbezüglich noch ausgeübten Tätigkeiten abgegeben. Über den nächsten Winter werde „nur noch“ das angefangene Buch über „Die Schwimmwelt“ zu Ende schreiben und dann den Schwimmsport nur noch ganz ohne Ämter genießen, ich freue mich darauf.

Zurück zu dieser Tagung:

In dieser Tagung wird es 32 Fachvorträge geben. Es liegt an jedem selber, was und wieviel er davon in seine Trainings- und Wettkampfpraxis und damit in sein tägliches Leben mit seinen Sportlern mit nach Hause nimmt und zur praktischen Umsetzung bringt.

In meinem heutigen Beitrag möchte ich zu einigen ausgewählten Themenfeldern eigene Erfahrungen, Erkenntnisse, Ansichten oder auch Einsichten in die Diskussion einbringen, wenn es um die Kernfrage geht:

### **Ist es richtig oder falsch - was wir da so machen oder lassen.**

An einigen Stellen werde ich dazu erlebte Beispiel aus der Praxis mit einbringen, die eine oder andere Fragestellung werde nur ansprechen aber in der Bewertung offen lassen, hier und da werde ich klar Kante zeigen.

Die Themenfolge wird bunt gemixt sein, die Reihenfolge ist keine Rangfolge, vom Anspruch auf Vollständigkeit werde ich weit entfernt bleiben.

Beginnen wir gleich mit einem harten Thema, das 2012 zu einer Art „Sommerhit“ wurde:

### **„Die Deutschen Schwimmer habe keine ausreichende Wettkampfhärte“**

Richtig oder Falsch?

Das ist Richtig:

Wir geben sehr häufig unseren Schwimmern Gelegenheit zu suboptimalen Wettkampfleistungen und sind auch noch zufrieden damit und genau das ist falsch.

Dazu zwei Beispiele:

*Beispiel 1:*

Kommt jemand mit Ambitionen zur Teilnahme an der EM, WM oder OS bei der DM über seine Topstrecke (n) im Schongang in das Finale, dann war das gut, meinen manche. Trainer und Aktiver sind zufrieden, locker das Finale erreicht zu haben.

Umso ausgeruhter tritt der Sportler im Finale an und kann sich als Ausgeruhter dort chancenreicher für das Topereignis qualifizieren oder/und den Titel gewinnen, so die Überlegung.

Und wie ist das bei einer EM, WM oder OS?

Im Vorlauf im Schongang ins Finale? Wer kann sich das erlauben? Wer bei einer JEM, EM, WM oder OS im Schonhang das Finale erreichen möchte, an dem gehen dann auch schon Mal die Anstrengungen eines Finalrennens gänzlich vorüber. Immerhin, man gewinnt während des Finalrennens Zeit zum Ausruhen auf der Tribüne, mit deutscher Beteiligung zuletzt bei den OS in London.

*Beispiel 2:*

Sie breitet sich hier und da immer mehr aus: die Vielstarterei. Da schwimmen vor allem sehr leistungsstarke Jugendliche aber auch Erwachsene bei Meisterschafts- oder offenen Veranstaltungen unterhalb der DM mit Vor – und Endlauf zusammen bis zu 12 -20 Rennen an einem Wochenende. Im Vorlauf wird nur das Nötigste getan um ins Finale zu kommen, im Finale nur das Nötigste um zu gewinnen. Da Saugen sich manche an einem Wochenende mit 6 – 10 Siegen voll, die sie mit suboptimalen Leistungen erschwommen haben. Sind solche Massenauftritte wirklich erfolgreiches Schwimmen? Manche Trainer sehen darin einen Trainingshärtestest unter Wettkampfbedingungen.

Warum dann nicht im Training Wettkampfbedingungen schaffen, das ist besser als umgekehrt, Möglichkeiten gibt es genug. Eine harte Trainingsserie, die im Wettkampf abgewickelt wird verbessert nicht die Wettkampfhärte auf höchstem individuellen Niveau. Auf höchstem Niveau zählt nur die Topleistung und nicht eine relativ gute Leistung.

Ganz absurd wird es, wenn man über den Wettkampf zu besseren Trainingsergebnissen kommen möchte. Wer über 10x 100m oder gar über 100x 100m in der Trainingsgruppe, meinetwegen auch weltweit- die beste Durchschnittszeit schwimmt, muss noch lange nicht der Schnellste im Wettkampf über 1x 100m sein, wenn es bei nur einem Versuch um alles geht.

Wenn es wirklich darauf ankommt, hat man immer nur diesen einen Versuch, im Finale.

Im Wettkampf geht es um individuelle Bestzeiten und um bestmögliche Platzierungen. Gute Trainingsleistungen sollen in optimale Wettkampfleistungen umgesetzt werden, der Wettkampf ist jedoch kein Trainingersatzprogramm. Die Erkenntnisse aus einem Wettkampf, und zwar die Erkenntnisse aus dem gesamten Wettkampf mit seinem Gesamtgeschehen, werden natürlich in die künftige Trainingspraxis umgesetzt.

Nur den reinen Rennverlauf zu analysieren ist zu wenig. Wieviel Trainingsstunden und Trainingskilometer liegen vor einem Wettkampf? Das Wettkampfgeschehen erstreckt sich als Ganzes über viele Stunden oder mehrere Tage. Wie kurz ist in Relation dazu die Zeit des unmittelbaren Rennens? Die meisten Rennen sind in weniger als 3 Minuten gelaufen.

Mir hat es sich noch nie erschlossen, warum in der relativ kurzen Zeit des unmittelbaren Rennens kostbare Zeit teilweise bei vielen Wettkampfeinsätzen von so manchen Sportlern bereitwillig verbummelt wird.

Wer mit sich selber zufrieden ist wenn er weniger leistet als er im Stande ist, dem fehlt es am nötigen Biss. Wer fröhlich leicht erschwommene Siege gegen schwächere Konkurrenz feiert, hat in Wirklichkeit nur rumgeeiert. Wer im Wettkampf wiederholt langsamer schwimmt als er aktuell in der Lage ist, trainiert im Wettkampf nicht das maximal mögliche Schnellschwimmen und damit auch nicht das richtige Rennverhalten am oberen Leistungslimit. Die gefragte Wettkampfhärte wird auf die Weise nicht geschult. Die Schulung zum uneingeschränkt kämpfenden Wettkämpfer wird aus meiner Sicht eher vernachlässigt als ausreichend geschult. Wer wissen möchte was für ein Wettkampfvverhalten ich damit meine, dem nenne ich exemplarisch nur einen Namen als positives Beispiel:

Thomas Lurz.

Egal ob im Freiwasser oder in der Halle, egal ab WM, OS, DMS oder unterfränkische Meisterschaften, ein echter Wett-Kämpfer. Wer nicht willens in der Lage ist, mindestens 2x am Tag , besser 4x am Tag, auf allerhöchsten individuellen Leistungsniveau zu schwimmen, wird in einem Finale auf allerhöchstem Niveau nie ganz vorne dabei sein. Unsere Schwimmer werden zu selten mit Situationen konfrontiert, in der ein einziges Rennen eine hohe Bedeutung hat, oder einfach bedeutend gemacht wird. Wenn ein Wettkampf keine hohe Bedeutung hat, warum findet er dann statt, muß man daran teilnehmen?

Worauf wird denn tagtäglich im Training hingearbeitet, damit man im Wettkampf möglichst mühelos zum Anschlag kommt? Wenn es in einem einzigen Rennen um alles oder Nichts geht, ist das eine völlig andere Situationen, als wenn es noch mehrere Optionen gibt. Auf dieser Grundlage basieren auch die Nominierungswettkämpfe in den meisten führenden Schwimmnationen, am brutalsten in den USA.

Ein misslungenes Olympischen Rennen wirkt lange nach, so oder so. Auch für ein Olympisches Rennen gibt es keine zweite Chance. Für keine einzige Meisterschaftsentscheidung gibt es eine zweite Chance, egal um welche Meisterschaft es sich handelt. Wir können, nein wir müssen, frühzeitig mehr dafür tun, jeden einzelnen Wettkampfeinsatz als maximale Herausforderung anzunehmen.

Das darf nicht erst für die wenigen Beteiligten nach der Olympiaqualifikation beginnen, dieses Prinzip muss in den Ausbildungsprozess FÜR ALLE leistungsorientierten Schwimmer von Beginn an wie selbstverständlich integriert sein.

Sehr zu begrüßen ist in diesem Zusammenhang die Erweiterung der aktuellen WM-Nominierungskriterien des DSV, in denen ganz bestimmte DM-Vorlaufleistungen abverlangt wurden.

Übrigens:

Nirgendwo ist die Chance größer nicht das Finale zu erreichen - wie bei Olympia. Nur mit einer über viele Jahre geschulten sportlichen Qualität und mentalen Entschluß- und Durchsetzungskraft im Finale, egal in welchem, Bestzeit schwimmen zu wollen und zu können, werden sich unsere Topleute gegen andere Topleute erfolgreich durchsetzen können. Die beste Zeit für Bestzeiten ist immer das Finale. Bestzeit im Finale, da wollen wir hin.

### **„In einer Staffel schwimmt es sich leichter schnell als im Einzelrennen“**

Richtig oder Falsch?

Richtig ist, dass in Staffel- wie auch in Teamwettbewerben, die Anzahl der individuellen Bestleistungen höher liegt als in den reinen Einzelwettbewerben. Es wäre falsch zu glauben, dass das wie von alleine, oder wie durch ein Wunder geschieht. Teamgeist beflügelt und trägt zur besseren Leistungsentfaltung bei, gefühlt geht das wirklich leichter.

Wer glaubt das geht im Team mit weniger Anstrengung ganz einfach leichter der irrt. Richtig ist, die Anstrengungen sind noch viel größer, man empfindet sie nur anders. Die Mobilisierungsfähigkeit der eigenen Kräfte kann sich im Team enorm steigern, die Schmerzgrenzen verschieben sich, aufkommender Schmerz wird besser toleriert bzw. leichter überwunden.

Es gibt so viele großartige große und kleine Beispiele für Staffelleistungen, bei denen die Akteure zu ganz besonderen Leistungsentfaltungen gekommen sind. Jeder hier im Raum kennt das.

„Die sind über sich hinausgewachsen“, heißt es in solchen Fällen. Völliger Blödsinn.

Ich habe noch nie einen Sportler über sich selber „hinauswachsen“ sehen. Ich habe aber häufiger als sonst miterleben und auch schon mal hier und da mitgestalten dürfen, dass die beteiligten Sportler aus einem motivierten Team heraus besser an das herangekommen sind was in Ihnen steckt. Jeder kann nur das aus sich heraus holen was in ihm steckt, meistens steckt mehr drin als heraus geholt wird.

Aus meiner Sicht haben wir seit vielen Jahren an einer mannschaftlichen Ausrichtung und damit an natürlich gewachsenen und gepflegten Teamgeist eher verloren als dazugewonnen. Ich sehe darin eine Fehlentwicklung.

Was in den Vereinen nicht ausreichend gelebt wird, kann auch in der Nationalmannschaft nicht ausreichend gepflegt werden. Unser Wettkampfsystem bietet zu wenig Möglichkeiten mannschaftlicher Entfaltung, es bietet zu wenig diesbezügliche Anreize und fordert von einzelnen Sportlern zu wenig mannschaftliche Verpflichtung. Wie kann es bei uns z.B. vorkommen, dass sich vereinzelt Aktive schon im Vorfeld eines großen Wettkampfes selber von bestimmten mannschaftlichen Einsätzen abmelden, obwohl die Bereitschaft dazu eine Nominierungsvoraussetzung ist?

In manch anderen Ländern wäre eine solche Botschaft ein nationaler Skandal. Man stelle sich einmal vor, Michael Phelps hätte vor London verkündet, er stünde nur für die von ihm selber

zu bestimmenden Staffeleinsätze zur Verfügung, weil er sich eine Chance auf mehrere Einzelmedaillen ausrechnet, da wären anstrengende Staffeleinsätze als zusätzliche Belastung nur störend.

Mal weg von solchen Einzelfällen, wir brauchen im Schwimmsport mehr teamorientiertes Verhalten, insbesondere im Kinder- und Jugendalter, aber auch darüber hinaus. Über unser Wettkampfsystem haben wir Eingriffsmöglichkeiten, mehr Teameinsätze anzubieten. Die qualitative Zusammenstellung von Trainingsgruppen in den Vereinen und Stützpunkten bietet auch einige Möglichkeiten.

Die Basis für den Nachschub von Nachwuchs wird in Zukunft immer dünner. Das hängt nicht nur mit demografischen Wandel zusammen.

30% der Grundschulabgänger in Deutschland können nicht schwimmen, diese Kinder sind für uns per se schon mal weg. So werden - schon im Nachwuchsbereich - auch die Teams und die Trainingsgruppen tendenziell eher kleiner als größer. Funktionierende Gemeinschaften, erst recht die leistungsorientierten, haben losgelöst von ihrer Größe, auch in der Zukunft eine Zukunft, erst recht im Sport. Zur zunehmenden Überindividualisierung und Fokussierung nur noch auf das eigene Handeln, bereits beginnend im Kindesalter, kann und sollte der Sport ein gesundes Gegengewicht bilden.

### **„Es fehlt uns an Ausdauer“**

Richtig oder falsch?

Schwimmen zählt zu den Ausdauersportarten. Ein ausgewachsener 100m-Kraulschwimmer braucht rund 80 Armzüge und rund 250 Beinschläge, jeden Einzelnen davon auf möglichst konstantem Niveau.

Ohne Ausdauer geht das nicht.

Für die weiteren Streckenlängen kann jeder selber weiter rechnen. Der überwiegende Teil der Trainingsarbeit im Wasser besteht direkt oder auch indirekt aus Ausdauertraining.

Das ist unbestritten auch richtig so.

Selbst ein gut gestalteter Nichtschwimmerunterricht ist bereits Ausdauertraining angesichts der Vielzahl von Bewegungsimpulsen die dort in 30-45 Minuten vermittelt werden (sollen).

Ohne Ausdauer läuft im Schwimmen nichts.

Das ist aber noch längst nicht ALLES.

Ohne ausreichende Kraft und Schnelligkeit läuft auch nichts, um nur zwei weitere von unendlich vielen Komponenten sportlicher Leistungsfähigkeit anzusprechen. Bei allem Respekt und aller Würdigung der hohen Bedeutung der Ausdauerleistungsfähigkeit von ambitionierten Schwimmern:

Aus meiner Sicht wird in unserem Lande nach nach wie vor im schwimmsportlichen Entwicklungsprozess an vielen Stellen eher zu früh als zu spät auf die Komponente Ausdauer gesetzt. Die Kilometer sollen es bringen, die kann man auch leicht zusammenzählen. Hohe Umfänge in jungen Jahren garantieren noch lange keine hohe Leistungen in höheren Jahren und in höchsten Leistungsregionen.

Garantien gibt es ohnehin keine.

Wenn jedoch die umfangreiche Ausdauerarbeit im Wasser bereits einsetzt, bevor das schwimmtechnische Rüstzeug ausreichend vermittelt ist, dann helfen auf Dauer auch viele Ausdauerkilometer nicht, ganz oben anzukommen. Von der notwendigen frühzeitig einzusetzenden Vermittlung allgemeinmotorischer Voraussetzungen, bevor es „auf Strecke“ geht, ganz zu schweigen. Fehlen diese Voraussetzungen, bleiben die Betroffenen zu früh auf der Strecke. Einiges davon ist nicht im Wasser zu vermitteln, sondern nur an Land.

Mitgenommene Defizite in diesem Bereich werden auch durch allergrößte Umfänge im Wasser nicht ausreichend kompensiert. Defizite in der **allgemeinen Athletik** haben bei vielen Schwimmern, bei viel zu vielen Schwimmern, eine geradezu ausgebreitete Hochkonjunktur. Weil dieses Defizit sich schleichend wie ein Bazillus ausgebreitet hat, fällt der im eigenen Lande vielen schon gar nicht mehr auf. Viele Schwache tummeln sich unter vielen Schwachen und vergleichen sich mit ihnen, da kann man es sich relativ bequem einrichten. Es ist ja viel leichter ein paar Kilometer mehr im mittleren Ausdauerbereich zu schwimmen, als sich einer durchaus nicht ganz schmerzfreien Athletikausbildung zu unterziehen. Nicht nur für den Sportler ist es einfacher einfach mehr zu schwimmen, auch für den Trainer ist das viel einfacher.

Hier im Raum braucht wohl niemand eine elementare Aufklärung über grundsätzliche Trainingsinhalte, die Kunst besteht darin, das jeweils richtige Mischungsverhältnis zu finden, losgelöst von der Frage, wie hoch die Gesamtumfänge zwingend sein müssen.

Wer wagt von sich zu behaupten, das er exakt das jeweils richtige Mischungsverhältnis und den richtigen Gesamtumfang kennt und immer richtig angewendet hat? Das richtige Mischungsverhältnis und Gesamtumfang für jedes Alter, für jeden Leistungs- und Entwicklungsstand, für jede Disziplin und Streckenlänge, für Männer und Frauen, für Jungen und Mädchen, für jeden Tag im Jahr, wofür auch immer.

Wo auch immer die genauen und richtigen Kennziffern liegen mögen, aus meiner Sicht brauchen wir noch viel mehr Ausdauer bei der vielseitigen sportmotorischen Grundausbildung mit dem Schwerpunkt Schwimmen. Gute Athletik macht gute Schwimmer noch besser, das beginnt mit ganz normalen gymnastischen Übungen, mit denen nie aufgehört werden darf.

### **„Wir Schwimmen im Trainings nicht ausreichend richtig schnell“?**

Richtig oder falsch?

Ganz allgemein gesprochen versuchen wir durch die Vermittlung von Bewegungsübungen im Wasser und an Land, mit oder ohne zusätzliche Widerstände, unsere Schwimmer schneller zu machen.

Wer schnell schwimmen will muss sich im Wasser auch schnell bewegen können – und das möglichst ausdauernd, eine Binsenweisheit. Wie schnell muss man z.B. schwimmen können um 100m unter einer Minute schwimmen zu können? Wie schnell muss man schwimmen können um über 100m Weltrekord schwimmen zu können?

Die Weltrekorde sind bekannt.

Ist auch bekannt wie schnell die Weltrekordler maximal schnell schwimmen können? Gemeint ist: Wirklich maximal schnell, z.B. über 10m auf freier Strecke, da spielt die Ermüdungswiderstandsfähigkeit, die Ausdauer, keine Rolle.

Wer z.B. auf freier Strecke die 10m nicht in mindestens in 6,0 schwimmt, der wird auch die 100m nicht unter einer Minute schwimmen können, realistischer für einen Minutenchwimmer sind 10m-Bestzeiten auf freier Strecke zwischen 5,6 – 5,8 Sekunden.

Die 10m mit Startsprung sind gut 2,5 Sekunden schneller. Die 10m unmittelbar vor und nach der Wende schafft man auch etwas schneller als beim freien Schwimmen.

Im Rennen wird unser Minutenmann im freien Schwimmen die verbleibenden 8x10m-Teilstrecken jeweils um die 6,2 - 6,4 Sekunden schwimmen.

Wer will kann nachrechnen.

Seit fast 30 Jahren schwimmt kein Freistilschwimmer die 10m auf freier Strecke schneller als in 4,3 Sekunden. Vor diesem Hintergrund wage ich die Prognose, dass in den nächsten 100 Jahren kein normal ernährter und normal gewachsener Schwimmer die 100m Freistil auf der 50m Bahn unter 43 Sekunden schwimmen wird. Der Weltrekord wurde über 100m Freistil in den letzten 30 Jahren bei den Herren um 2,33 Sekunden verbessert, von 49,24 auf 46,91 Sek. früher durch Matt Biondi, heute durch Cesar Filho.

Bei den Frauen stehen 2,72 Sekunden Verbesserung zu Buche, von 54,79 zu 52,07, übrigens von Barbara Krause zu Britta Steffen.

Der Grund für die Rekordverbesserung liegt nicht nur darin begründet, dass einfach nur mehr Ausdauertraining absolviert wurde, bzw. die Gesamtumfänge einfach nur gesteigert wurden. In den letzten 30 Jahren hat sich in der Trainingsmethodik mehr verändert als der Anteil oder der Umfang des reinen Ausdauer Schwimmens.

Worauf ich hinaus will? Meines Erachtens wird im Training zu wenig die maximal erreichbare Schwimmgeschwindigkeit ermittelt, trainiert und schwimmtechnisch optimiert, es wird zu wenig schnell geschwommen.

Damit darf durchaus auch in jüngeren Jahren punktuell begonnen werden. Schnell schwimmen ist das schönste Schwimmen, wir wollen schön schnelle Schwimmer, was denn sonst.

Schwimmen wir - und zwar ganzjährig - ausreichende Anteile maximal schnell?

Ich bezweifle das.

Ich weiß, dass es gerade auf diesem Sektor wegen der einzusetzenden Intensität keine Übertreibungen geben darf, es darf aber auch keine Unterlassungssünden geben – und die gibt es.

Ich bezweifle auch, dass ausreichend Techniks Schulung in der individuellen Wettkampfgeschwindigkeit stattfindet. Die reale Wettkampfgeschwindigkeit ist über jede Wettkampfstrecke niedriger, als die maximal erreichbare Schwimmgeschwindigkeit, selbst über 50m.

Rechnen wir doch mal am schnellstmöglichen Beispiel zusammen:

4x 4,3 Sekunden macht 17,2 Sekunden.

Die 10m mit Start schaffen die Besten in 3,0 Sekunden.

Der 50m-Weltrekord müsste/könnte demnach auf der 50m Bahn bei 20,2 Sekunden liegen.

In die Ökonomisierung der Bewegungsabläufe unter Bedingungen, wie sie im Wettkampf herrschen, müssen wir mehr investieren. Was nutzt es einem Schwimmer, wenn er im mittleren bis submaximalen Bereich elegant und ökonomisch schwimmt und wunderbar durch das Wasser rutscht, wenn diese Eigenschaften unter Maximalbedingungen, gepaart auch noch mit dem Wettkampfstress, nicht einsetzbar sind?

Dieses Themenfeld steht im direkten Zusammenhang mit der Renneinteilung. Früher war es eher üblich, ein Rennen möglichst schnell anzugehen, egal über welche Streckenlänge, um dann irgendwie zu „überleben“ und gut „zurück“ zu kommen.

Mein Gott, was wurde da abgek...

Heute geht es darum, vom ersten bis zum letzten frei geschwommen Wettkampfmeter konstantes Tempo zu halten. Mittel- und Langstreckler praktizieren längst erfolgreich das „negativ Splittung“, zumindest wird von den wirklichen Topleuten die zweite Rennhälfte so schnell geschwommen wie die erste, oder auch schneller. Auch über die kürzeren Distanzen ist der Trend zum konstanten Renntempo international immer deutlicher zu erkennen. Britta Steffen über 100m und Paul Biedermann über alle Strecken sind, wenn sie in Topform sind, dafür ein gutes Beispiel im eigenen Lande.

Britta war im 100m-OS-Finale 2008 bei der Wende auf dem letzten Platz, im Anschlag auf dem Ersten. Sie ist in der zweiten Hälfte des Rennens nicht schneller geworden, vielmehr ist sie, im Gegensatz zu ihren Konkurrenten, nicht langsamer geworden.  
Das Ergebnis kennen alle: Olympiasieg.

Solche Qualitäten werden langfristig systematisch im Training und natürlich bei vielen Wettkämpfen erarbeitet. Viele unserer Schwimmer verlieren im Rennen bereits auf den ersten frei geschwommenen Metern. Viel zu viel Energie dadurch, dass sie mit völlig überzogener Frequenz und viel zu hohen Energieeinsatz lospreschen. Nicht zwingend geht das mit einer höheren Schwimgeschwindigkeit einher, selbst wenn, der hohe Energieverlust in den ersten Bewegungszyklen rächt sich durch entsprechenden Geschwindigkeitsabfall im letzten Teil des Rennens. Schwimmer sind bei selektiven Teilstreckenversuchen im Training oft überrascht, wie leicht es sein kann, das RICHTIGE Anfangstempo mit dem nur dafür nötigen Energieeinsatz zu erreichen.

Selbst das Erreichen der maximalen Geschwindigkeit auf der 10m Kurzdistanz geht meistens viel leichter als vermutet, man muss es nur wiederholt ausprobieren und durch wiederholtes Training darin sicherer werden. Ziel unter Wettkampfbedingungen ist es, das gewählte Anfangstempo vom ersten bis zum letzten Meter konstant aufrecht erhalten zu können. Prinzipiell gilt das für jede Wettkampfstrecke und Disziplin außer im Lagenschwimmen und in den Tauchphasen.

### **„Die Qualität der Beinarbeit ist einer unserer größten Schwachpunkte“**

Richtig oder falsch?

Klammern wir an dieser Stelle den Brustbeinschlag einmal aus, er ist, wie das ganze Brustschwimmen, ein biomechanischer Sonderfall. Der Kraul-, Rücken- und Delphinbeinschlag basiert vom Bewegungsablauf auf dem gleichen Prinzip.

Der Abwärtsschlag bei Kraul und Delphin wird aus der Hüfte eingeleitet und verläuft mit zunehmender Beschleunigung über das Kniegelenk bis zu den Füßen. Durchgeschlagen wird bis zur völligen Streckung des Beines (Kraul/Rücken) bzw. beider Beine (Delphin). Da das Rückenschwimmen in umgekehrter Lage stattfindet, entspricht der Abwärtsschlag bei Kraul und Delphin in der Rückenlage dem Aufwärtsschlag.

Der Aufwärtsschlag (Kraul, Delphin, Rücken Abwärtsschlag) wird im Hüftgelenk mit im ersten Teil noch langen Beinen eingeleitet, bevor es zu einer zunehmenden Beugung im Kniegelenk kommt. Kurz bevor die Füße den oberen Umkehrpunkt erreichen, wird der nächste Abwärtsschlag (Rücken Aufwärtsschlag) bereits eingeleitet. Dadurch, dass beim Delphinschwimmen die Beine parallel schlagen, ist der Delphinbeinschlag im Gegensatz zu den alternierenden Beinschlägen mit einer Wellenbewegung des gesamten Körpers verbunden.

Soviel an kurzer Bewegungsbeschreibung für die Riegenführerausbildung.

Und wozu an dieser Stelle diese Beschreibung? Ganz einfach – weil wir kaum Schwimmer haben die das so machen!

Ist diese Behauptung richtig oder falsch?

Dazu eigene Beobachtungen aus der Praxis:

Im Jugendmehrkampf wird u.a. der Delphinbeinschlag getestet. Mehr als 90% der am DSV-Bundesfinale beteiligten Aktiven haben dabei in unterschiedlich starker Ausprägung den gleichen Bewegungsfehler:

Sie leiten nach dem Abwärtsschlag, der durchaus bis zur gewünschten Streckung der Beine durchgeht, den Aufwärtsschlag nicht aus der Hüfte und damit im ersten Teil mit langen Beinen ein, sondern steuern den Aufwärtsschlag über die Fersen. Das Ergebnis: zu frühe Beugung im Kniegelenk und damit einhergehend eine erhebliche Vernichtung des gerade im Abwärtsschlag erzeugten Antriebs. Das Fatale: exakt der gleiche Bewegungsfehler, die Kniestuerung, ist bei den gleichen Schwimmern auch beim Kraul- und Rücken-  
kraulbeinschlag festzustellen.

Genau dort wurde dieser Fehler auch eingeübt bzw. toleriert, der im Anfängerschwimmen zunächst auch ein völlig „normaler“ Steuerungsfehler ist.

Hallo....im Anfängerschwimmen...!

Wo sind wir denn, dass wir unsere besten Jugendlichen, nur die kommen zum Mehrkampffinale auf DSV-Ebene, wie Schwimmanfänger schwimmen lassen? Ich weiß ja nicht, welcher von Euren Schwimmern immer noch diesen Anfängerfehler in der Beinarbeit hat, aber ich weiß, dass die, die ihn haben, auch mit noch so vielen Trainingskilometern, egal ob im Ausdauerbereich oder in sonst was für Bereichen, sich selber behindern, optimal schnell schwimmen zu können.

Ja, das sind, so betrachtet, alles behinderte Schwimmer.

Dieser Fehler ist ein weit verbreitetes Grundübel, dem in den ersten Jahren der schwimmerischen Ausbildung viel zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt wird. Der weit verbreitete Trainerzuruf „Mehr Beine“ ist da nicht hilfreich, mehr als zwei Beine geht sowieso nicht.

Mehr Beinschlagschulung ist angesagt, das beginnt schon in der Anfängerschwimmausbildung. In einer z.B. 5km-Schwimmeinheit macht jeder Schwimmer rund 10.000 Beinschläge, zählt mal selber nach. So wird man schon in 100 Trainingstagen zum „Beinschlagmillionär“.

Welchen Wert hat falsche Beinarbeit?

Falsche Beinarbeit hat den gleichen Wert wie Falschgeld. Wenn es darauf ankommt, kannst Du Dir nichts dafür kaufen. Wirklich Großes kannst Du damit auch nicht gewinnen, jedenfalls nicht in den obersten Etagen des Schwimmsportes.

Arme Beine...

In Verbindung mit der Beinarbeit haben wir auch gleich mehrere Sprachfehler:

Beim Delphinschwimmen sprechen wir vom 2er-Beinschlag, bei Kraul und Rücken vom 6er-Beinschlag.

Ist das richtig oder falsch?

Schauen wir doch einmal genauer hin und beginnen mit dem Delphinbeinschlag: Auf einen Bewegungszyklus kommen zwei Beinschläge, Zweierbeinschlag. Das ist aber nur die halbe Wahrheit. Wir zählen immer nur die Abwärtsschläge, wo bleiben die Aufwärtsschläge?

Aufwärtsschläge bei der Delphinbeinarbeit sind keine gefühlvollen Auftriebsübungen, im Gegenteil, in jedem Aufwärtsschlag sitzt richtig Power. Bei optimaler Ausführung können diese Aufwärtsbeinschläge sogar antriebswirksam sein, erst recht in den reinen Tauchphasen. Von wegen Zweierschlag, Delphin wird mit einem Viererbeinschlag geschwommen. Zwei Abwärtsschläge und zwei Aufwärtsschläge pro Bewegungszyklus, macht zusammen vier.

Prinzipiell gilt das Gleiche für das Kraul – und Rückenschwimmen.

Zählen denn nur die Abwärtsbeinschläge? Nein: die Aufwärtsbeinschläge gehören dazu. So gesehen wird sowohl bei Kraul als auch bei Rückenkraul im 12er Beinschlag pro Bewegungszyklus geschwommen und nicht im 6er-Schlag.

Über einen solchen Ansatz begreifen wir vielleicht eher, dass auch die Aufwärtsbeinschläge richtig ausgeführt werden müssen und entsprechend zu vermitteln, zu schulen und zu trainieren sind.

Welche Bedeutung wird dieser Tatsache im täglichen Training beigemessen?

Die Antwort muß sich jeder selber geben. Ich behaupte, hier können wir, auch kurzfristig, eine stark vernachlässigte Leistungsreserve erschließen, ohne das Gesamttrainingsaufkommen erhöhen zu müssen. Die Beinarbeit ist nicht nur dazu da um besser geradeaus schwimmen zu können. Die Beinarbeit ist eine von vielen unterschätzte wesentliche Antriebsquelle, die es besser zu erschließen gilt.

### **„Wir haben es schon lange nicht mehr mit vier sondern mit 5 Schwimmmarten zu tun“**

Richtig oder falsch?

In Verbindung mit den Tauchphasen hat sich die Delphinbeinarbeit faktisch zu einer 5. Schwimmart entwickelt. Wer die 5. Schwimmart heute nicht beherrscht wird von denen beherrscht, die es tun.

In drei Schwimmmarten kann der Anteil der Tauchtechnik, der 5. Schwimmart, in einem 100m Rennen auf der 25m Bahn bis 60% der gesamten Wettkampfleistung ausmachen. Auf der 50m Bahn sind es immerhin auch noch bis zu 30%. Selbst beim Brustschwimmen ist der Einsatz der Delphinbeinarbeit nach dem Start und nach der Wende legitimiert worden. In keiner Schwimmart kommt man heute ohne effektive Delphinbeinarbeit aus. Wer es trotzdem versucht, benachteiligt sich selber.

Jeder weiß das, trotzdem steht diese Schwimmtechnik nicht einmal ansatzweise in der Trainingsarbeit in einem entsprechenden Verhältnis zum Gesamtaufkommen. Worauf warten wir noch...?

### **„Freude am Schwimmen bringt Freunde durch Schwimmen“**

Richtig oder falsch?

Wer keine Freude am Schwimmen hat, der sollte etwas anderes tun. Anfängern muss erst einmal die Freude am Schwimmen vermittelt werden, davor muss manchen ganz am Anfang erst einmal die Angst vorm Schwimmen genommen werden.

Angst vorm Schwimmen nehmen und durch Freude am Schwimmen ersetzen gelingt nicht immer so wie es gelingen sollte. Ich gehe davon aus, wir hier alle haben Freude am Schwimmen, wir alle sind auch alle Freunde des Schwimmens, wir sind Schwimmfreunde, sonst wären wir nicht hier.

Viele Schwimmfreunde sind auch untereinander gute Schwimmkameraden, kann man wirklich sagen.

Die Freude am Schwimmen bei den Schwimmern ist nicht immer auf konstant hohem Niveau. Gibt im Training und im Wettkampf viele Situationen, wo sich die Freude am Schwimmen und dem was man dafür alles tun muss, nicht immer unmittelbar spüren lässt. Schwimmen kann auch furchtbar weh tun, wohl jeder kennt solche Situationen.

Dennoch, die Freude am Schwimmen ist eine der wesentlichsten Triebfedern, es überhaupt zu tun. Die Freude am Schwimmen muss auch in den Wettkampf hineingetragen werden, auch so, dass sie erkennbar, zumindest spürbar ist.

Dazu ein Negativbeispiel ohne Namensnennung:

Wenn eine Schwimmerin kurz vor einem olympischen Finalrennen im O-Ton abläßt: „Hoffentlich ist diese Sch... bald vorüber“, dann ist das eher weniger als Indiz dafür zu werten, dass sie sich auf das ihr bevorstehende Rennen freut. Das Rennen war dann auch Sch....Die Freude am Schwimmen blieb nicht auf der Strecke, sie wurde erst gar nicht mit hinein genommen.

Ein extremes Negativbeispiel – aber aus dem wirklichen Leben.

Zum Ausgleich ein extremes Gegenbeispiel dazu, jetzt **mit** Namensnennung :John Naber, der hochaufgeschossene schlacksige US-Rückenschwimmer, animierte beim Einmarsch zu seinen Finalrennen 1976 in Montreal über aufmunternde, eindeutige Armbewegungen und Körpersprache das Publikum, ihn mit Beifall und Zurufen vor dem Start zu unterstützen. Das Publikum, die meistens waren nicht seine Landsleute, nahm das begeistert auf und freute sich auf sein Rennen. Er selber freute sich sichtlich auch darauf. Er gewann das Rennen und ließ seiner Freude freien Lauf. Sie feierten ihn mit Ovationen, freudige Stimmung im ganzen Schwimmstadion.

Bei seinem nächsten Einzelrennen die gleiche Prozedur.

Sie trugen ihn regelrecht auf einer Woge der Begeisterung während des gesamten Einmarsches bis hin zum Start, mit dem gleichen Ergebnis. Er wurde erneut Olympiasieger und hatte - außer seinen Konkurrenten - alle auf seiner Seite. Das funktionierte sogar bei seinem Staffeleinsatz, das ganze US-Team profitierte von seiner ausgelebten Freude am Schwimmen.

Nun sind die US-Amerikaner ohnehin eher weniger introvertiert im unmittelbaren Vorstartstadium, als viele Mitbewerber. Die erkennbare Entschlossenheit alles geben zu wollen, kann ihnen jeder ansehen. Getragen von einem ausgeprägten Nationalstolz, pflegen sie einen ganz natürlichen Teamgeist, der jeden Einzelnen im Team noch stärker macht, als er ohnehin schon ist. Geformt über unzählige Teamwettkämpfe von klein auf ist es völlig normal, nicht nur für sich selber, sondern - vor allem - für sein Team sich „Denselbigen“ gewaltig aufzureißen, bei großen internationalen Einsätzen natürlich auch für das Land. Laschheiten muss der Trainer gar nicht sanktionieren, das macht das Team schon selber, so wachsen sie auf.

Immer entschlossen, alles zu geben, hart im Nehmen und Austeilen, das alles gemischt mit der nötigen Lockerheit, um besser an das heranzukommen was in einem steckt. Ja da kommt Freude auf und das macht beim Schwimmen Freunde aus, liebe Schwimmfreunde.

Bei uns neigt mancher dazu, sich nur und immer mehr auf sich selber zu fokussieren. Mindestens dreimal „nur ich“, dann erst einmal möglichst lange nichts.

Vor lauter Fokussieren auf sich selber nehmen einige ihre nähere Umgebung gar nicht mehr richtig wahr, das mag man für richtig oder falsch halten, ich halte es für falsch. Freude am Schwimmen und Freunde beim Schwimmen findet man mehr in der Gemeinschaft, als nur für sich ganz alleine.

### **„Trainer müssen eigenverantwortlich handeln“**

Ist das richtig oder falsch?

Die Verantwortung für sportliche Ergebnis tragen in erster Linie der Sportler selber und sein Trainer. Der Trainer vor Ort muss entscheiden was gemacht wird und was nicht. Der Aktive muss bereit und in der Lage sein genau das uneingeschränkt umzusetzen, und zwar aus freiwilliger Selbstverpflichtung heraus. Ein erfahrener Trainer weiß, dass er einen einzelnen Athleten nicht immer gleich und auch nicht immer mit den gleichen Programmen behandeln kann.

Ein erfahrener Trainer weiß, dass man nicht ALLE Aktiven in ALLEN Belangen gleich behandeln kann, sehen wir einmal von elementaren Grundanforderungen ab. Ein erfahrener Trainer weiß, dass er offen sein muss für konstruktive Anregungen, sein Trainingsprogramm neuen Anforderungen anzupassen. Ein erfahrener Trainer weiß, dass es ihn weiter bringt, wenn er auch seine eigenen Erfahrungen mit anderen Trainerkollegen austauscht.

Natürlich weiß er noch viel mehr, als die aufgezählten Beispiele. Eines macht ein erfahrener Trainer nicht: Er lässt sich nicht von anderen dogmatisch vorschreiben, was er zu tun und zu lassen hat. Er entscheidet selber und übernimmt dafür auch die volle Verantwortung, das kann und das darf ihm keiner abnehmen.

Ist das richtig so? Richtig so!

Es ließe sich noch mehr aufzählen, was ein erfahrener Trainer macht oder nicht macht, oder mit sich machen lässt oder auch nicht mit sich machen lässt, was gemeint ist dürfte klar sein. Trainer, die in unserem System, die in unserer Gesellschaft, nur nach „höheren“ Vorgaben handeln, sind nicht diejenigen, die unsere Sportler in höchste Leistungsbereiche führen, sie entwickeln auch keine neuen Ideen. Ideenlosigkeit ist der Beginn von Stagnation. Jeder kann von jedem lernen, dabei kommt man auf neue Ideen. Es gibt keinen Einheitsplan mit Garantieschein für sportliche Erfolge. Einen Masterplan mit Erfolgsgarantie kann weder eine Einzelperson noch ein Fachgremium erstellen und schon gar nicht im real existieren Leben durchsetzen.

Wer es versucht, wird damit im wirklichen Leben scheitern.

Natürlich gibt es Erkenntnisse, die jeder Trainer zu berücksichtigen hat. Diese Erkenntnisse zu vermitteln und ständig zu entwickeln hat über die Traineraus- und fortbildung zu erfolgen, aber nicht über Vorschriften, deren Einhaltung ohnehin keiner überprüfen kann. Wenn es hier Defizite gibt, dann verschwinden die nicht per Vorschrift, Anweisung und Kontrolle, sondern durch intensivere Ausbildung, verstärkte Überzeugungsarbeit und offene Dialoge. Trainer und Athlet müssen Überzeugungstäter sein. Fest überzeugt davon, dass genau das, was sie gerade tun auch richtig ist. Wenn die Erfahrung dann etwas anderes lehrt, wird man aus Erfahrung schlauer, das ist ein normaler Prozess, durch den jeder durch muss.

Wir dürfen unseren Trainern nicht die Chance nehmen, ganz eigene Erfahrungen zu sammeln, die Guten unter Ihnen werden daraus die richtigen Konsequenzen ziehen, oder sie werden nie gute Trainer. Trainer und Aktive brauchen Freiräume, auch für Experimente, für Versuch und Irrtum, das mag auch mal zu Rückschlägen führen, die kann man aber wieder aufholen, ist doch normal im Sport.

### **„Wir müssen uns mehr auf weniger Orte konzentrieren“**

Richtig oder falsch?

Im früheren DSSV gab es 10 Clubs, die faktisch den Status eines Leistungszentrums hatten. Diese Clubs wurden zu 100% vom Verband bzw. vom Staat getragen, das heißt voll finanziert. Jeder Club verfügte über zahlreiche hauptamtliche Trainer. Der Zulauf an Nachwuchs wurde durch umliegende Trainingszentren unterstützt, in denen ebenfalls hauptamtliche Trainer arbeiteten.

Zeitgleich gab es im DSV bis 15 Bundesstützpunkte. Die DSV-Stützpunkte wurden in der Regel von einem Verein getragen und finanziert. Der DSV gab einen Zuschuss zur Trainerfinanzierung, der die ersten Jahre bis zu 2.000.- Euro pro Stützpunkt betrug, nicht pro Monat, sondern pro Kalenderjahr. Zur sogenannten Wendezeit lag dieser Jahreszuschuss bei 4.000.- Euro.

Die Trainer in den Vereinen und in den DSV-Stützpunkten arbeiteten überwiegend neben ihrem Beruf auf Honorarbasis. In allen Vereinen und Verbänden zusammen gab es weniger als 10 hauptamtliche Schwimmtrainer insgesamt. Alle anderen arbeiteten auf Honorarbasis oder ehrenamtlich.

Von insgesamt 25 Stützpunkten auf deutschen Boden sind wir inzwischen bei 5 angekommen - eine Handvoll.

Ist das zuviel – ist das zuwenig?

Jeder dieser 5 Bundesstützpunkte hat seit vier Jahren einen vom DSV voll finanzierten DSV-Stützpunkttrainer. Die übrigen Trainer an den DSV-Stützpunkten und in den Vereinen haben unterschiedlichste Anstellungs- und Vertragskonstellationen, auf hauptamtlicher oder auf Honorarbasis.

Wie und von wem auch immer: bezahlt werden sie alle – zu schlecht. Zu seinem 75. Geburtstag brachte der DSV im Jahr 1961 ein Jubiläumsbuch heraus, es trägt den Titel „Idealismus trägt das große Werk“. Wer den DSV als Ganzes betrachtet wird feststellen, dass das verteilt auf 2.400 Vereine und 600.000 Mitglieder auch heute noch so ist, mit all seinen Vor- und Nachteilen. Engagierte Schwimmtrainer, egal in welchem Vertragsverhältnis, arbeiten alle weit über normale Arbeitszeiten hinaus, zumeist aus freiwilliger Selbstverpflichtung, ganz im Sinne des Buchtitels zum 75. DSV-Geburtstag.

Es hat sich im Kern nichts daran geändert, dass es die Vereine sind, die den DSV und seine Landesverbände tragen und nicht umgekehrt. Der DSV lebt von und für dieses flächendeckende Gebilde, ohne das der Verband an Durchblutungsstörung eingehen würde. Das ist die eine Seite, eine von mehreren anderen Seiten ist die Zielstellung im DSV und in einigen Vereinen, im Hochleistungssport international konkurrenzfähig zu sein.

Das ist eine besondere Liga.

Die Voraussetzungen dafür, sprich die erforderliche Infrastruktur, können nicht 2.400 Vereine anbieten. Viele wollen das auch gar nicht und keiner **MUSS** es wollen, ist alles freiwillig.

Jeder einzelne Verein kann aber prinzipiell z.B. eine bundesweit gleich gute Schwimm-ausbildung anbieten, an der Stelle beginnen schon große qualitative Unterschiede.

Über 300 Vereine entsenden Aktive zu Deutschen Meisterschaften, das bedeutet, in mehr als 300 Vereinen wird täglich leistungsorientiert trainiert. Immer wieder schaffen es einzelne Aktive aus den sogenannten kleinen Vereinen bis in die nationale Spitze. Stellvertretend für alle seien hier die Deiblerbrüder aus Biberach genannt. Die beiden haben sich inzwischen einem Bundesstützpunkt angeschlossen und wir kennen alle die Ergebnisse. Im Jahrgangsbereich kommen sogar mehr Aktive aus den eher kleinen als aus den eher großen Vereinen auf das Podest bei einer DJM.

Wer als Aktiver die Voraussetzungen mitbringt, möglicherweise bis in die Weltelite eindringen zu können, genau weiß das vorher keiner, und sich ernsthaft dieser Herausforderung stellen möchte, der muss heute bis zu 30 Stunden pro Woche trainieren. Wer diese Voraussetzungen nicht mitbringt, oder wem 30 Stunden zu viel sind, der muss selber entscheiden, wo bezogen auf die Trainingsumfänge seine persönliche Toleranzgrenze liegt. 30 Stunden pro Woche, das schafft auf Dauer keiner ganz für sich alleine. Dabei ist ein Team hilfreich, das die gleichen oder ähnlich ambitionierten Ziele hat und bereit ist, den gleichen oder einen ähnlichen Aufwand zu betreiben. Wer nicht täglich in einem solchen Team trainieren und leben will, der kann zumindest häufiger im Jahr mit den Besten die wir haben zusammen trainieren.

Die Besten müssen verstärkt mit den Besten zusammen kommen, mehr als bisher, im Training und im Wettkampf.

Ich bin ein entschiedener Gegner, Aktive zu einem bestimmten Trainingsort per Weisung zu delegieren.

Was nicht mit eigener Überzeugung gemacht wird ist nicht überzeugend. Bundesstützpunkte oder ähnlich starke Vereine, die sind dann ja mindestens Landesstützpunkt, müssen von sich aus eine ganz natürliche Anziehungskraft entwickeln, dann reguliert sich der Zulauf von selber.

Der Anschluss und Einschluss in ein Stützpunkttraining ist nicht zwingend mit einem Vereinswechsel verbunden, noch haben wir dafür zu wenig gute Beispiele. Aktive, die hinzu kommen, müssen neben ihren sportlichen Qualitäten, auch in die vorhandene Trainingsgemeinschaft und damit in das örtliche Gefüge hineinpassen, vom Alter, von der Mentalität, vom Leistungsstand, von der Einstellung und von Einigem mehr. Aktive müssen auch zu dem Trainer oder der Trainerin passen.

Dazu mal wieder ein fiktives Beispiel:

Hätte der DSV einen Michael Groß im Jahr 1981, nachdem sein bisheriger Trainer Peter Lütje Pink aus dem Traineramt ausschied, von Offenbach zu Gerhard Hetz nach Köln delegiert, dann hätte er, Michael, nach kürzester Zeit das Schwimmen aufgegeben. Er hätte weder zu dem Trainertyp noch in das damalige Kölner Trainerteam gepasst, womit ich absolut nichts gegen die Kölner gesagt haben will oder gegen ihren sehr erfolgreichen Trainer. Ganz abgesehen davon, Michael Groß hätte das gar nicht mit sich machen lassen, auf Kommando woanders hin...

Hätte man umgekehrt den Kölner Rainer Henkel zu Hartmut Oeleker nach Offenbach delegiert, dann wäre aus ihm bestenfalls ein guter Staffelschwimmer für die 4x200m Vereinsstaffel geworden, aber niemals ein Doppelweltmeister über 400m und 1500m Freistil. Auch das spricht nicht gegen die Offenbacher und ihren damaligen Trainer.

Es muss eben auch passen und da wo es passt, sollten wir mehr als bisher unsere vorhandenen Möglichkeiten in den gut ausgestatteten Zentren besser nutzen. Mehr **hoch**-leistungsbereite Schwimmer als aktuell werden wir voraussichtlich in der Zukunft nicht haben, eher weniger.

Wenn wir mit immer weniger mehr erreichen wollen, müssen wir die, die wir haben, in einem langen und beharrlichen überzeugenden Zusammenführungsprozess Schritt für Schritt zu einem schlagkräftigen Team formen, ein Team dass sich selber pusht und auch aus sich selbst heraus immer stärker wird. So etwas entwickelt sich nicht auf Kommando. So etwas kann, trotz aller Anstrengungen, den Beteiligten sogar richtig Spaß machen. In unserem Nationalteam können unsere Sportler nur das umsetzen, was sie zuvor in ihren örtlichen Teams vermittelt bekommen haben.

Eines darf dabei nie aus den Augen verloren werden: Die Freude am Schwimmen.

Geht die Freude am Schwimmen verloren, liebe Freunde des Schwimmens, dann verlieren wir unsere Schwimmer aus den Augen, das macht gar keine Freude.

Einen hab ich noch:

**„Wir finden mit unseren Mitteln nicht mehr den Anschluss an die Weltspitze“**

Richtig oder falsch?

Dazu mal wieder beispielhaft eine Rückblende.

Bei der WM 1978 in Berlin gewann die 4x200m Freistilstaffel der Herren überraschend die Bronzemedaille. Was für eine überraschende Freude. Überraschend deswegen, weil Klaus Steinbach, unser damals schnellster 200m Schwimmer, ausgerechnet an dem Tag einen Tag Wettkampfpause einlegen musste, da er in Saarbrücken sein Physikum als Mediziner zu absolvieren hatte, mitten in der WM.

Beide Prüfungen, WM und Physikum, bestand er übrigens glänzend. Darauf will ich aber gar nicht hinaus.

Die Amerikaner gewannen die 4x2 mit mehr als einer halben Bahn Vorsprung. Mit Klaus wäre unser Abstand zu Ihnen vielleicht eine gute Körperlänge geringer gewesen, an unserer Platzierung hätte es nichts geändert.

Ich gehörte zum DSV-Trainerteam mit dem Einsatzschwerpunkt Staffelnbetreuung in der Herrenabteilung. Am Abend nach der Staffel sagte einer der Trainerkollegen im Beisein der vier Staffelhelden in fröhlicher Runde: „Die Amerikaner sind inzwischen so weit weg, die kann keiner mehr einholen“.

Ich wollte mir und den „Helden“ die frische Medaillenfreude nicht schmälern lassen und entgegnete: „Ab heute verkürzen wir den Abstand zu den Amerikanern“

Die Jungens lachten, nickten und nippten am Sektglas. Genau 8 Jahre später bei der WM 1986 in Madrid wurden die Amerikaner in der gleichen Staffel Dritter, sie waren nicht langsamer geworden, aber zwei andere Mannschaften waren schneller schneller geworden als die Amis. Zwei **Deutsche** Staffeln waren schneller geworden als die für unbezwingbar gehaltenen US-Boys, wofür sie sich bis dahin auch selber hielten. Weltmeister wurde die DDR-Staffel, Vizeweltmeister die DSV-Staffel, die starken US-Boys weinten.

Für mich ein absolut unvergessliches Rennen und Erlebnis, bei dem ein Deutscher Schlusschwimmer einen Deutschen Schlusschwimmer im WM-Finale hauchdünn bezwang, andersherum hätte mir die Reihenfolge damals noch besser gefallen.

Dazu eine Randnotiz:

Nach der Siegerehrung kam ein verdutzter amerikanischer Trainer zu mir und wollte wissen, warum wir Deutsche mit 2 Mannschaften schwimmen dürften, wir hätten doch nur zwei Staaten, die USA hätten dagegen 51 Staaten, dürfen aber nur mit einem Team starten. Was soll man dagegen sagen, ich antwortete ihm nur, für Deutsche sei nichts unmöglich. Zufrieden war er damit nicht.

Ein Jahr später schwamm das gleiche DSV-Team bei der EM in Straßburg Weltrekord und wurde Europameister, diesmal wurde die DDR-Auswahl Zweiter. Wie hatten sich unsere Jungens auf dieses Rennen gefreut und sich gegenseitig heiß gemacht. Kurz vor dem Start wollte ich Ihnen, mal wieder als „Staffelbeauftragter“, noch eine Aufmunterung mitgeben, sie standen gerade alle zusammen.

Da tritt Michael Groß zur Seite, er erkannte wohl mein – übliches - Vorhaben und klärt mich ganz ruhig auf: „Es ist alles gesagt, jetzt wollen wir nur noch gewinnen“

Sie erfüllten sich ihren eigenen Wunsch.

Warum dieses Beispiel?

Es zeigt beispielhaft, dass auch vermeintlich **unaufholbare** Rückstände aufholbar sind. Es zeigt beispielhaft, dass auch Topfavoriten geschlagen werden können. Es zeigt beispielhaft, dass unsere aktuellen Rückstände zur Weltelite auch wieder aufholbar sind. Und es zeigt beispielhaft, wozu Schwimmer in der Lage sind, wenn sie aus eigener Überzeugung und Entschlusskraft handeln.

Kein Schwimmer der Welt hat ein eingebautes Überholverbot. Jeder Schwimmer hat eine Lizenz zum Überholen, die gilt es zu nutzen. Für ein Überholmanöver braucht man im Sport einen langen Atem und ungeheure Anstrengungen – nur wer es versucht kann es auch schaffen.

**Ja, man kann es schaffen!**

Ich persönlich bin da durchaus optimistisch.

Meine Hoffnung heißt verkürzt: DSV und DSV heißt in diesem Falle:

**Deutschland Schwimmt Vorne.**

Man könnte auch sagen und da wiederhole ich mich:

**Ab heute verringern wir den Abstand zur Weltelite.**

Wer von Euch Spaß daran hat, der kann ja mitmachen. Jeder von Euch kann an seinem Platz einen direkten oder indirekten Beitrag dazu leisten. **Ran und rein in die Weltelite:**

Das geht nicht von heute auf morgen, aber morgen ist ja noch nicht aller Tage Abend. Jetzt und hier ist es Abend genug und für heute ist es überhaupt genug. Das war nicht mein letztes Wort, aber das war mein letzter Fachvortrag. Danke, dass Ihr es so lange mit mir ausgehalten habt.

**Autor:**

Ralf Beckmann

Ralf.beckmann@ewetel.net

Klaus Rudolph:

**„Am eigenen Schopfe...“** (nach Hieronymus Carl Friedrich Freiherr von Münchhausen)

Warum bemühe ich eine auf den „Lügenbaron“ zurückgehende Redensart? Weil diese identisch ist mit „sich aus eigener Kraft aus einer misslichen Lage zu befreien“, letztlich sich selbst zu helfen. Und genau das ist unsere Situation, was zu beweisen wäre.

Zur Trainertagung des DSV im September 2012 standen die bescheidenen Ergebnisse unserer Olympiamannschaft im Focus. Einige Monate später zeigt die Weltbestenliste: die besten deutschen Schwimmer/innen liegen im Mittel der olympischen Disziplinen auf den Plätzen 22 (Männer) und 38 (Frauen). Zur Erinnerung: Wir wollten am Ende des Olympiazklus 2009-2012 zu den leistungstärksten fünf Nationen gehören.

Dieses Debakel brachte natürlich eine Lawine der Kritik, Empörung und der üblichen Forderung nach „Stühle rücken“ ins Rollen. In Facebook überschlugen sich die Ratschläge. Die selbsternannten Retter des deutschen Schwimmsports gründeten einen Förderverein und planten den 1. Deutschen Schwimm-Kongress in der „bescheidenen“ Größenordnung von 3500 Teilnehmern. Ort und Termin standen bereits fest, eine konkrete Konzeption war nicht sichtbar. So wurde der Termin um ein Jahr verschoben und der Kongress in Hinsicht auf die nächsten Spiele immer wirkungsloser. Es ist müßig weiter auf die Unkenrufe einzugehen, zumal „Schuld-Attribuierung (Zuschreibung) ein schlechtes Evaluationskonzept“ ist (Hotz). Hier hilft nur die sachliche Analyse, eingebettet in den historischen Hintergrund. So ist es einfach ungerecht, den Verantwortlichen für die letzte Olympiamannschaft, die ganze Last der Verantwortung aufzubürden. So hart wie es klingen mag, aber der Untergang war langfristig verursacht (s. Abb.1). Wenn wir 1990 bei der im Zuge der deutschen Einheit erfolgten Zusammenlegung der beiden Schwimmverbände noch von der Formel „1 + 1 = 2“ ausgegangen waren, so müssen wir nach 20 jähriger Praxis im DSV die Mathematik auf den Kopf stellen und gelangen zu „1 + 1 = 0“.

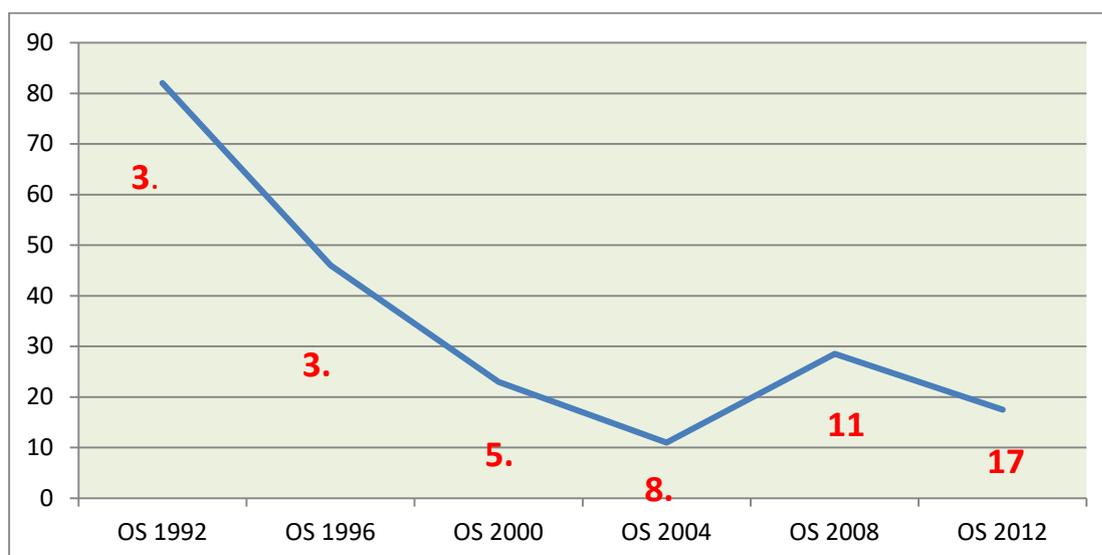


Abb.1: Punkte und Platzierung des DSV bei Olympischen Spielen von 1992 bis 2012 (Wertung Platz 1-6 der Finalläufe ohne Staffeln)

Die Analyse hat ferner das Umfeld zu berücksichtigen. Der deutsche Schwimmsport kann nicht losgelöst sowohl von der Entwicklung des internationalen Schwimmsports als auch des deutschen Leistungssports betrachtet werden. Daran sei besonders erinnert wenn die angeblich so viel besseren Beispiele aus der Vergangenheit bemüht werden<sup>1</sup>. Die Welt hat sich durch die Globalisierung verändert, auch im Sport. Gingen bei Olympischen Spiele der 80iger Jahre noch rund 150 Nationen in 200 Wettbewerben an den Start, waren es 2012 in London 204 Nationen in 302 Wettbewerben. Der Anteil der europäischen Schwimmer an Punkten bei WM und OS ist seit 1991 von 80% auf 32% gesunken. Dafür belegten China und Japan in London die Plätze 2 und 3, Südafrika Platz 7 und Korea liegt als 12. immer noch vor den deutschen Schwimmern/innen. Globalisierung im Sport ist mit Trainer- und Sportlertransfer verbunden. Damit verbreiten sich auch in Windeseile Wissen und Erkenntnisse. Die Geheimniskrämerei aus der Zeit des „Kalten Krieges“ ist vorbei.

Zudem entwickelt sich der Schwimmsport, im Gegensatz zu manch anderen Ausdauersportarten, weiterhin dynamisch. Der Verzicht auf das „textile Doping“ konnte nicht weitere Weltrekorde verhindern. Im Mittel der durchschnittlichen 100m-Zeit wurden die Ergebnisse von 2008/09 bereits erreicht oder unterboten (s. Abb. 2 a/b). Auch unsere Schwimmer folgen diesem Trend mit einem Abstand zur Weltspitze von 1,5% bei den Schwimmern und 5,1% bei den Schwimmerinnen.

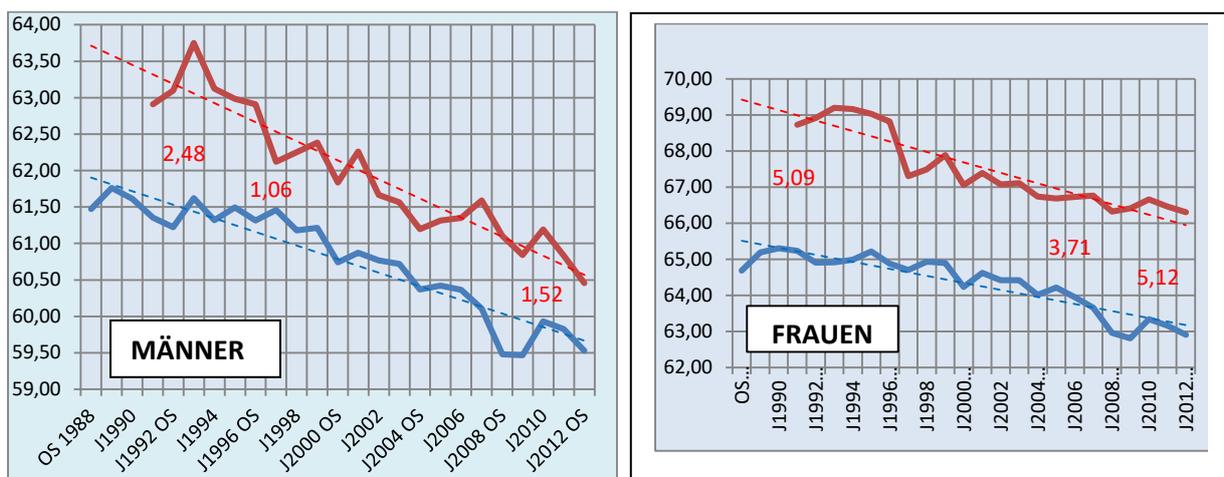


Abb.2: Durchschnittliche 100m-Zeit aller olympischen Disziplinen seit 1988/1991 der Plätze 1-10 der aktuellen Bestenliste der FINA (blau) und des DSV (rot)

Eine wesentliche Ursache unseres Dilemmas ist im deutschen Sportsystem zu suchen, das den steigenden Anforderungen nicht mehr gewachsen ist. Da nützt es auch nicht, die gering größere Medaillenzahl gegenüber 2008 schön zu reden (s. Abb. 3). 28 Goldmedaillen waren angepeilt, 16 sind es geworden. Wie dann der „General des DOSB“ Vesper zu der Aussage gelangen kann, die Mannschaft hätte in London voll im Soll gelegen, verweist zumindest auf mathematische Lücken. Fakt ist, dass in Peking 13 Sportarten ohne Medaillen waren, in London bereits 19, also fast die Hälfte.

<sup>1</sup>Beispiel Zitat Michael Gross „Unsere Stärken liegen im föderalen System, die Vereine sind unsere Talentschmieden. Die Talente befinden sich in jedem Winkel der Republik. Vor allem ruiniert der Zentralismus das wichtigste Element an der Basis überhaupt: das Engagement und die Anerkennung für Erfolge.“

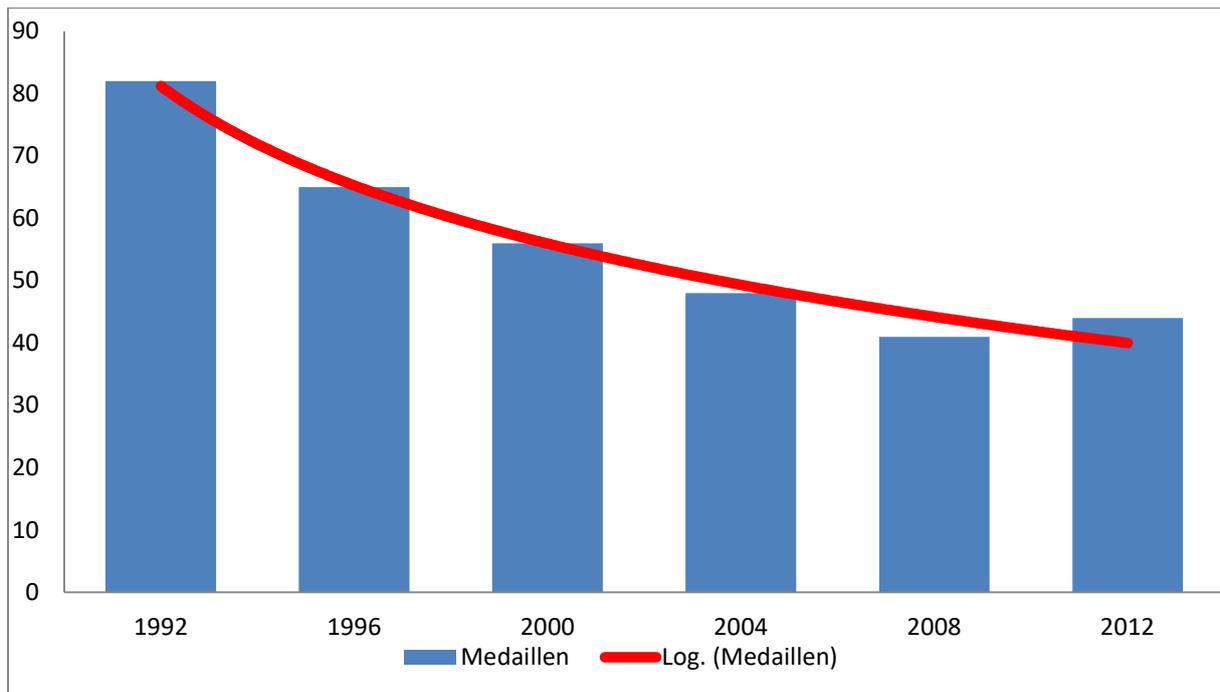


Abb.3 : Anzahl der Medaillen Deutschlands bei Olympischen Spielen

Natürlich ist es nicht leicht, in der deutschen Gesellschaft für den Leistungssport stehen zu wollen. So ist auch der Appell von Präsident Bach an Politik und Wirtschaft zu verstehen:

*„Sagen Sie ja zum Spitzensport in unserem Lande. Bekennen Sie sich zu unseren Athletinnen und Athleten. Drücken Sie Ihre Wertschätzung für sportlichen Erfolg nicht nur in Reden aus. Machen Sie durch Taten sichtbar, was Ihnen der Spitzensport in unserer Gesellschaft wert ist. Machen Sie die Zukunft des Leistungssport-Standorts Deutschland zum Programm Ihres täglichen Handelns.“*  
(DOSB-Mitgliederversammlung, Dezember 2012)

Man kann die Adressaten auch auf die Presse erweitern. So zeugte die „Phantomdiskussion“ (Vesper) um die Leistungsziele der deutschen Olympiamannschaft von grundsätzlichem Unverständnis leistungssportlicher Belange. Keiner käme auf die Idee, der Wirtschaft vorhalten zu wollen, dass sie sich konkrete Ziele stellt. Davon ausgehend, dass nur der seinen Weg findet, der sein Ziel kennt, sei noch einmal an die wesentlichen Schritte des methodischen Vorgehens in der Vorbereitung auf Wettkämpfe erinnert:

1. Was kann ich, was ist noch möglich?
2. Konkretisiere das Ziel (Disziplin/Zeit)
3. Leite die Teilziele ab (Wettkampfstruktur)
4. Welche Leistungsvoraussetzungen sind dazu erforderlich?
5. Welchen Trainingsumfang benötige ich dazu?
6. und welche Rahmenbedingungen?

Wie sehen aber diese Rahmenbedingungen aus? Sie sind kritisch (gesellschaftliche Anerkennung der Trainer, soziale Sicherheit der Sportler), aber in vielen Dingen weiterhin vorbildlich (OSP, Eliteschulen des Sports, Sportförderung). Eine verzerrte Darstellung durch die Presse (Übergewicht auf Doping- und Wettskandale) und leider auch durch einige Sportwissenschaftler (Disput um OSP, Eliteschulen) ist ebenfalls nicht hilfreich und wir dürfen das dann in endlosen Diskussionen mit den Eltern ausbaden. Der Leistungssport ist in

die Gesellschaft integriert und somit auch mit deren Stärken und Schwächen ausgestattet. Das wird an einer Studie der Sporthochschule Köln zu „Dysfunktionen des deutschen Sports“ deutlich<sup>2</sup>, die natürlich Begehrlichkeiten der Presse weckte:

- Wenn von den 1154 anonym befragten Athleten 5,9% angeben, regelmäßig zu dopen, dann hört sich das zunächst grausig an (wobei diesem Thema selbst mit anonymer Befragung nicht beizukommen ist). Aber sehen wir die andere Seite der Medaille: 96% geben an, nicht zu dopen und das in einer Gesellschaft, in der jedes fünfte Kind bei süchtigen Eltern lebt, fünf Prozent der 12 bis 17jährigen Cannabis konsumieren und die Einnahme harter Drogen um 15% zugenommen hat.
- Die Kölner Wissenschaftler ermittelten, dass angeblich 8,7% der Sportler Absprachen über Spiel- und Wettkampfausgang getroffen haben. Dieses Ergebnis wurde natürlich in einer Zeit der ähnlich gelagerten Skandale im Fußball begeistert aufgenommen ohne sich die Frage zu stellen, dass letztlich jede vereinbarte Wettkampfstrategie dieser Kategorie zugeordnet werden kann. Aber bleiben wir beim gesellschaftlichen Rahmen und erinnern an gewisse „promovierte“ Politiker, den Einfluss der Lobby (Apotheker, Pharmaindustrie), Fleischskandale, Steuerbetrug. Durch Korruption verlor die deutsche Wirtschaft 2012 250 Mrd. €
- Fast 80% der befragten Sportler leiten unter Leistungsdruck und 58% unter Existenzangst. Unterscheiden sie sich damit von der „Normalbevölkerung“? In der jeder Zweite über Termin- und Leistungsdruck klagt, sich der Verbrauch von Antidepressiva verdoppelt hat, jedes vierte Kind psychische Anfälligkeiten zeigt und der Streit um G8 kulminiert, die Ursachen des Geschehens verkennend. Leistungsgesellschaft setzt nun einmal Leistung voraus. Darauf ist die junge Generation vorzubereiten, ausweichen erhöht den Druck oder führt in das soziale Aus.

Bei allem Respekt vor der Vorbildwirkung des Leistungssports, wir müssen ihn aber nicht in eine Nische verdammen, die es nicht (mehr) gibt.

### **Kehren vor der eigenen Haustür**

Thomas Bach resümierte nach London 2012: „*Wenn wir in Zukunft in der Weltspitze mithalten wollen, müssen wir unser Sportsystem auf den Prüfstand stellen. Erkennbar große Schwierigkeiten haben wir insbesondere im Schwimmen...*“ (BILD.de vom 11.08.12). Die Olympiamannschaft unseres Verbandes ist mit ihrem bescheidenen Ergebnis doch nur die Spitze des Eisberges. Warum?

- Die Leistungsschwäche zeigte sich bereits bei der Nominierung, indem nur in 8 von 32 Disziplinen die Doppelnominierung gelang. In 10 Disziplinen reichte das Leistungsniveau für eine Nominierung nicht aus.
- Das Ausdauernde wird bereits im Nachwuchstraining vernachlässigt. Mit zunehmender Streckenlänge fallen bereits die 12-Jährigen gegenüber den Amerikanern stärker ab (s. Abb.4).
- Das unzureichende Ausdauernde von der Grundlagenausdauer bis zum Unvermögen mehr im wettkampfspezifischen Bereich unter Wettkampfbedingungen zu schwimmen führte zu Wettkampfstabilität. Damit wurde dem internationalen Trend zum „Race-pace“-Schwimmen nicht ausreichend gefolgt.
- Das ehemals erfolgreiche „UWV-Modell“ wurde verlassen ohne die Ursachen der unbefriedigenden Entwicklung tiefgründig zu analysieren. Damit wurden durch steten Wechsel des Ablaufs in dem wichtigsten Trainingszyklus des Jahres Trainer und

---

<sup>2</sup> Breyer/Hallmann (2013)

Sportler verunsichert. In London konnten nur 13,6% der Schwimmerinnen sich gegenüber der Nominierungsleistung steigern, was Franziska van Almsick zu der Aussage „vom gemeinsamen Nicht-auf dem Punkt sein“ veranlasste<sup>3</sup>.

- Die Bundesstützpunkttrainer wurden mit Aufgaben überfrachtet und konnten sich nicht ausreichend ihrem Kernproblem widmen, der Vorbereitung ihrer Athleten auf internationale Spitzenleistungen.
- Die „Personalie Cheftrainer“ trug nicht zur Stabilisierung der Führung bei.

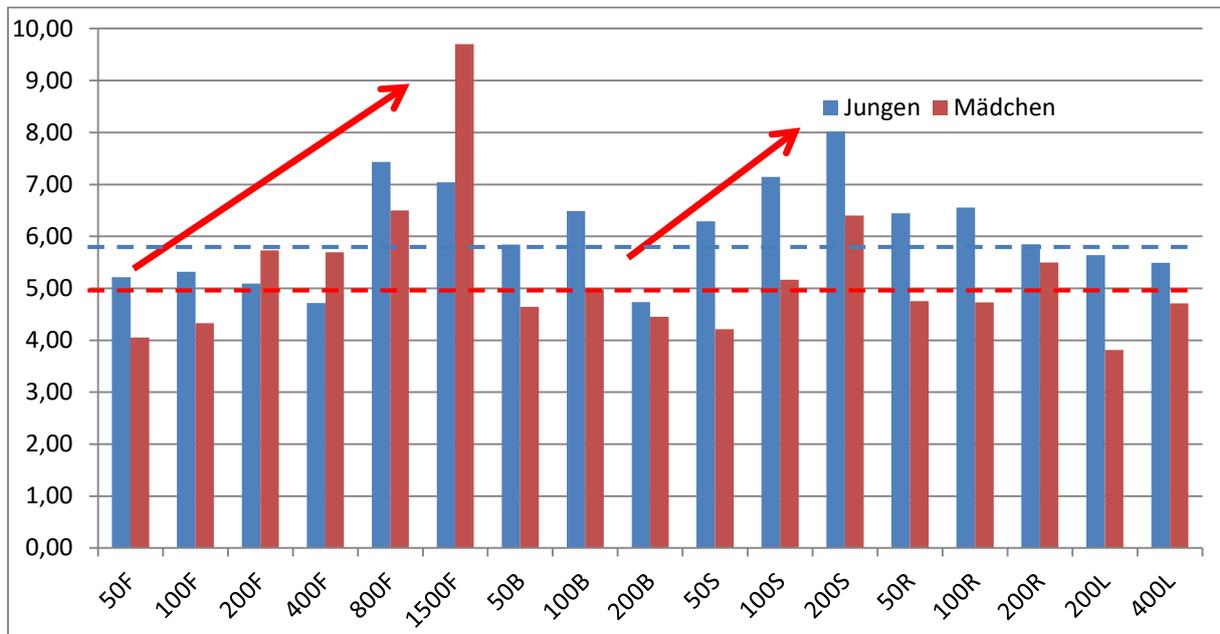


Abb.4: Vergleich ewige BL(Stand 31.12.2012) der AK 12 USA zu DSV (Differenzen in %)

Das sind nur einige wesentliche Ursachen. Allein 22 benennen die Bundestrainer in der Anlage der Auswertung des DOSB zu den Olympischen Spielen 2012, weitere werden mit entsprechenden Schlussfolgerungen im Leistungssport-Bericht der DSV-Strukturkommission 2013 genannt (s. <http://www.dsv.de/service/aktuelles/>). Jetzt kommt es darauf an, die Knotenpunkte zu finden, die uns wirklich weiter helfen. Erinnerung sei in diesem Zusammenhang an Counsilman „X-Faktor“, „die wichtigen Dinge zu erkennen und an ihnen intensiv arbeiten; in der Lage zu sein, die unwesentlichen Dinge auf ein Minimum zu beschränken..., zu sehen, was getan werden muss, **und es auch wirklich zu tun**“.

Eine Befragung bei den „frisch gebackenen“ A-Trainern im Dezember 2012 zeigt eine solche Wichtung der Ursachen (s. Abb.3). Als hauptsächliche Ursache sehen die Praktiker die unzureichende Akzeptanz und Förderung des Leistungssports durch die Gesellschaft (s. Abb.5).

<sup>3</sup> Zugleich schätzte sie ein: „Wir starten zu wenig gegen Weltklasse-Leute. Wenn wir seit zwei Jahren nicht mehr gegen die absolute Weltspitze antreten, ist das ein Problem. Es nützt nichts, Siege einzufahren, wo nicht die absolute Spitze da ist. Ich habe das früher leider auch so gemacht. Aber ich glaube, man muss daraus lernen. Nur Wettkämpfe gegen die Besten nützen einem. Dann hat man auch keine Angst vor großen, starken Gegnern. Und man hat keine Angst mehr, wenn einer die ganze Zeit gleich gut ist und neben einem schwimmt. Bei manchen deutschen Startern hatte ich das Gefühl, dass dies Probleme bereitet.“

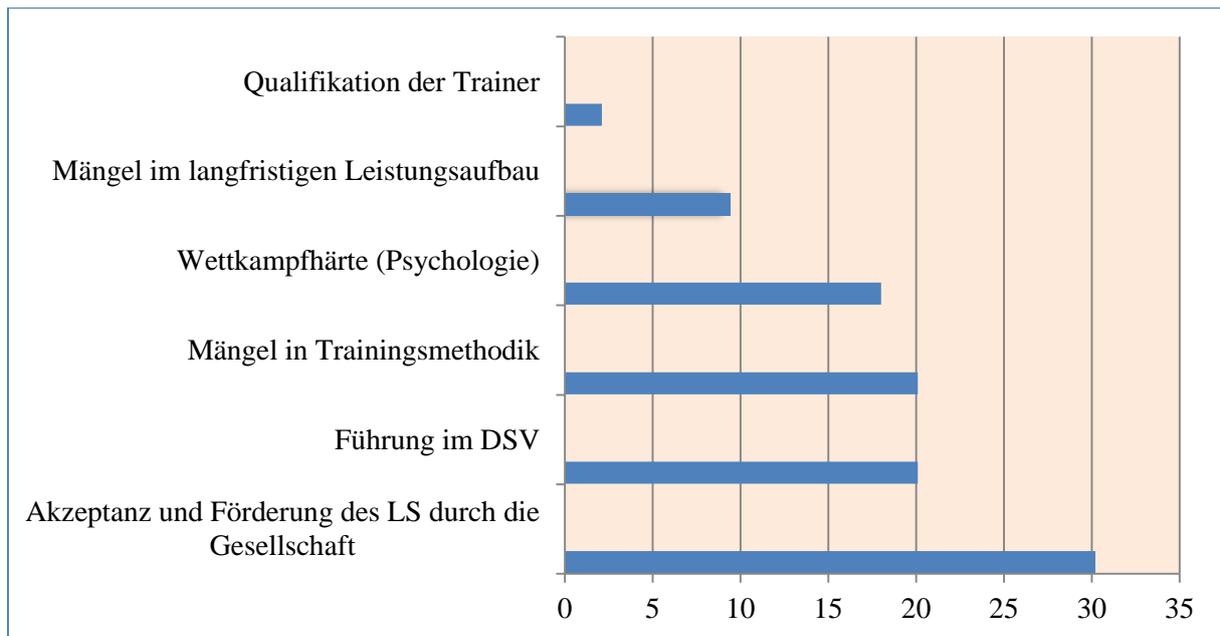


Abb.5: Ursachen des unbefriedigenden Ergebnis des DSV in London 2012 (Anzahl der Nennungen in % von 30 A-Lizenz Trainern)

### Neue Wege oder Bewährtes durchsetzen?

Uns hilft kein Wunderheiler (a la Sweetenham) oder hochkarätige Arbeitskommissionen (die in der Regel bislang Bekanntes aufwendig und teuer neu verkaufen<sup>4</sup>). Da wir als Trainer die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen nur beschränkt beeinflussen können, sollten wir uns auf das Training besinnen. Und da hat sich zunächst nichts Grundlegendes geändert. Training ist ein biologischer Prozess, in dem wir Trainingsreize auslösen, der Sportler sich mehr oder minder anpasst und wenn wir gut gearbeitet haben, zu einem höheren Leistungsniveau gelangt. Über ein Jahrhundert Leistungssport haben zu bestimmten Erkenntnissen und Regeln geführt, die die Trainingswissenschaft im Rahmen von Trainingsprinzipien verankert hat. Oft suchen wir nach neuen Wegen ohne zu prüfen, ob vielleicht bewährte Wege verlassen wurden. Am Beispiel von Medaillengewinnern in London<sup>5</sup> wird auf einige dieser Trainingsprinzipien eingegangen:

#### a. Prinzip der steten Steigerung der Trainingsbelastung

Wie bereits in der Vergangenheit am Beispiel unserer Schwimmer/innen (Hase, van Almsick, Stockbauer, Steffen, Biedermann) überzeugend nachgewiesen werden konnte<sup>6</sup>, sind die meisten der internationalen Spitzenschwimmer nach diesem Prinzip aufgebaut worden. So auch Yi Shiwen (CHN), die sich selbst glücklich schätzt, seit ihrer Kindheit in einer sehr wissenschaftliche Weise trainiert zu haben und somit es nicht schwer für sie sei hart zu arbeiten. Sie trainierte bereits mit 10 Jahren 18 km/Woche, erreichte mit 13 Jahren die

<sup>4</sup> „Hätte man bei der Erschaffung der Welt eine Kommission eingesetzt, dann wäre sie heute noch nicht fertig.“George Bernhard Shaw

<sup>5</sup> S. dazu die Vorträge unter

[http://www.fina.org/H2O/index.php?option=com\\_content&view=category&layout=blog&id=359&Itemid=1447](http://www.fina.org/H2O/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=359&Itemid=1447)

<sup>6</sup> Vgl. verschiedene Beiträge des Autors in der „Blauen Reihe der DSTV“

maximale Zahl an Trainingseinheiten pro Woche, konnte aber durch Steigerung der Trainingskilometer bis zu 60 km/Wo (als Mittel!) zu den Weltspitzenleistungen über 400m Lagen gelangen (s. Abb. 6).

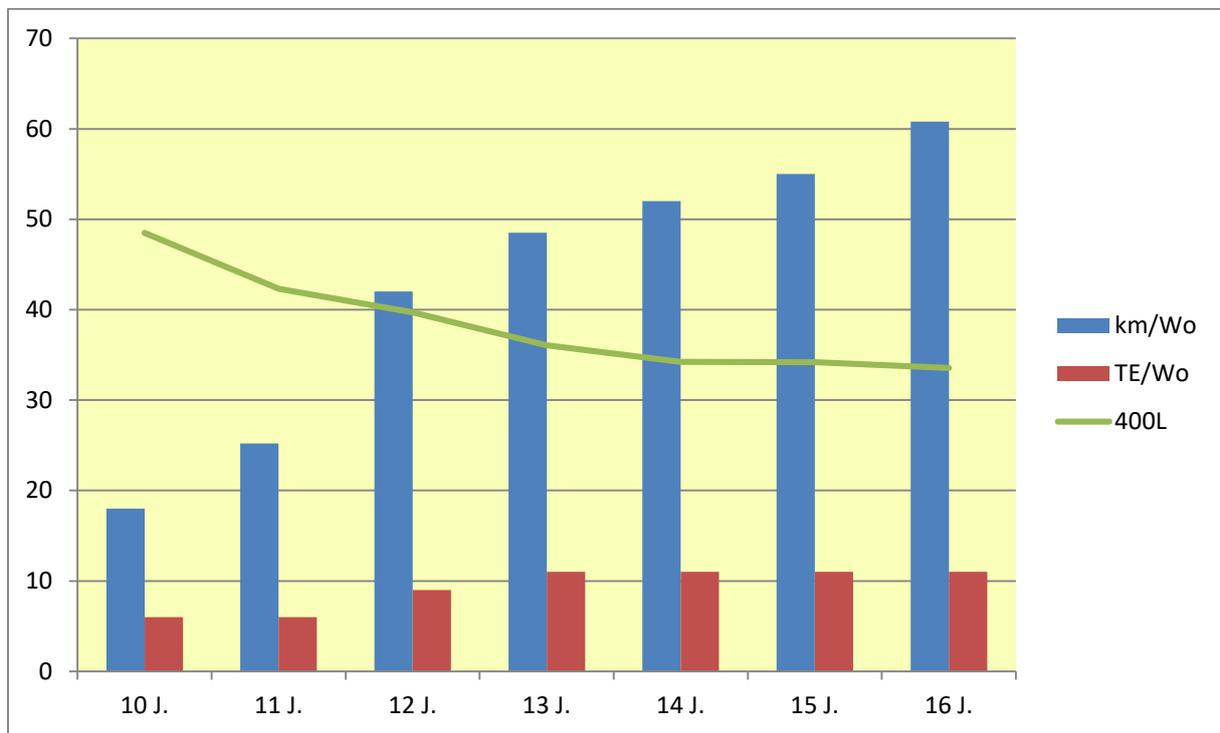


Abb.6: Yi Shewen Leistungsentwicklung über 400m Lagen und Training pro Woche im Km und n-TE vom 10 Lebensjahr bis zum WR/Olympiasieg mit 16 Jahre 2012

### b. Prinzip der Variation der Trainingsbelastung (Zyklisierung)

Die Zeiten, dass „Schwimmtraining“ nur „Training im Schwimmen“ sei, sind längst überholt. Weltweit haben die Anteile anderer Trainingsformen zugenommen, insbesondere Landtraining in verschiedensten Formen. Zugleich wird der Wechsel der Belastungsformen immer differenzierter und effektiver durch die zyklische Gestaltung des Trainings. Es ist besonders für mich erfreulich, dass die chinesischen Schwimmer weitgehend am UWV-Modell festgehalten haben, das ich 1986 dort eingeführt habe (s. Abb. 7). Beachtlich ist die konsequente Nutzung des Höhentrainings bei stark polarisiertem Training (17% über Laktat 4 mmol/l).

Wochen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	5 Tage
Ort	Kunming (Höhe)				Peking						Bath (GBR)		London
Inhalt	Höhentraining (1900m) aerobe Ausdauer 48,5/54,2/55,5/51,0 km				Rückan- passung	Spezifische Ausdauer		Transfor- mation	Sprint	Leistungs- ausprägung		Vor-WK	

Abb. 7: Makrozyklus der Vorbereitung von Yi Shewen (CHN) auf die OS 2012

Während auch andere Medaillengewinner Höhenttraining nutzen (für Missy Franklin nach Aussage ihres Trainers das Fundament ihres Trainings; Liuyang (CHN) war ebenfalls vier Wochen in Kunming und schwamm in dieser Zeit 260 km, ein weiteres Höhenlager vor London führte zu deutlichen physiologischen Verbesserungen; Van der Burgh nutzte mittlerer Höhen von 1400-1900m; von Phelps wissen wir zumindest, dass er sich auf die OS 2008 vier Wochen mit täglich 6 Std. Training und 16 km in der Höhe vorbereitete). Blieb im DSV bei Madsens „Großversuch“ nur ein „Häufchen der Aufrechten“ übrig. Das „Projekt lange Strecke“ dümpelt vor sich hin und müsste nach Aussagen von Jörg Hoffmann zur Trainertagung 2012 mehr unterstützt werden. Bleibt abzuwarten, ob die Aufrüstung des Potsdamer Kanals durch einen abgetrennten Hypoxiebereich entsprechende Aktivitäten auslöst. Einer der wenigen Vorteile, die der deutsche Schwimmsport hat!

### c. Prinzip der Einheit von Belastung und Erholung

Die weltbesten Trainer sichern die zunehmende Trainingsbelastung durch ausreichende Erholungsphasen, sowohl in jeder Trainingseinheit als auch im Wochenrhythmus oder den einzelnen Mesozyklen. So wird die Trainingswoche je nach Leistungsziel (Sprinter oder Mittel-/Langstreckler) in 1,5 oder 2,5 Mikrozyklen unterteilt (s. Abb. 8).

Prinzip der Einheit von Belastung und Erholung						
Mo	Die	Mi	Do	Fr	Sa	So
gym		gym			jumps	off
aerobic	pull, kick	aerobic	pull, kick	Butterfly streamline	test	
				gym (speed)	run-up hill	
speed	thresh descent speed	off	thresh descent speed	aerobic, dive		
	stretch/relax		stretch/relax	stretch/relax	rest	rest
		Kick, power			Lauf/Kraft	Ballspiel
		rest				2000 beliebig
Mo	Die	Mi	Do	Fr	Sa	So
Legs	Recovery	Speed	Recovery	BES	Recovery	
Aerobic Technique race strategy	Rest	Technique Easy speed	Rest	weighth	Aerobic hypoxic	
				Top-end-speed Easy Speed		
Weights	Core & agility	Weights	Core & agility		rest	
Kick-set Kick transfert	aeasy erobic hypoxic	Top-end-speed	aeasy erobic hypoxic	Kick-set Back-end-speed		

Cameron (RSA) 100B  
Li Jiao (CHN) 200S  
Manaudou (FRA) 100F

Klaus Rudolph

45

Abb. 8: Wochenablauf (Mikrozyklus) dreier Olympiasieger (gelb = Ruhephase)

Die einzelnen Makrozyklen werden prinzipiell mit 1-4 Wochen aktiver Erholung beendet. Todd Schmitz (Trainer von Missy Franklin) wird zitiert: „Die Schwimmer finden es geil und ich find's auch geil, ein ganzes Wochenende frei zu haben“ (Bericht Trümpler, Swiss Swimming, 2012).

#### **d. Prinzip der zunehmenden Spezialisierung**

Dieses Prinzip trifft sowohl für die Tätigkeit des Trainers im Sinne der Arbeitsteilung zu als auch trainingsmethodisch durch den wettkampfspezifischen Zuschnitt.

Wie auch in der Produktion erfordern Spitzenleistungen den Einsatz von Spezialisten. So sind die Weltrekorde und Olympiasiege zwar immer noch die Leistung eines einzelnen Athleten. Dieser wird aber zunehmend von Betreuerstäben begleitet. Dirk Lange, der in Hamburg schon ein ganzes Team von Spezialisten einbezog, scheint auch dieses Prinzip in der Vorbereitung von van der Burgh (RSA) beibehalten zu haben. So gehörten dem „Team of Experts“ neben dem Swimcoach, noch Techniktrainer, Krafttrainer, Biomechaniker, Physiotherapeut, Physiologe und Arzt an. Wir können hierzulande auch eine Reihe von Spezialisten anbieten, haben aber die Bundesstützpunkttrainer so mit Aufgaben überfrachtet, dass sie ihrer eigentlichen Arbeit nicht mehr nachkommen können. Durch den Einsatz von Funktionstrainern sollen sie zukünftig zumindest im administrativen Feld entlastet werden.

Die Trainingsmethodik folgt weltweit dem Prinzip zunehmender Spezialisierung indem die Anteile wettkampfnahen Trainings erhöht werden, was wiederum aerobe Grundlagen und Erholung voraussetzt. Die einen sprechen von polarisiertem Training, der Australier Brown spricht von der „Minimum-Maximum-Theorie“ als einen wesentlichen Bestandteil seiner Trainingsphilosophie. Durch die enge Verflechtung wettkampfspezifischer Ausdauer mit den erforderlichen biomechanischen Parametern wird die optimale Wettkampftechnik entwickelt und über die gesamte Wettkampfdistanz gehalten. Das Optimum liegt dabei in einer höheren Schwimmgeschwindigkeit bei längeren Zykluswegen (folglich geringerer Frequenz), wie Yi Shewen(CHN) über 400m Lagen in den letzten beiden Jahren zeigt. Sie konnte seit 2010 die Schwimmgeschwindigkeit um 5% und den Zyklusweg um 8% steigern.

Zunehmende Spezialisierung prägt auch die Makrozyklen. Die uns bekannte Folge im Ausdauertraining „aerobe Grundlagen-Übergang zu GAI/SA-Leistungsausprägung“ begegnet uns international in ähnlicher Form: „Aufbau-Übergang – Race-Pace-Taper“ oder in der amerikanischen Vereinsphilosophie, die immer wieder den psychischen Faktor einschließt „Train to train, train to compete, train to win“. Die Hinwendung zu wettkampfnahen Geschwindigkeiten war auch eine Grundlage des Trainings von Chad le Clos (RSA) nach dem Motto „What you cant do in training will not happen in racing“.

#### **Prinzip der Folgerichtigkeit und Abgestimmtheit in der Ausbildung der Leistungsgrundlagen**

Eine der größten Schwierigkeiten im Trainerjob ist die Balance zu wahren zwischen Leistungsgrundlagen und spezifischer Leistungsfähigkeit. Die Ergebnisse von London haben Schwächen unserer Schwimmer in der Ausdauer angezeigt, aber auch in den athletischen Voraussetzungen. Zugleich beklagen wir die geringe Wettkampfstabilität. Letztlich bedingt aber eines das andere. Bleiben wir bei den Kraftgrundlagen. Wir hatten in unseren RTP für das HLT Normen übernommen, die nicht am grünen Tisch entstanden sind, sondern auf Daten ehemaliger Spitzenschwimmer basieren. Die heutigen Kaderschwimmer/innen sind teilweise weit von diesem Niveau entfernt. Hier gibt es eindeutig Nachholebedarf. Wenn

erforderlich, dann sollte zu Beginn eines Vierjahresaufbaus auch einmal ein Trainingsjahr vorrangig einem solchen Ziel untergeordnet werden. Zugleich können wir aber auch keinen zu großen GA-Verlust zulassen. Ferner ist abzuwägen, welche dieser Trainingsformen gemeinsam und welche nach Disziplingruppen getrennt absolviert werden (Prinzip der Einheitlichkeit und Differenzierung). So sollte stärker beachtet werden, dass sich die Sportler besonders in der UWV nicht in zu vielen verschiedenen Lehrgängen auf den Hauptwettkampf vorbereiten. So begründet Sportdirektor Kurschilgen das gute Abschneiden der deutschen Leichtathleten in London u.a damit, dass man es geschafft habe, aus Individualsportlern ein Nationalmannschaftsteam zu formen, dass sich geschlossen in Kienbaum auf die Spiele vorbereitete<sup>7</sup>. Die zyklische Gestaltung bleibt also weiter eine wichtige und interessante Herausforderung an Henning Lambertz und sein Kompetenzteam.

Ausgangspunkt dieses Beitrages war die Leseart der Münchhausen-Erzählung, wonach es darum geht, sich selbst zu helfen. Im Vortrag wurden symbolisch die Notschreie unserer Trainer in der Klagemauer versenkt. Aber halten wir es mit Jaspers, wonach die Hoffnungslosigkeit schon die vorweggenommene Niederlage ist. In der gegenwärtigen Krise sind wohl auch keine Wunder zu erwarten. Denn anders kann man das Ansinnen des DOSB nicht verstehen, der - um im internationalen sportlichen Wettbewerb weiter mithalten zu können - zusätzliche Mittel in Höhe von 25 Millionen Euro in den kommenden vier Jahren fordert. Entsprechend entgegnete Innenminister Friedrich: *„Sportlicher Erfolg ist doch keine Frage des Geldes. Sonst würden ja die reichsten Länder immer die meisten Medaillen gewinnen. Im Haushalt ist eine Schuldenbremse vereinbart. Es kann jetzt nicht in erster Linie um mehr Geld gehen, sondern wir müssen Wege finden, die Effizienz zu steigern.“* Unter diesem Aspekt sollte jeder auf seinem Platz über Reserven nachdenken, wie das abschließende Beispiel eine A-Lizenz-Trainers zeigt, der einen Verein neu übernommen hat<sup>8</sup>.

Ausgangssituation:

- Das Wassertraining wurde generell mindesten 5 Minuten zu spät begonnen eher beendet
- Der Trainingsplan wurde verbal für jede der vier Bahnen mitgeteilt
- Der Gesamtumfang lag zwischen 2500 und 3000m (90 min TE)
- Das Training bestand überwiegend aus kurzen, intensiven serien
- Die Auswahl der TÜ erfolgte durch die Sportler (nicht zielführend)
- Fehlerkorrekturen durch den Trainer waren selten
- Belastungssteuerung über Puls, Zeitvorgaben bzw. Arbeit mit BZ gab es nicht
- Schnelligkeitsaufgaben fanden durchweg ohne Zeitüberprüfung statt
- Streckenlängen über 200m bildeten die Ausnahme
- Wenden- und Starttraining fand unkontrolliert ohne fachliche Rückmeldung statt
- Landtraining reduzierte sich auf eine kurze Aufwärmphase vor dem Wassertraining und bestand aus Hüpfen und Armkreisen
- Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit konnten nicht beobachtet werden
- Trainingslehrgänge fanden nicht statt, da Trainer hätten Urlaub nehmen müssen

Veränderung:

---

<sup>7</sup> „Sportler sind nicht Mittel zum Zweck“- Interview der WAZ mit Thomas Kurschilgen vom 15.05.13

<sup>8</sup> Jabien, Marco (2012), Hausarbeit A-Lizenz

- Pünktlicher Trainingsbeginn
- Trainingsprogramm auf zwei mobilen Tafeln (pro Woche Plus von 30-40 min)
- Gewinn einer zusätzlichen Wassereinheit in Zusammenarbeit mit ortsansässigen Gymnasium (14.30-16.00 Uhr Sport-AG)
- Steigerung km/TE von 2,5-3 auf bis zu 4,5 km
- Erhöhung des GA-Trainings (BZ 2/3)
- Überprüfung der Belastungsintensität durch Puls messen (vorher Einweisung in BZ)
- Qualifizierung des S-Trainings (Zeiten registrieren, ausgeruht...)
- Übungskatalog für Technikübungen an Sportler und in spezifischer TE vorgestellt
- Stete Technikkorrekturen („kein Runterschwimmen der Trainingspläne“)
- Anschaffung spezifischer Trainingsutensilien (Schnorchel, Gummiseil)
- Direkte Landtrainingseinheiten im Wintergarten des Hallenbades auf Basis eines Übungskatalogs (u.a. Stabilisationsübungen, Beweglichkeit usw. bis Theraband)
- Zusätzliche Trainingsangebote (Ferien, Brückentage, Wochenenden (am Wochenende konnten versäumte TE nachgeholt werden)
- Informationsveranstaltungen für Eltern und Sportler

In diesem Beitrag wurde aus der Vielzahl der Trainingsprinzipien einige ausgewählt und mit Beispielen aus dem Training internationaler Topathleten unterlegt. Eine Rangfolge verbietet sich, die Dominanz der Prinzipien ergibt sich aus der aktuellen Trainingssituation und den individuellen Leistungsvoraussetzungen. Wenn es ein „Prinzip“ gibt, das über allen steht, dann das des bewussten harten Trainings verbunden mit einem starken Siegeswillen. Dazu folgende Episode von Chad le Clos (RSA):

*In einem Trainingslager erreichte Chad die Zeit von 4:15 am Ende einer Serie (16x100S, 4x200R, 4x200B, 4x400F) nicht mehr. Sein Trainer Graham Hill meinte mehr im Spaß: „noch einmal von vorn!“ Ohne mit der Wimper zu zucken hat Chad wieder mit den 16x100S begonnen, war aber dann restlos kaputt und die Serie wurde abgebrochen. Stunden später fragte er seinen Trainer, ob er die Serie am freien Nachmittag wiederholen könne.*

Aus diesem Holz sind unsere Gegner zukünftiger Weltmeisterschaften und Olympischer Spiele geschnitzt. Sage keiner, er wisse nicht, was zu tun ist.

Die chinesischen Schwimmer/innen belegten in London hinter den USA Platz 2. Die Neider und Ewiggestrigen können sich das ohne Doping nicht erklären, obwohl dieses Land in der Größenordnung eines Kontinents auch wirtschaftlich an diese Position rückt. Zudem kann es sich auf eine jahrtausendealte Kultur stützen, beeinflusst durch die geistigen Strömungen des Konfuzianismus, Daoismus und Buddhismus. Vielleicht übernehmen wir eine solche chinesische Weisheit als Motto unserer Tagung:

**„Lieber ein Licht anzünden, als über die Finsternis klagen“.**

**Autor:**

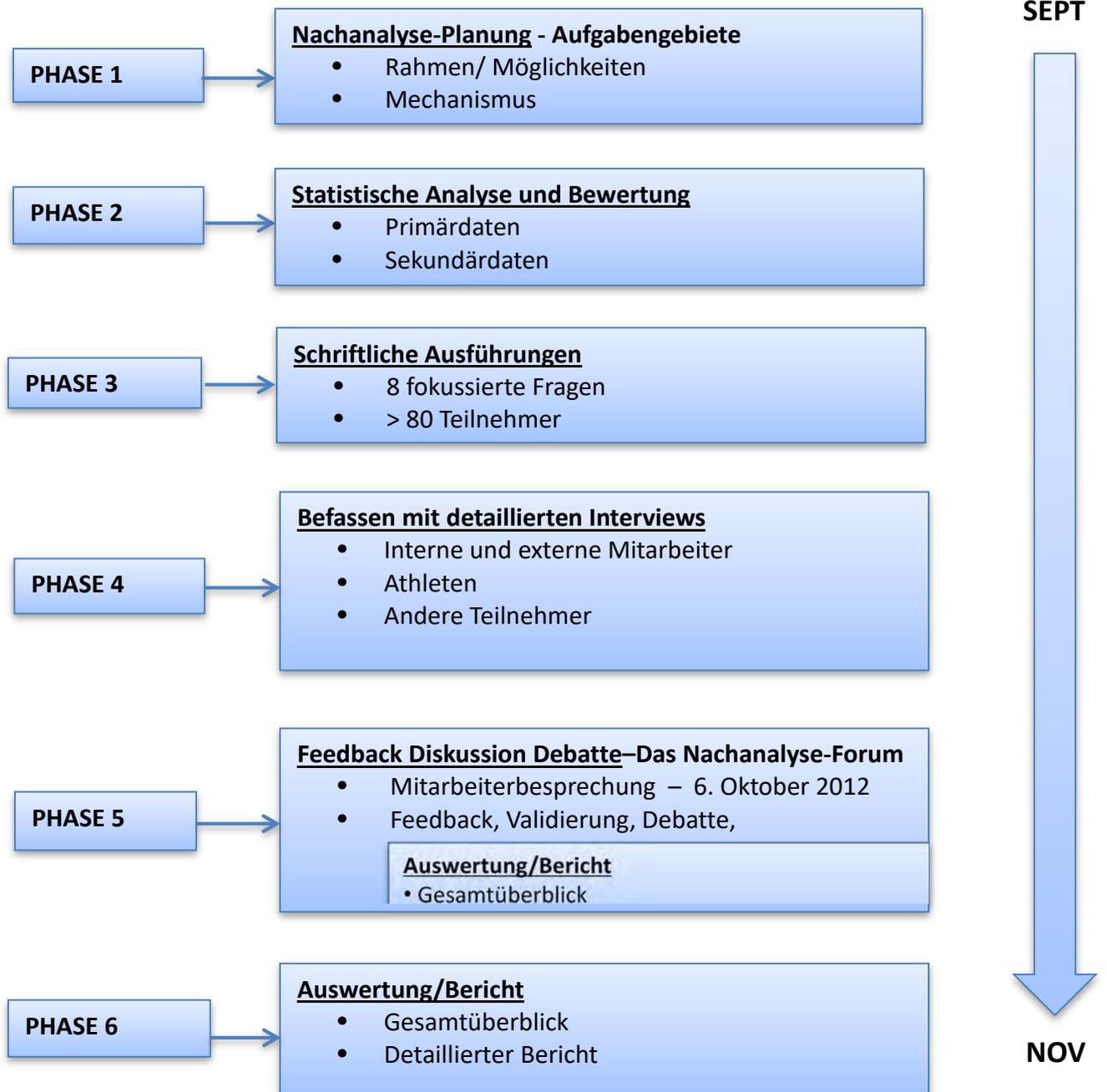
Dr. Klaus Rudolph

krudolph@mediadolphin.de

LONDON DEBRIEF

- Nachbetrachtung zu den Olympischen Spielen 2012 in London zu den Leistungen der britischen Schwimmerinnen und Schwimmer –

**ANALYSEPROZESS**



## **Trotz niedriger Medaillen-Ausbeute als erwartet, gab es bedeutende positive Ergebnisse:**

- Anzahl der Schwimmer in den Top 16 (2pn) ist seit 2011 um 24% gestiegen (42 Schwimmer)
- Großbritanniens globaler Anteil an Top 16 und Top 150 Schwimmer ist so hoch wie nie zuvor
- Höchste Anzahl an olympischen Finalisten (23) durch das Teams GB und 3. höchste Anzahl hinter den USA und Australien
- Eine von nur 3 Nationen, deren Teams 5 von 6 Staffel-Finals erreichten
- Eine von nur 2 Nationen deren Schwimmer immer unter den Top 5 der Freiwasser-Wettbewerbe waren

## **STÄRKEN**

- Bedeutende Anzahl an Finalisten
- Sorgfältige Planung und Organisation, z.B. Holding Camp
- Gut ausgestattete/eingesetzte Programme und Projekte
- Passende Dienstleistungen, gezielt ausgerichtet
- Zugang zu den Anlagen im Vorfeld der Spiele – Benutzung des Aquatic Centers zu verschiedenen Gelegenheiten

## **PROBLEMATISCHE ASPEKTE**

- Geringe Steigerungsraten, Qualifikation zu den Spielen verbunden mit wenigen herausragenden Leistungen
- Relation von Finalisten zu Medaillen-Gewinnen (13% im Vergleich zu 50% + für die USA, Frankreich und Japan)
- Secondary Trials – potentiell störend und kaum Einfluss auf die Gesamtleistung W
- Wenige Athleten steigerten ihre Leistung über die Rennen hinweg

## VERBESSERUNGSASPEKTE

- Psychologische Leistungsstrategie – Notwendigkeit, Athleten zu stärken und ihre Coping-Fähigkeiten zu steigern
- Leistungsplanung und –kontrollsysteme müssen formeller und offiziell verpflichtender werden
- Verbesserung des Bildungsaustausches innerhalb und außerhalb des WCP
- Veränderungen im Umgang mit Verletzungen und Krankheiten, sowie deren Prävention
- Individuelle Maßnahmenplanung und individuell angepasstes Training
- Staffekultur

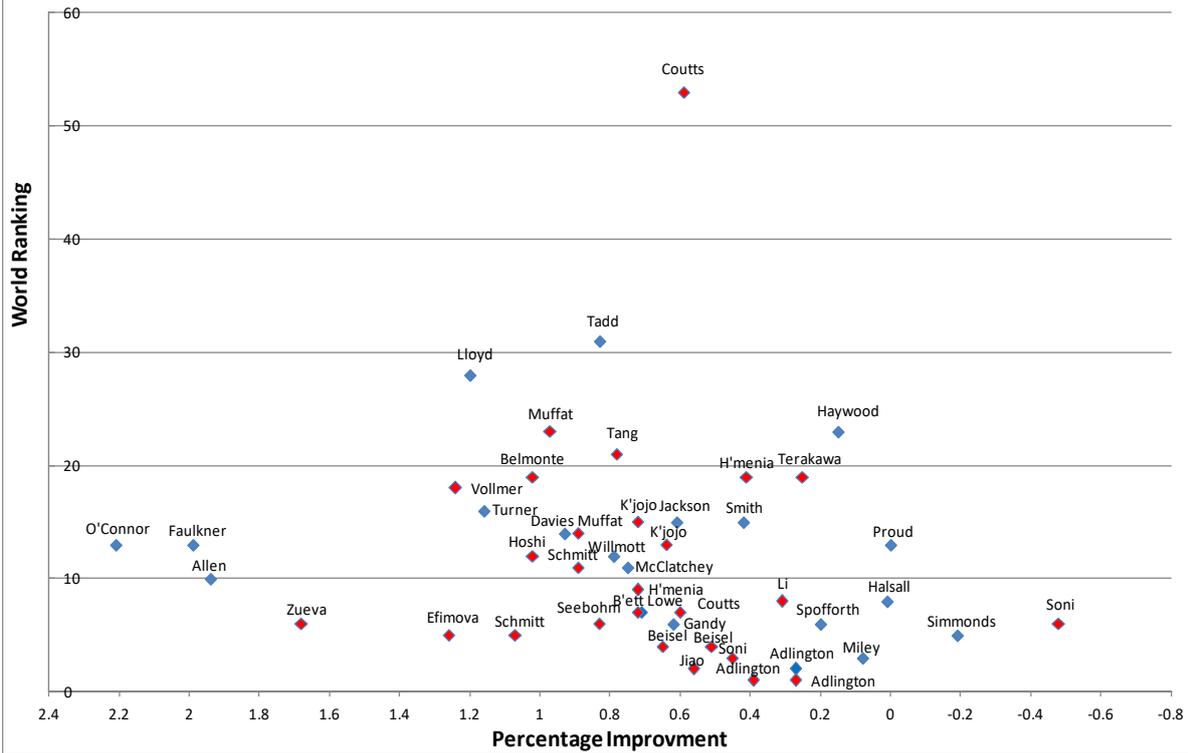
## NACHFOLGENDE SCHRITTE

- Analysebericht abschließen und angemessen in Umlauf bringen
- Diskussion *des Ausschusses* am 1. Dezember 2012
- Abschluss/Unterzeichnung der Nachanalyse durch den Ausschuss bei dem Meeting am 8./9. Februar 2013

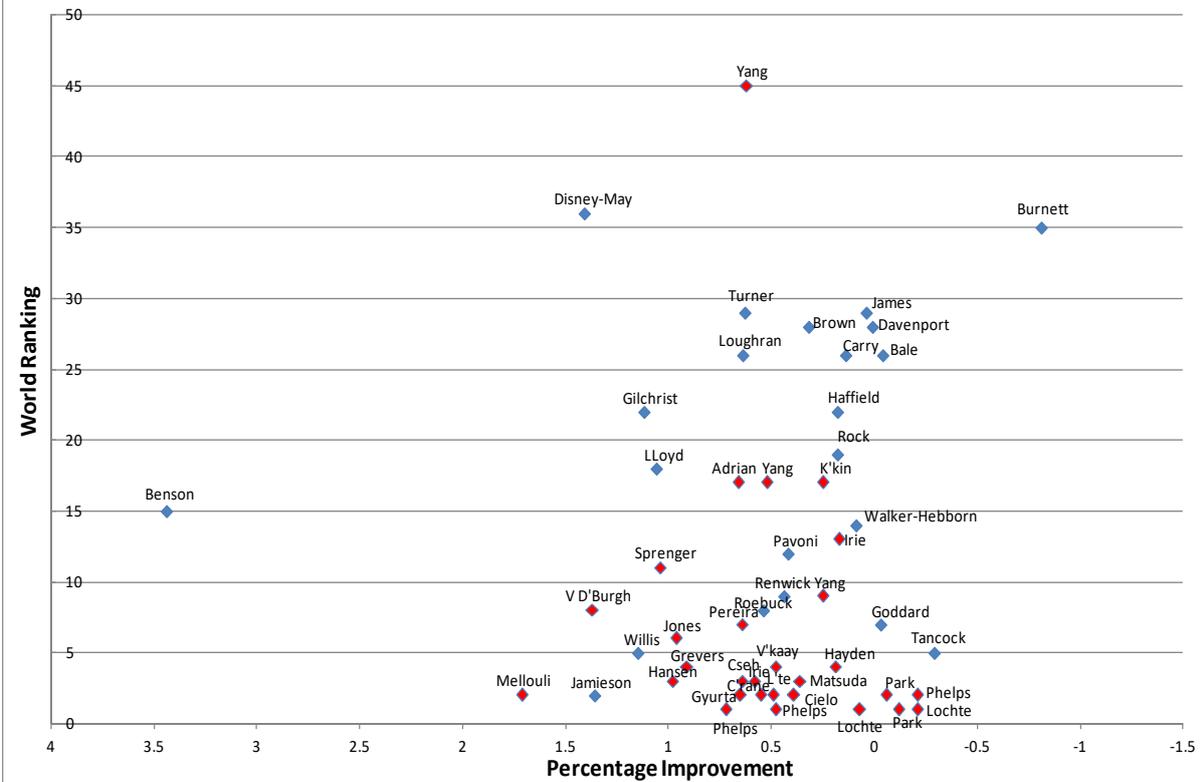
## PRE-OLYMPIC POTENTIAL MEDALLISTS

2012 OLYMPICS: ATHLETES RANKED BY DISTANCE FROM 3rd IN THE WORLD										
						% IS POSITIVE IT SHOWS THE AMOUNT THEY ARE AHEAD OF THAT POSITIV				
						% IS NEGATIVE IT SHOWS THE AMOUNT THEY ARE BEHIND THAT POSITIV				
EVENT	2PN RANK	ABS RANK	NAME	TIME	FINA	EVENT	TOP 16	TOP 8	TOP 3	TOP 1
<b>RANKED WITHIN THE TOP 3 - (6 EVENTS)</b>										
Womens 50 Free	2	2	Halsall, Francesca	24.13	991	Olympic Trials	3.52%	1.95%	0.78%	-0.12%
Womens 800 Free	1	1	Adlington, Rebecca	08:18.54	995	Olympic Trials	2.15%	1.57%	0.66%	0.00%
Womens 400 Free	2	2	Adlington, Rebecca	04:02.35	996	Olympic Trials	1.82%	1.36%	0.20%	-0.51%
Womens 400 IM	2	2	Miley, Hannah	04:32.67	989	Olympic Trials	1.94%	0.91%	0.06%	-0.34%
Womens 100 Fly	3	3	Gandy, Ellen	57.25	980	Olympic Trials	1.67%	0.90%	0.00%	-1.47%
Womens 100 Free	3	3	Halsall, Francesca	53.57	981	Olympic Trials	1.31%	0.61%	0.00%	-1.55%
<b>RANKED WITHIN 1% OF THE TOP 3 - (13 EVENTS)</b>										
Womens 200 Fly	4	4	Gandy, Ellen	02:05.95	980	Sydney NSW Chmp	2.37%	0.79%	-0.45%	-1.01%
Womens 100 Fly	5	5	Halsall, Francesca	57.56	972	Olympic Trials	1.13%	0.36%	-0.54%	-2.02%
Mens 400 Free	6	7	Renwick, Robert	03:46.73	964	Olympic Trials	0.60%	0.06%	-0.55%	-1.99%
Mens 100 Back	5	7	Tancock, Liam	53.16	976	Olympic Trials	1.43%	1.06%	-0.57%	-2.07%
Mens 200 Breast	6	7	Willis, Andrew	02:09.33	982	Olympic Trials	1.75%	0.30%	-0.57%	-1.04%
Mens 400 Free	8	9	Carry, David	03:46.86	964	ASA Nationals	0.54%	0.00%	-0.61%	-2.05%
Mens 1500 Free	6	6	Fogg, Daniel	14:55.30	975	Olympic Trials	1.19%	0.35%	-0.72%	-1.47%
Womens 200 Fly	5	5	Lowe, Jemma	02:06.37	975	Olympic Trials	2.05%	0.46%	-0.79%	-1.35%
Womens 200 IM	7	7	Miley, Hannah	02:10.77	970	Olympic Trials	1.15%	0.05%	-0.82%	-1.07%
Womens 100 Free	13	13	Smith, Amy	54.01	969	Olympic Trials	0.50%	-0.20%	-0.82%	-2.39%
Mens 400 IM	10	11	Pavoni, Roberto	04:12.43	973	Olympic Trials	0.97%	-0.15%	-0.87%	-2.17%
Mens 200 Breast	10	12	Jamieson, Michael	02:09.84	977	Olympic Trials	1.37%	-0.09%	-0.96%	-1.44%
Womens 200 Back	7	7	Simmonds, Elizabeth	02:07.92	976	BUCS Champs	1.27%	0.09%	-0.98%	-1.43%

**Female - World Ranking Vs Percentage Improvement**



**Male - World Ranking Vs Percentage Improvement**



Überblick der technischen Direktion	
Chair	National Performance Director
Performance Services Lead	Athlete Services Manger
Development & Talent Representative	Director of Swimmer Development Pathway (GB Development Coach )
Open Water Representative	Open Water Head Coach
Sprint Lead	National Sprint Coach
GB Coaching Lead	Director of Coaching/Head Coach
Wichtigste Ergebnisse	
Thema	Kritischer Erfolgsfaktor
APA (Athlete Personal Award) Auszeichnungen und Bewertungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Festlegen von Richtlinien für APA</li> <li>▪ Athletenüberprüfung nach APA</li> </ul>
Überwachung von Weg, Etappen und individuellen Programmen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Überwachung der technischen und strategischen Leitung der leitenden Personen (siehe oben)</li> <li>▪ Programmunterstützte Identifizierung von technischen Bereichen zur Verbesserung</li> <li>▪ Formale Bewertung der Programme für die Schlüsselindikatoren</li> <li>▪ Absicherung der Zielvereinbarungen für die Medaillenkandidaten und Medaillenhoffnungen</li> </ul>

Weitere Ergebnisse:	
Verbesserung der technischen Bereiche innerhalb der Programme und der individuellen Athlendentwicklung	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ermittlung der wichtigsten gemeinsamen technischen Probleme</li> <li>▪ Basierend darauf, Durchführung gezielter disziplinspezifischer Camps für die entsprechenden Gruppen von Athleten</li> <li>▪ Berufung von befähigtem technischen Personal (coaching, SSSM) für diese Lehrgänge</li> </ul>
Beaufsichtigen des WCP, Leiten und Einführen eines optimalen Verfahrens	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sicherstellung von Einheitlichkeit durch das WC Pathway über alle Bereiche des Programms: Protokolle ; "coaching standards"; Programmförderung; SSSM (Sporwissenschaft und Sportmedizin); "Höchstleistungsethos"</li> <li>▪ Wissen über bestmögliches Training weltweit</li> <li>▪ Überwachung der Übergangsphasen</li> </ul>
Sportwissenschaft & Sportmedizin (SSSM)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zusammenführen von Wissenschaft und Praxis, um neue Möglichkeiten zur Leistungsoptimierung zu entwickeln</li> <li>▪ Gemeinschaftliches Vorgehen, um neue Möglichkeiten zu identifizieren, bei denen SSSM Innovationen und Initiativen positive Effekte haben können</li> <li>▪ Identifizierungen von validen SSSM Maßnahmen bei Bedarf (z.B. Krankheits- und Verletzungsprävention etc.)</li> <li>▪ Sicherstellung der konsequenten Einhaltung der Maßnahmen über die gesamte Laufbahn der Athleten</li> <li>▪ Integration von SSSM Planungen für teambildende Maßnahmen</li> </ul>

Referent:

David Sparkes

Chief Executive

British Swimming

david.sparkes@swimming.org

Übersetzung durch:

Shila Sheth – Landestrainerin im Hessischen Schwimm-Verband

## Qualitätsmanagement im Traineralltag

Qualität ist nicht nur ein zentraler Faktor in der gesamten Wirtschaft. Auch in den Verbänden und Vereinen wachsen ständig die Anforderungen an die Qualität aller anfallenden Aufgaben und Dienstleistungen. Im Folgenden wird der Frage nachgegangen, was dies für die Trainerarbeit bedeutet, denn die Vielzahl der Faktoren beeinflusst die Qualität der Trainerarbeit nachhaltig, ohne dass die Betroffenen immer Einfluss darauf nehmen können. Damit Trainer auf hohem Niveau und erfolgreich arbeiten können, sind sie allerdings auf bestimmte Rahmenbedingungen und Strukturen angewiesen. Insbesondere ist dabei von Interesse, welches solche möglichen wie auch limitierenden Faktoren sind, die aus der Organisation resultieren, aber auch vom Trainer selbst zu verantworten sind. Das Anliegen dieses Beitrags ist es ferner, auf denkbare und umsetzbare Lösungsstrategien hin zu wirken, die für ein notwendiges und erfolgreiches Qualitätsmanagement in der Trainerarbeit hilfreich sind. Die hier vertretene Auffassung ist: Eine Verbesserung des Qualitätsmanagements in der Trainerarbeit ist nur zu erwarten, wenn es gelingt, Zuständigkeiten und Arbeitsschwerpunkte klar zu bestimmen. Bevor jedoch auf diese Punkte näher eingegangen wird, sollen zunächst zwei zentrale Begriffe vorangestellt werden: Qualität und Qualitätsmanagement.

### 1. Zum Qualitätsverständnis

Der Begriff Qualität wird allgemein mit einer Fülle von Aussagen auf verschiedensten Ebenen benutzt. Jeder von uns hat zumeist eine eigene Vorstellung von Qualität, so etwa, wenn es darum geht, wie eine gute Brezel beschaffen sein muss. Zunächst ist Qualität nichts Absolutes, denn eine gute Brezel resultiert für die meisten von uns aus dem subjektiv bewerteten Geschmack. Das aber reicht in der Regel nicht aus. Ganz offensichtlich sind noch weitere Anforderungen an eine wünschenswerte Brezel-Qualität zu erfüllen. Sie sollte natürlich zunächst gut schmecken, sollte aber auch frisch und knusprig sein, nicht zu dunkel und nicht mit zu viel Salz belegt sein und schließlich auch noch in Form und Größe gut aussehen. Was aber verbirgt sich hinter diesen Vorstellungen, wenn wir von Qualität ganz allgemein sprechen. Um überhaupt einen Eindruck davon zu bekommen, wie Qualität sich definieren lässt, kann auf die Arbeiten von Garvin (1984 S. 25ff) zurückgegriffen werden, der zu fünf zentralen Sichtweisen gelangte:

- a) **Die transzendente Sichtweise:** Bei dieser Sichtweise ist davon auszugehen, dass Qualität als solche sich nicht definieren lässt. Vieles wird lediglich nur durch wiederholte Erfahrungen und Vergleiche als Qualität bezeichnet, ohne dass hierfür eindeutige Kriterien vorliegen, so z.B. das Gute oder das Schöne.
- b) **Das produktbezogenen Qualitätsverständnis:** Dieser Ansatz steht im Gegensatz zur transzendenten Sichtweise, weil sich Qualität mit konkret messbaren Variablen definieren lässt. Hier liegt gewissermaßen ein "Mehr" einer Eigenschaft eines Produktes vor. So zum Beispiel der Fettgehalt von Milch oder auch das Alter eines Weins. Allerdings muss man auch hier Abstriche machen, denn das Alter des Weins garantiert nicht in jedem Fall eine höhere Qualität. Auch weiß man nichts darüber, ob möglicherweise Rückstände von Pflanzenschutzmitteln auszuschließen sind.

- c) **Die nutzerbasierte Sichtweise** oder auch das kundenbezogenes Qualitätsverständnis: Bei diesem Verständnis geht es darum, dass die Bedürfnisse des Kunden erfüllt werden. Die Zufriedenheit des Kunden, des Klienten oder in unserem Fall des Mitglieds eines Vereins steht im Vordergrund, wenn bestimmte Ansprüche an Leistungen und Erwartungen erfüllt werden. Dazu zählen u.a. die Öffentlichkeitsarbeit eines Vereins, die Qualität der Trainer und Übungsleiter, die Einhaltung von Rahmenvorgaben oder auch die Abläufe der Kommunikation mit den Nutzern.
- d) **Die herstellerbasierte Sichtweise:** Die herstellerbasierte Sichtweise auf Qualität ist im Gegensatz zur nutzerbasierten Sicht auf die Lieferanten fokussiert. Qualität schlägt sich dabei in den Spezifikationen für die benötigten Rohstoffe nieder. Qualität ist demnach die Übereinstimmung mit den Spezifikationen. Wenn diese objektiv messbar sind, ist das für die Qualitätskommunikation einfach darzustellen. Jedoch ergeben sich häufig Schwierigkeiten bei den sogenannten Vertrauenseigenschaften, die oft nicht oder nur schwer am Endprodukt nachweisbar sind (wie zum Beispiel artgerechte Tierhaltung oder ökologischen und regionale Erzeugung von Lebensmitteln).
- e) **Die wertbasierte Sichtweise:** Diese Sichtweise legt seinen Schwerpunkt in erster Linie auf ein angemessenes Preis-Leistungsverhältnis, frei nach dem Motto „Qualität hat seinen Preis!“ Oder anders: Qualität als Verhältnis zwischen Nutzen und Kosten.

Die Deutsche Gesellschaft für Qualität (DGQ) in Frankfurt hat in Deutschland bei der Gestaltung der DIN-Normen mitgewirkt und definierte Qualität 1979 als: Die Gesamtheit von Eigenschaften und Merkmalen eines Produktes oder einer Tätigkeit, die sich auf deren Eignung zur Erfüllung gegebener Erfordernisse beziehen (DIN 55350 Teil 11). Damals stand vor allem die Verwendungsfähigkeit der Ware als Qualität im Vordergrund. Die aktuelle Definition der Qualität aus dem Jahre 2005 bezieht sich auf den „Grad, in dem ein Satz inhärenter Merkmale alle Anforderungen erfüllt“ (DIN EN ISO 9000:2005). Der Begriff Merkmal wird gleichgesetzt mit kennzeichnender Eigenschaft. Der Begriff Anforderungen meint Erfordernis oder Erwartung das oder die festlegt, üblicherweise vorausgesetzt oder verpflichtend ist und inhärent meint „innewohnend“ insbesondere als ständiges Merkmal.

Qualität, so könnte man weiter folgern, ist die Güte von etwas, beurteilt nach **Kriterien**. Was aber sind Kriterien? Die erbrachte Leistung könnte z.B. als Kriterium verstanden werden. Allerdings reicht ein solches Kriterium für die Beurteilung von Leistung noch nicht aus. Benötigt wird zusätzlich ein **Maßstab bzw. eine Bezugsnorm**. So lassen sich am Beispiel Leistung mindestens drei unterschiedliche Bezugsnormen unterscheiden: Leistung bezüglich Titel (Meisterschaften, Siege), Leistung bezüglich gleichaltriger Athleten (soziale Bezugsnorm) oder Leistung bezüglich persönlicher Bestleistung (individuelle Bezugsnorm). Qualitätsarbeit kommt allerdings nicht ohne Annahmen darüber aus, was als gut angesehen und angestrebt werden soll. Solche Annahmen sind oft implizit. Deshalb gehört zu den anerkannten Forderungen an eine wirksame Qualitätsarbeit auch eine **Zielvereinbarung**, die explizit und schriftlich festzuhalten wäre. Dieses Instrument trägt der größeren Selbstständigkeit von Vereinen Rechnung. Zielvereinbarungen geben die Möglichkeit, auf der Basis des bisherigen Entwicklungsprozesses des Vereins, unter Einbezug der Ergebnisse aus interner und externer Evaluation, Schwerpunkte für die weitere vereinsinterne Qualitätsarbeit zu setzen. Der Zielvereinbarungsprozess beginnt mit dem Prüfen des Ist-Standes. Wo steht unser Verein, wo

liegen Stärken und Schwächen, was sollte verändert werden, welche Erwartungen haben die Mitglieder, Trainer und Eltern?

Die Beteiligung aller im Verein verantwortlichen Personen ist im Zielvereinbarungsprozess notwendig. Beispielhaft in unserem Fall für das Qualitätsmanagement im Traineralltag wäre es, in diesem Zusammenhang zu klären, was als gute Trainerarbeit angesehen werden soll. Alle herausgearbeiteten Schwerpunkte sind zu dokumentieren und anschließend einem größeren Kreis zur Diskussion vorzustellen. Die erarbeiteten Ziele sind zu formulieren und durch konkrete Maßnahmen zu planen. Sie müssen für die gesamte Vereinsarbeit bedeutsam sein und sind ergebnis- oder prozessorientiert zu formulieren. Eine klare Rollen- und Aufgabenverteilung ist dabei Voraussetzung für einen erfolgreichen Prozess.

Schließlich kann sich Qualitätsarbeit allerdings nicht damit zufrieden geben, Ziele zu vereinbaren. Sie muss mit geeigneten Mitteln auch überprüfen, ob oder wie weit die vereinbarten Ziele erreicht werden (Kontrolle/Evaluation und Qualitätssicherung). Qualitätskontrolle ist daher ein unverzichtbarer weiterer Arbeitsschritt. Wer Zielerreichung kontrollieren will, braucht daher Kriterien und Maßstäbe (Standards).

## **2. Hintergründe und Ansatzpunkte für ein Qualitätsmanagement im Verein**

Wie bereits eingangs dargelegt wurde, gehört die Qualitätsarbeit heutzutage nicht nur in der Wirtschaft, sondern auch im Verein zur Selbstverständlichkeit. Die Gründe eines solchen Anspruchs im Verein sind vielschichtig, auch wenn Vereine gegenüber „professionellen“ formalen Organisationen vor allem durch ‚Demokratische Entscheidungsstrukturen‘, ‚Ehrenamtliche Mitarbeit‘ und einer ‚Orientierung an den Interessen der Mitglieder‘ gekennzeichnet sind und infolgedessen andere Strukturen vorliegen. Dennoch: Es sind nicht nur soziale Aspekte, gesetzliche Regelungen oder neuerdings auch Fragen des Umweltschutzes, die die Vereine in ihren Dienstleistungen beachten müssen. Insbesondere die Mitglieder stellen zunehmend Qualitätsanforderungen an die Qualitätspolitik des Vereins. Es muss daher im Eigeninteresse des Vereins liegen, stets auf die Zufriedenheit der Mitglieder hinzuwirken und Dropouts nach Möglichkeit entgegenzuwirken. Auch zunehmende Konkurrenz, Haftungsansprüche, gestiegener Anspruch durch Eltern und Sponsoren, wie auch zunehmender Wettbewerbsdruck stellen eine Herausforderung dar, der sich der Verein stellen muss.

Die Forderung an die Qualität, die Steuerung ihrer Einflussfaktoren und die Erzeugung der Qualität bedürfen allerdings einer systematischen Vorgehensweise, eben des Qualitätsmanagements. Qualitätsmanagement wird dabei wesentlich durch die Vereinsführung, der ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeiter und nicht zuletzt durch die Trainer beeinflusst und gesteuert. Was aber ist unter Qualitätsmanagement im Verein zu verstehen?

Qualitätsmanagement ist der umfassende Oberbegriff für alle qualitätsbezogenen Tätigkeiten in einem Unternehmen wie auch im Verein – somit ein Ansatz zur zielgerichteten Verbesserung der Qualität einer Dienstleistung durch definierte, geplante und durchgeführte Maßnahmen. Die DIN EN ISO 9000 definiert Qualitätsmanagement als die „Gesamtheit der in einem QM-System verwendeten Prozesse. Die Aufgaben des Qualitätsmanagements bestehen darin, den Nutzen einer Dienstleistung festzulegen, zu gestalten und ständig zu verbessern sowie seine weitgehende Fehlerfreiheit zu gewährleisten. Einen solchermaßen formulierten Anspruch kann

ein Verein allerdings nur dann einlösen, wenn möglichst alle Verantwortlichen im Verein für Qualitätssicherung und Qualitätsverbesserung sensibilisiert sind.

Es gibt vier klassische zentrale Aufgabengebiete innerhalb eines Qualitätsmanagementsystems, die ebenfalls für den Verein gelten:

- Qualitätsplanung
- Qualitätslenkung
- Qualitätssicherung und
- Qualitätsverbesserung

**Qualitätsplanung** ist darauf ausgerichtet, Qualitätsziele, notwendige Ausführungsprozesse sowie die dazugehörigen Ressourcen zu definieren und relevante Verbesserungspotenziale und Qualitätsstandards zu identifizieren. Es ist sozusagen das vorausschauende Festlegen von einzelnen qualitätsrelevanten Tätigkeiten wie auch das schrittweise Konkretisieren aller Einzelforderungen an die Leistung - mithin alle planerischen Maßnahmen zur Verwirklichung der geforderten Qualität. Dabei müssen Anspruchsniveau und Realisierungsmöglichkeiten gleichermaßen in den Blick genommen und berücksichtigt werden.

Unter Qualitätsplanung in der Trainingsarbeit mit Kindern kann man z.B. jene Merkmale zusammenfassen, die für bestimmte pädagogische, didaktische und methodische Ansprüche in der jeweiligen Sportart charakteristisch sind und Zusammenhänge mit der sportlichen Entwicklung von Kindern aufweisen. Folglich geht es bei der Qualitätsplanung um das Feststellen und Entwickeln bestimmter qualitätsbestimmender Merkmale, so die Konzeption eines Kinder- und Jugendkonzepts. Alle Planungsüberlegungen sind letztlich auf die Vereinsmitglieder fokussiert, da Qualität immer auch die Erfüllung von Mitgliederinteressen bedeutet.

### **Qualitätslenkung**

Qualitätslenkung ist derjenige „Teil des Qualitätsmanagements, der auf die Erfüllung der Qualitätsforderung gerichtet ist,“ (DIN EN ISO 9000:2000-12). Sie ist eine der wesentlichen Aufgaben des Qualitätsmanagements und bildet gewissermaßen das Herzstück des Qualitätsmanagements. Ziel der Qualitätslenkung ist die Erfüllung der Qualitätsforderung und damit zugleich die Zufriedenheit der Mitglieder mit den getroffenen Maßnahmen. Es sind teils vorbeugende, überwachende, aber auch korrigierende Tätigkeiten bei der Realisierung des Umsetzungsprozesses der geplanten Maßnahmen. Besondere Bedeutung haben dabei die Realisierungsprozesse. Hier beginnt die Schwierigkeit, denn die höchsten Anstrengungen, Ziele umzusetzen, scheitern oft an nicht eindeutigen Aufgabenstellungen und Abläufen oder auch an mangelnder Verfolgung und Kontrolle der eingeleiteten Maßnahmen.

In der Qualitätslenkung werden von Seiten des Managements Änderungsanträge, Korrekturmaßnahmen, präventive Maßnahmen oder Fehlerbehebungen formuliert. Fehler dürfen nicht einfach nur hingenommen, sondern müssen als Indiz für das Versagen einzelner Maßnahmen im geplanten Ablauf und zugleich als Chance angesehen werden, die Ursachen dieses Versagens zu beseitigen. Im Falle des zuvor angesprochenen Kinder- und Jugendkonzepts geht es darum, die darin erarbeiteten Vorschläge zu auf ihre Realisierung und Relevanz zu prüfen und gegebenenfalls zu korrigieren.

## **Qualitätssicherung**

Qualitätssicherung dient in erster Linie als unverzichtbares Werkzeug zur Schaffung von Effizienz und Transparenz. Sie ist die Summe aller Maßnahmen, um konstante Ergebnisqualität sicherzustellen.

Nach DIN EN ISO 8402, 1995-08, Ziffer 3.5 ist unter Qualitätssicherung „jede geplante und systematische Tätigkeit zu verstehen, die innerhalb des QM-Systems verwirklicht wird und die dargelegt wird, um Vertrauen dahingehend zu schaffen, dass eine Einheit die Qualitätsforderung erfüllen wird“. Im Rahmen der Qualitätssicherung werden vergleichende Analysen zur *Struktur-, Prozess- und Ergebnisqualität* vorgenommen.

Unter *Strukturqualität* werden die Rahmenbedingungen des Vereins gefasst, die für die gesamte Organisationsstruktur gegeben sind. Zunächst handelt es sich dabei um die eingesetzten personellen und materiellen Ressourcen, die dem Verein zur Verfügung stehen: Materielle oder sachliche Rahmenbedingungen sind bauliche Einrichtungen, die Infrastruktur mit ihren Sportanlagen und Sportgeräten. Unter den personellen Ressourcen werden die Kenntnisse, Fähigkeiten und Kompetenzen der Vereinsführung, aber auch Qualifikationen sowie der Weiter- und Fortbildungsstand der Trainer und Übungsleiter gefasst. Und schließlich gehören auch die organisatorischen und finanziellen Gegebenheiten, z.B. Finanzstatus, Übungsleiterverträge und andere vertragliche Bestimmungen dazu. Darüber hinaus zeigt sich die Strukturqualität auch in den Beitritts- und Nutzungsmöglichkeiten der Mitglieder. Sie entscheiden maßgeblich mit, für welche Bereiche Qualitätsanforderungen notwendig werden und wie detailliert und aufwendig diese Regelungen sind.

Die *Prozessqualität* bezieht sich auf die Art und Weise, wie Leistungen erbracht werden. Konkret geht es darum, wie die gemeinsame Arbeit und die Kommunikation mit den Mitgliedern und verantwortlichen Personen gestaltet wird und auf welche Art und Weise die vereinbarten Ziele im Einklang mit der Praxis erreicht werden. Sie umfasst damit alle organisatorischen und sportlichen Tätigkeiten, die entweder direkt oder indirekt auf die gesamte Vereinsarbeit zurück zu führen sind. Das beginnt bei der Vereinsführung, der Finanzorganisation bis hin zur Mitgliederverwaltung und der Organisation des Trainingsbetriebs. Gerade in diesem Qualitätsbereich wird deutlich, dass die Qualität einer guten Betreuung der Athleten auch davon abhängt, wie es den Beteiligten gelingt, miteinander in Kontakt zu kommen, eine gute Planung der anstehenden Aufgaben und Ziele zu vereinbaren und die erforderlichen Schritte konsequent zu verfolgen

Unter *Ergebnisqualität* werden zuvorderst die sportlichen Erfolge des Vereins verstanden. Neben dem Erfolg ist gleichermaßen die Zufriedenheit der Mitglieder ein wichtiger Qualitätsaspekt. Aber auch der Grad der Zielerreichung und Einhaltung von Zielvereinbarungen können als Synonyme für Erfolg dienen. Kriterien, wie Mitgliederzuwachs und verbesserte Rahmenbedingungen, können als Kriterien für Ergebnisqualität herangezogen werden.

## **Qualitätsverbesserung**

Unter der Qualitätsverbesserung lassen sich alle Maßnahmen zur Steigerung von Effektivität und Effizienz in Tätigkeiten und Prozessen verstehen. Eine stetige Qualitätsverbesserung nutzt

sowohl den Mitgliedern wie auch dem Verein. Die Vereinsführung übernimmt dabei zentrale Lenkungsfunktionen und prüft, ob relevante Qualitätsansprüche und -vorgaben erfüllt sind und welche Qualitätsverbesserungen der Rahmenbedingungen oder Ablaufprozesse ggf. notwendig sind. So zählen auch das Schaffen und die Einhaltung möglichst optimaler Trainingsbedingungen zu ihren wichtigen Hauptaufgaben.

### 3. Der Trainer im Fokus des Qualitätsmanagements

Was bedeuten nun diese hier lediglich skizzenhaft angesprochenen Grundlagen des Qualitätsmanagements für die Trainerarbeit?

Zunächst ist festzuhalten, dass der Trainerarbeit im Verein eine zentrale Bedeutung zukommt. Im Zentrum der Trainertätigkeit stehen das Erzielen von Siegen und das Vermeiden von Niederlagen. Alle seine Leistungen unterliegen dieser binären Codierung, alles Handeln ist letztlich am Leistungsprinzip orientiert. Mit Siegen profiliert sich jeder Verein nach außen. Der Trainer stellt zwar nicht selbst die Leistung her, er ist aber verantwortlich gegenüber seinen Athleten, den Eltern, dem Verein und Verband und somit Teil dieses Systems. Neben seiner Fachkompetenz muss er daher über ein hohes Maß an Sozialkompetenz verfügen, will er den unterschiedlichen Aufgaben und Rollen gerecht werden wie dies die nachfolgende Graphik erkennen lässt:

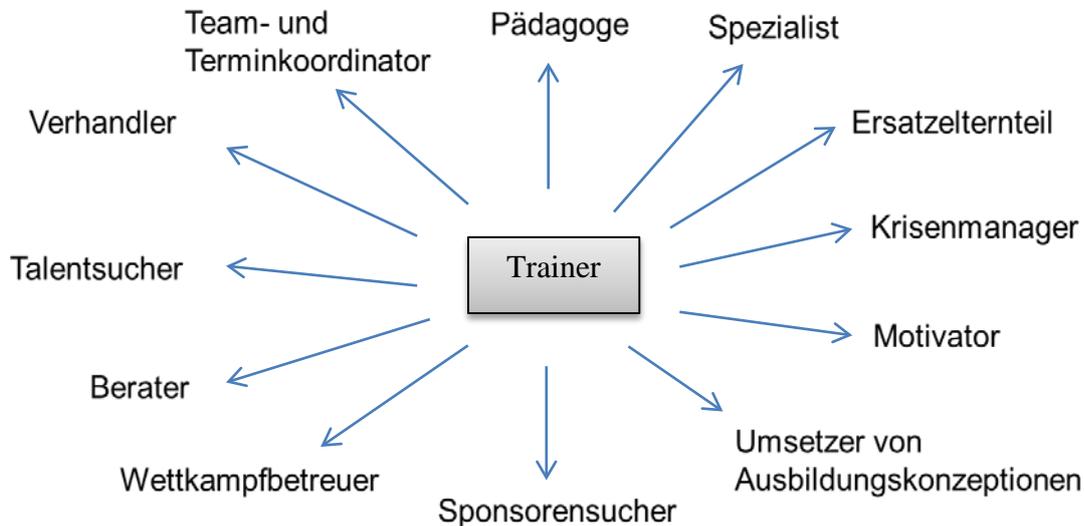


Abb.: 1 Rollen und Aufgaben des Trainers

Die Frage, die sich hierbei stellt, lautet: Kann der Trainer alle diese Aufgaben wahrnehmen? Bei genauerer Betrachtung und kritischer Einschätzung muss man wohl eher folgern, dass manche dieser vielen Aufgaben – wenn überhaupt - nur mit geringem oder gar keinem Aufwand betrieben werden (können). Wenn ein Trainer seiner zentralen Aufgabe gerecht werden soll, die sportliche Leistungsfähigkeit seiner Athleten zu optimieren, dann muss sein Tätigkeitsfeld klar definiert werden. Bereits bei dieser zentralen Aufgabe wird klar, dass damit einhergehend wichtige Tätigkeitskomplexe verbunden sind, so u.a. die Betreuung der Athleten im sozialen Umfeld, die Unterstützung des Athleten vor und während des Wettkampfes, nicht

selten auch die Betreuung von Breitensportathleten bis hin zu koordinativen, organisatorischen und verwaltungstechnischen Aufgaben.

Um es noch einmal deutlich zu unterstreichen: Trainer können aber nur dann für die Produkt- und Ergebnisqualität verantwortlich sein, wenn sie ihrer zentralen Aufgabe – der Optimierung der sportlichen Leistungsfähigkeit ihrer Athleten – wirkungsvoll nachkommen können. Dazu müssen allerdings entsprechende Werkzeuge / Mittel und Fähigkeiten vorhanden sein, um diese notwendigen Funktionen auszuüben zu können. Auch ihre Entscheidungsbefugnisse muss klar definiert sein. Dass diese Forderungen nicht selbstverständlich sind, konnte Robert Schreiner (2011) in seiner Untersuchung zum Qualitätsmanagement der Trainertätigkeit selbst in Spitzensportorganisationen gut belegen. Es wird hier davon ausgegangen, dass ähnliche Einschränkungen und Schwierigkeiten auch bei Vereinstrainern gegeben sind. Im Folgenden werden einige ausgewählte Problembereiche (Referenzpunkte) des Qualitätsmanagements in der Trainerarbeit im Verein mit möglichen Lösungsstrategien zur Diskussion gestellt:

a. Referenzpunkt Zielvorgaben/Richtlinien

Leitbilder und Zielvorgaben haben vielfältige Funktionen. Sie beantworten die Frage, wofür eine Organisation nach innen und außen steht und welche Werte das Handeln der Mitarbeit leiten sollen. Zugleich ist die Entwicklung von Leitbildern oftmals auch Ausgangspunkt oder Bestandteil von Veränderungsprozessen. Das gilt insbesondere für Vereine, denn langfristig können sie nur dann erfolgreich arbeiten, wenn sie die richtigen Ziele und Maßnahmen verfolgen. Oftmals stehen solche Leitbilder allerdings lediglich als eine Ansammlung von Allgemeinplätzen ohne handlungsleitende Konsequenzen. Aus heutiger Sicht sind aber Qualitätsansprüche und Mitgliederorientierung unverzichtbare Zielvorgaben. Das reicht hinein bis in einzelne Abteilungen, denn nur so haben Trainer wichtige Anhaltspunkte für Ihre Arbeit. Wenn nicht klar ist, welche Ziele angestrebt und erreicht werden sollen, kann ein Trainer auch kaum in verschiedenen Situationen die richtige Entscheidung treffen. Die Konsequenz kann nur sein, dass Vorstand und ein entsprechender Personenkreis mit dem Trainer Ziele und Zielvereinbarungen entwickeln und dass deren Umsetzung konsequent verfolgt wird.

b. Referenzpunkt Zuständigkeiten und Verantwortung

Die Herausforderungen und Aufgaben von heute, wie auch in der Zukunft, denen sich Vereine stellen müssen, erfordern ein stetig wachsendes Engagement aller Verantwortlichen. Eine unabdingbare Voraussetzung für ein funktionierendes Qualitätsmanagement ist, dass Verantwortungen und Befugnisse klar geregelt und im Verein kommuniziert werden. Dort, wo dies nicht geschieht, entstehen Fehlleistungen, unnötige Nachfragen und Zeitverluste. Der Begriff Zuständigkeit bedeutet auch Regelung von Verfahren. Es wird festgelegt, welche Personen für die Ausführung von bestimmten Tätigkeiten zuständig sind. Dabei ist sicher zu stellen, dass die entscheidende Person über ausreichende Fachkenntnisse und eine verantwortungsbewusste Persönlichkeit verfügt. Die Art, wie die Zuständigkeit mit (zugewiesener) Befugnis kombiniert ist, hat für die gesamten Abläufe große Bedeutung. Die Zuständigkeit ist hier zu verstehen als 'Art der Kombination aus Verantwortlichkeit und Befugnis'. Für ein gelingendes Qualitätsmanagement bedeutet dies, dass auch der verantwortliche Trainer eine ausreichende Handlungskompetenz benötigt, um situativ

richtig entscheiden zu können und das meint zugleich, dass ihm auch ein großes Maß an Entscheidungsautonomie zugestanden wird. Diese muss spezifiziert, formalisiert und dokumentiert werden. Sie hat auch Auswirkungen auf die intrinsische Arbeitsmotivation. (Wer ist für was wann zuständig?) Wenn damit zu rechnen ist, dass gegebene Zusagen oder Vereinbarungen auf unsicheren Boden oder aus Spargründen zum Opfer fallen müssen oder gar nach kurzer Zeit wieder revidiert werden, dann wird der gesamte Arbeitsfluss nachhaltig gestört. Als Konsequenz ist zu fordern, dass zumindest alle sachlich erforderlichen Bereiche der Entscheidungsautonomie des Trainers im Arbeitsvertrag zugestanden und festgelegt werden.

c. Referenzpunkt Aufgabenbereich

Wie bereits einleitend anhand des Schaubildes deutlich geworden ist, sind die Aufgaben und Rollen, die Trainer ein- und übernehmen, sehr umfassend. Viele dieser Aufgaben und Rollen sind oftmals dysfunktional und manche Tätigkeiten können nur mit geringem oder gar keinem Aufwand betrieben werden. Nicht selten leidet darunter die eigentliche Aufgabe des Trainers: Die Leistungssteuerung seiner Athleten. Selbst wenn viele der Funktionen, Aufgaben und Rollen unvermeidlich sind, so wäre es zunächst eine wichtige Aufgabe, diese Selbstorganisationsmechanismen einmal auszuleuchten. Es wird in aller Regel dann erkennbar, dass manche Aufgaben im Rahmen der Trainerarbeit nicht eindeutig sind und eine Reihe von Überschneidungen bestehen. Im Zuge des Qualitätsmanagements wären solche dysfunktionalen Aufgaben oder auch zusätzlichen Funktionen zunächst zu identifizieren, um sie dann neu zu organisieren, ggf. zu reduzieren, zu bündeln oder auch anderweitig zuzuweisen.

d. Referenzpunkt Kommunikation

Die vereinsinterne Kommunikation (verbale und nonverbale Kommunikation) zwischen Einzelpersonen oder Mitgliedern einer bestimmten Abteilung hat den Sinn und Zweck der Optimierung organisatorischer Abläufe (Effizienz), der Informationsverbreitung (Transparenz und Öffentlichkeitsarbeit), den Austausch (Dialog) sowie der Motivation und Bindung. Allein aufgrund dieser vielen Funktionen wird deren Bedeutung leicht nachvollziehbar. Es wird hier davon ausgegangen, dass die Kommunikationswege im Verein sehr oft nicht eindeutig geregelt sind. Wer (alles) ist Ansprechpartner bei Verletzungen, Unfällen, Sachschäden, Projektplanungen, Abteilungsbeiträgen, Gerätebedarf, Trainingscamps, Trainingszeiten, Öffentlichkeitsarbeit, Hallenbelegungen, oder Presseberichten, um nur einige Beispiele zu nennen.

Für eine möglichst störungsfreie und effiziente Trainerarbeit ist es daher unumgänglich, mit dem Vereinsvorstand zu vereinbaren und festzulegen, wie die Kommunikation im Verein zu erfolgen hat (Kommunikationswege): Wer wann über was und wie zu informieren ist bzw. befragt werden kann, denn die Leistungsfähigkeit des Kommunikationssystems hängt u.a. auch von der Anzahl der Kommunikationswege und deren Kapazität ab. Eine geplante Kommunikation im Verein kann daher nicht frei gestaltbar sein. Sie muss durch die organisatorischen Vorgaben und Regeln bestimmt werden. Diese geben dann sowohl Form und Inhalt, als auch den Ablauf der Kommunikation vor.

Luhmann (2000, S. 319) hat es auf den Punkt gebracht, indem er im Zusammenhang mit den Kommunikationsabläufen fordert, dass „die Kompetenzen dort hinzubringen sind, wo sie in Entscheidungsprozessen benötigt werden“. Unter dem Anspruch des Qualitätsmanagements im Traineralltag sollte es folglich auch das Ziel sein, die Wege der Kommunikation für den Trainer kurz zu halten.

e. Referenzpunkt Weiterbildung und Qualifizierung

Die Qualitätsentwicklung und – arbeit im Verein ist mehr denn je ein zentrales und unverzichtbares Anliegen. Konkurrenzdruck aber auch Anspruchsdenken der Mitglieder und des Umfeldes erhöhen diesen Druck. Im Rahmen des Qualitätsmanagements sind Qualifizierungs- und Weiterbildungsmaßnahmen von Trainern und Übungsleitern unerlässlich, um eine qualitativ hochwertige Ausbildung in der Kinder- und Jugendarbeit wie auch der Trainingssteuerung zu ermöglichen. Nur geregelte Fortbildungsmaßnahmen unterstützen die Trainer bei der Bewältigung der vielfältigen Anforderungen. Sie sind eine der tragenden Säulen sowohl in der Personal- und Organisationsentwicklung, wie auch in der Trainingsgestaltung des Vereins.

Fazit: Trainer können nur dann für Produkt- und Ergebnisqualität verantwortlich sein, wenn Fähigkeiten und Zuständigkeiten nicht nur vorhanden, sondern auch geregelt sind. Dazu gehören ebenso die entsprechenden Werkzeuge / Mittel (Rahmenbedingungen), um notwendige Funktionen auszuüben und eine qualitativ hochwertige Arbeit abliefern zu können.

## Literatur

- Breuer, C. & Erdtel, M. (2009). Qualitätsmanagement in Sportorganisationen.  
In C. Breuer & A. Thiel (Hrsg.), Handbuch Sportmanagement (2. Aufl.). Schorndorf: Hofmann.
- Cachay, K., Thiel, A. & Borggreffe, C. (2006). Sozialkompetenz von Trainerinnen und Trainern im Spitzensport. Eine Studie zur theoretischen Begründung und empirischen Überprüfung (Band 5). Köln: Strauß.
- Digel, H., Thiel, A., Schreiner, R. & Waigel, S. (2010). Berufsfeld Trainer im Spitzensport. Schorndorf: Hofmann.
- Garvin, D. A., (1984). What Does Product Quality Really Mean? Sloan Management Review, 26 (1), 25 -43.
- Horch, H.D., Breuer, C., Hovemann, G. Kaiser, S. & Römisch, V. (2007) (Hrsg.). Qualitätsmanagement im Sport. Köln: Institut für Sportökonomie und Sportmanagement.
- Hotz, A. (1990). Was zeichnet einen "guten" Trainer letztlich aus? Sind Ausstrahlung und Glaubwürdigkeit lern- und/oder lehrbar? Leistungssport (5), 45-47.
- Luhmann, N. (2000). Organisation und Entscheidung. Opladen: Westdeutscher Verlag.
- Schreiner, R. (2011). Qualitätsmanagement der Trainertätigkeit in Spitzensportorganisationen. Tübingen: Dissertation.

- Thiel, A., Breuer, C. & Mayer, J. (2009). Sportmanagement – Begriff und Gegenstand. In C. Breuer & A. Thiel (Hrsg.), Handbuch Sportmanagement (2. Aufl.). Schorndorf: Hofmann.
- Thiel, A. & Meier, H. (2004). Überleben durch Abwehr – Zur Lernfähigkeit des Sportvereins. Sport und Gesellschaft, 1(2), 103-124.
- Thiel, A. & Meier, H. (2009). Besonderheiten der Personalführung in Sportorganisationen. In C. Breuer & A. Thiel (Hrsg.), Handbuch Sportmanagement (2. Aufl.). Schorndorf: Hofmann.
- Trudel, P. & Gilbert, W. (2006). Coaching and coach education. In D. Kirk, D. Macdonald & M. O'Sullivan (Hrsg.), The Handbook of Physical Education (1 Aufl., S. 516-539). London: SAGE Publications.
- Würth, S. & Alfermann, D. (2002). Sozialkompetenz von Trainerinnen und Trainern im Nachwuchsleistungssport: Einfluss auf Zufriedenheit und Leistungsentwicklung. In B. f. Sportwissenschaft (Hrsg.), BISp-Jahrbuch 2002 (S. 209-214). Köln: Bundesinstitut für Sportwissenschaft.

**Der Autor:**

Dr. Gunther Volck

Universität Tübingen, Institut für Sportwissenschaft

E-Mail: Gunther.volck@uni-tuebingen.de

## Hans-Wolfgang Döttling

### Teil 1:

#### Die Startphase an aktuellen Fragestellungen und Beispielen aufgezeigt

Bei den letzten Großereignissen im Schwimmen hat sich wieder gezeigt, dass die antizyklischen Bewegungseinheiten – wie Start, Wende und Finish – weiterhin einen großen leistungsbestimmenden Anteil an der Schwimmzeit haben.

In der Praxis zeigt sich aber leider vielerorts, dass auf genau diese Phasen im Training wenig Wert gelegt wird. Sicherlich kann sich nicht jeder Verein eine Unterwasserkamera oder gar einen Start-Wende-Messplatz leisten. So sollte aber bei der Aus- und Fortbildung der Trainer verstärkt darauf geachtet werden, die Erfahrungen der Leistungsdiagnostiker der Stützpunkte mit einfließen zu lassen, nach dem Motto: aus der Praxis - für die Praxis.

Deshalb habe auch ich mich dazu entschlossen, bei der Jahrestagung der DSTV, meine Erfahrungen vom Diagnosestützpunkt des DSV in Heidelberg an praktischen Beispielen aufzuzeigen.

Ich bin bei meinem Vortrag von drei Fragestellungen ausgegangen, die immer wieder von Trainern an mich heran getragen werden:

- 1) Mein Sportler hat eine zu lange Blockzeit, was kann ich dagegen tun?
- 2) Bei meinem Sportler spritzt es beim Eintauchen zu sehr, das Eintauchloch ist zu groß, Woran liegt das?
- 3) Mein Sportler kommt als Erster ins Wasser, ist dann aber bei 15m hinten (vor allem beim Brustschwimmen). Was ist in der UW-Phase falsch?

Bei der Verschriftlichung habe ich mich um eine praxisnahe Sprache bemüht.

#### Zur Frage 1: Mein Sportler hat eine zu lange Blockzeit, was kann ich dagegen tun?

Kommen wir zunächst zum „neuen“ Block der Firma OMEGA OSB 11, der hinten eine Rampe aufweist, die eine größere Horizontalbeschleunigung ermöglicht. Je höher man den hinteren Fuß an der Rampe setzt, umso mehr kann man nach vorne horizontal beschleunigen. Die roten Pfeile in Abbildung 1 sollen dies verdeutlichen.

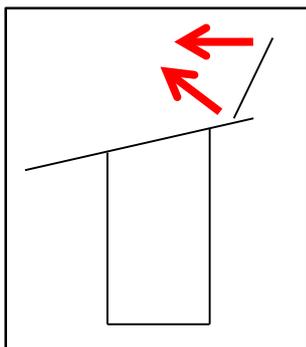


Abb.1:  
Kraftrichtungen



Abb. 2: OSB 11

Nach der Einführung der Rampe sind schon im Spitzenbereich Blockzeiten unter 0,6 Sekunden realisiert worden. Allein schon diese Tatsache hat dazu geführt, dass der früher gezeigte Parallelstart nicht mehr angewendet wird.

So bekommt der Sportler die Bewegungsanweisung, den hinteren Fuß so weit wie möglich nach oben zu setzen. Aber nur so weit, dass er nicht mit dem Ballen über die Kante abrutscht.

Die Blockzeit zu minimieren muss aber nicht unbedingt zu einer schnelleren 15m-Zeit führen. So kann die Frage nach der richtigen Startposition auf dem Startblock nicht pauschal beantwortet werden. Meine Erfahrungen haben ganz individuelle Lösungen ergeben. Wichtig ist das gesamte Startverhalten bis 15m zu beobachten. Denn ein verändertes Startverhalten kann sich im Eintauchwinkel und Eintauchtiefe widerspiegeln.

Eine Position die auf viele Sportler zutrifft, ist die mittlere Position, bei der die Schultern auf Höhe der vorderen Kante stehen sollten. Das hintere Bein etwas mehr wie 90° gebeugt.

Es kommen immer wieder Sportler zu mir, die sehr weit vorne lehnen und stolz sind, welche kurze Blockzeit sie haben. Leider ist die dazu gehörige 15m-Zeit eher schlecht. Dies liegt meistens daran, dass diese Sportler eine schlechte Sprungkraft haben und dann keine Möglichkeit haben, über den kurzen Beschleunigungsweg ausreichend zu beschleunigen. So ist die Blockzeit zwar kurz, die Absprunggeschwindigkeit aber gering, was Auswirkungen auf die restliche Bewegung bis 25m hat.

Es gibt Sportler, wie z.B. Steffen Deibler, der mit seiner sehr guten Sprungkraft und einem langen Beschleunigungsweg eine hervorragende Absprunggeschwindigkeit erzielt.

Andere Sportler können mit einer guten Sprungkraft und einem langen Weg nichts anfangen und vergeben bis zu 2/10 Sek auf dem Block. Diese müssen weiter nach vorne gehen.

Sportler mit einer schlechten Sprungkraft, würde ich aber eher zu einem längeren Beschleunigungsweg raten, also eher weiter zurückgehen auf dem Block.

Hier auch noch einmal der Hinweis, dass die Sprungkraft ein wichtiges Element der Konditionierung eines guten Schwimmers ist. Sie wird bei jedem Start und bei jeder Wende benötigt!!!

Ein häufig auftretendes Problem, ist die Auftaktbewegung auf dem Block.

Die Bewegung sollte mit Bewegungsbeginn parallel zur Wasseroberfläche nach vorne geführt werden.

Einige Sportler bewegen aber als erstes das Gesäß nach oben und ziehen sich mit den Schultern nach unten, ohne eine Bewegung nach vorne zu beginnen. Dass das viel Zeit kostet ist selbsterklärend (siehe Abb. 3)

Hier sollte auf einen horizontalen Bewegungsbeginn hingewiesen werden. Das hintere Knie sollte aktiv nach



Abb. 3: falscher Bewegungsbeginn beim Start

vorne geschoben werden. Somit verhindert man, dass das Gesäß nach oben geführt wird.

Als Übung kann man z.B. einen Stab in Sprungrichtung knapp über den Sportler auf dem Startblock halten, während er startet, mit der Bewegungsanweisung, den Stab nicht zu berühren.

Als weitere Übung kann mit gestreckten Händen nach vorne gestartet werden. Somit verhindert man, dass die Arme den Oberkörper nach unten ziehen und dass das Gesäß nach oben geschoben wird.

### **Zur Frage 2: Bei meinem Sportler spritzt es beim Eintauchen zu sehr, das Eintauchloch ist zu groß, Woran liegt das?**

Wie in vielen Fällen beim Schwimmen, muss bei der Suche nach der Ursache von Fehlern zeitlich früher angefangen werden. Ein großes Eintauchloch deutet darauf hin, dass beim Absprung nicht genügend Rotation entwickelt wird, um den Körper so weit drehen zu lassen, dass die Füße den Armen und Oberkörper in einer Linie folgen können.

Betrachten wir zunächst die Flugzeit: Diese sollte ca. 0,5 Sekunden betragen.

Sportler mit einer sehr guten Sprungkraft liegen teilweise etwas höher, Sportler mit einer geringen Sprungkraft meistens darunter. Ob eine längere Flugzeit anzuraten ist, hängt immer vom Eintauchverhalten des Sportlers ab. Ist dieses gut, kann man ruhig längere Flugzeiten unterstützen.

Sollten die Füße aufs Wasser fallen, ist in erster Linie das Schwungbein zu betrachten.

Findet kein Schwungbeineinsatz statt, um damit eine Rotation zum Wasser einzuleiten, kann der Oberkörper zwar die Bücke zum Wasser erreichen, aber meistens nicht die Beine.

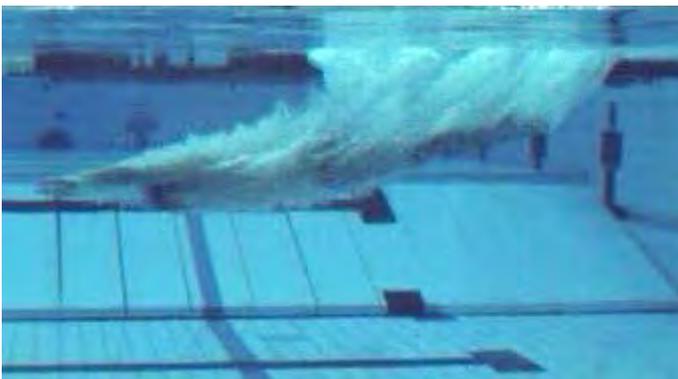


Abb. 5: großes Eintauchloch



Abb. 4: kein Schwungbeineinsatz

An diesem Beispiel in Abbildung 4 und 5 sieht man sehr schön, dass die Auswirkungen des geringen Schwungbeineinsatzes dazu führen, dass die Beine aufs Wasser fallen und ein sehr großes Eintauchloch entsteht.

Als Bewegungsanweisung ist hier ein deutlich größerer Schwungbeineinsatz zu realisieren, um die Rotation zum Wasser zu unterstützen.

Als Vergleich in Abbildung 6 ein gutes Eintauchverhalten. Zu sehen am kleinen Eintauchloch und dem geringen Weißwasser um den Körper.



Abb. 6: widerstandsarmes Eintauchen

Bei der Bewegungsanweisung zum Schwungbein, ist darauf zu achten, dass das Bein gestreckt nach oben geführt wird. Bei einem gebeugten Schwungbein hat der Unterschenkel zu wenig Masse, um eine ausreichende Rotation zum Wasser zu gewährleisten. Dies kann sehr gut an Land demonstriert werden, indem man sich an einer Tischkante festhält und mit gebeugtem Knie und danach mit gestrecktem Knie einen Schwungbeineinsatz ausführt. Der Unterschied wird schnell ersichtlich, da die Hüfte sich mit gestrecktem Bein mehr nach oben bewegt.

Während des Eintauchens sollte zusätzlich eine Bogenspannung eingenommen werden. Dies ist leicht zu erreichen mit „AZ“ („Pobacken“ zusammen). Durch die Muskelkette wird automatisch eine Bogenspannung erreicht.

Die Arme sollten dabei auch nicht überstreckt werden, damit diese das „weiche“ Umlenken ermöglichen.

Ein weiterer Hinweis zur Eintauchsituation liefert das Spritzbild, welches sich beim Eintauchen ergibt. Meistens ist diese Phase so kurz, dass Details für den Trainer nicht sichtbar sind. Hierzu zählt unter anderem die Kopfhaltung.

Hierfür kann sehr gut die Spritzwasserbildung zur Beurteilung heran gezogen werden.

Ist der Kopf im Moment des Eintauchens zu tief, treibt es eine Wasserfontäne nach vorne. Sehr gut sichtbar in Abbildung 7 und die Folgen in Abbildung 8. Das Wasser wird durch den Nacken nach vorne oben umgelenkt und ist damit schön für den Trainer sichtbar.



Abbildung 8: Spritzwasserbildung



Abbildung 7: Kopf zu tief

Dies kann der Trainer gut beurteilen und entsprechende Bewegungsanweisungen geben.

**Zur Frage 3: Mein Sportler kommt als Erster ins Wasser, ist dann aber bei 15m hinten (vor allem beim Brustschwimmen). Was ist in der UW-Phase falsch?**

Ob ein Sportler schnell oder langsam unter Wasser ist, hängt von der Eintauchgeschwindigkeit, der Eintauchposition und von seinem Verhalten Unterwasser ab. Über das Eintauchverhalten wurde in der Frage 2 schon ausführlich berichtet.

In der Unterwasserphase ist darauf zu achten, dass man so widerstandsarm wie möglich und so viel Vortrieb wie möglich erzeugt.



Abb. 9: Arme überstreckt

Ein bremsendes Element ist oftmals die Überstreckung der Arme wie in Abbildung 9 zu sehen. Durch die Überstreckung der Arme wird die Bewegung wie ein Bremsfallschirm gebremst. Gut zu erkennen an dem Weißwasser oberhalb des Oberkörpers. Hier ist darauf zu achten, dass die Arme an den Ohren anliegen und die Umlenkung durch die Bogenspannung realisiert wird. Meistens führt eine Überstreckung der Arme auch dazu, dass die Arme den Oberkörper nach oben ziehen und damit noch mehr Widerstand erzeugen. Die hohe Eintauchgeschwindigkeit kann somit nicht in eine hohe Gleitgeschwindigkeit umgewandelt werden.

Ein bremsendes Element ist oftmals die Überstreckung der Arme wie in Abbildung 9 zu sehen. Durch die Überstreckung der Arme wird die Bewegung wie ein Bremsfallschirm gebremst. Gut zu erkennen an dem Weißwasser oberhalb des Oberkörpers. Hier ist darauf zu achten, dass die Arme an den Ohren anliegen und die Umlenkung durch die Bogenspannung realisiert wird. Meistens führt eine Überstreckung der Arme auch dazu, dass die Arme den Oberkörper nach oben ziehen und damit noch mehr Widerstand erzeugen. Die hohe Eintauchgeschwindigkeit kann somit nicht in eine hohe Gleitgeschwindigkeit umgewandelt werden.

Nach dieser Phase sollte ein schneller kurzer Delphinbeinkick (Schwimmlage Kraul und Schmett) gemacht werden, der direkt in die Horizontale schlägt.

Wird der DB-Kick darüber hinaus geschlagen, kann er meistens nicht vortriebswirksam eingesetzt werden.

Betrachten wir uns die anschließende Delphinbeinbewegung, so sind zwei elementare Fehler angesprochen worden:



Abb. 10: falsche Wasserlage bei DB

Auch bei den DB zeigt sich immer wieder, dass eine widerstandsarme Position sehr wichtig ist. Die Arme sollten in Schwimmrichtung gehalten werden und der Kopf zwischen den Armen. Eine Unterstützung der DB-Bewegung durch auf- und ab bewegen der Arme mit den Armen kann toleriert werden, sollte aber minimiert werden.



Abbildung 11: geringe DB-Amplitude

Ein weiterer Punkt der häufig auffällt, ist die ungenügende Amplitude. In Abbildung 11 ist die gezeigte Position die maximale Amplitude nach unten. Der Sportler schlägt somit nur bis zur Körperlängsachse. Es ist dringend darauf zu achten, dass

der Abwärtsschlag in diesem Fall hier mehr betont wird. Oft geht dieser Fehler noch einher mit einem zu starken Anfersen, welches zusätzlich einen zu großen Widerstand bildet.

Bei Vergleichen und biomechanischen Studien mit Michael Phelps wurde klar dargestellt, dass die Abwärtsamplitude den entscheidenden Vortrieb bringt.

Um an diese Reserven zu kommen, muss die Rumpfkraft entsprechend ausgebildet sein.

Kommen wir noch zur Unterwasserphase im Brustschwimmen. Hier ist ja ein Armzug mit nachfolgendem DB-Kick erlaubt.

Genau in dieser Phase sieht man viele Unterschiede in der Bewegungsausführung. Diese sollte so widerstandsarm wie möglich durchgeführt werden.

In Abbildung 12 und 13 wird ein häufiger Fehler sichtbar. Zwischen den Bildern ist nur eine Zeitunterschied von 0,2 Sek. Der Sportler taucht tief ab, um sich dann mit dem Armzug erst nach oben und dann nach vorne zu ziehen. Also wird erst ein Auftrieb erzeugt und anschließend mit dem verbleibenden Weg ein Vortrieb. Günstiger wäre es, wenn der Sportler schon vorher nach oben umlenkt und den Armzug ausschließlich als Vortrieb nützt.



Abb.13: Umlenken während Armzug



Abb.12: tiefe Lage vor dem Armzug

In Abbildung 14 und 15 ein Beispiel von Marco Koch in den selben Phasen, der vor dem UW-Armzug nach oben umlenkt und den Armzug ausschließlich als Vortrieb verwendet. Dies ist mit ein Grund, warum er in dieser Phase zu den schnellsten der Welt gehört. Sehr schön im Bild auch seine Strecklage nach dem DB-Kick zu sehen.



Abb.15: perfekte Gleitlage



Abb.14: Umlenken vor dem Armzug

## Hans-Wolfgang Döttling

### Teil 2:

#### Die Wende an aktuellen Fragestellungen und Beispiele aufgezeigt

Im zweiten Vortrag war das Thema die Wende. An praktischen Beispielen wurden Fehlerbilder verdeutlicht und anhand von gemeinsamen erarbeiteten Lösungsvorschlägen den Sportlern nahegebracht.

In der Verschriftlichung des Vortrages möchte ich hiermit die Zusammenfassung der Fehlerbilder mit Lösungsvorschlägen aus dem Vortrag in einzelnen Phasen darstellen:

#### Timing zur Wand

Zu Beginn einer guten Wende, ist das Timing zur Wand ein ganz entscheidendes Element. Viele Fehler und zeitliche Verschiebungen lassen sich auf ein schlechtes Timing zur Wand zurückführen. Leider wird darauf im täglichen Training wenig bis überhaupt kein Wert gelegt. Da aber im Training häufig mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten geschwommen wird, ist eine Standardisierung aus dem Training heraus nur schwer realisierbar.

Im Wettkampf kommen dann noch höhere Geschwindigkeiten hinzu.

Wenn wir aber sehen, dass selbst bei Olympia durch ein schlechtes Timing zur Wand Medaillen verschenkt wurden, dann sollten wir uns fragen, ob dies nicht doch auch Inhalt in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung sein sollte.

Noch ein Hinweis: Als Hilfsmarken zur Orientierung zur Wand kann die 5-Meter-Rückenleine bzw. 5-Meter-Kugelmarkierung auf den Leinen, als auch die T-Linie auf dem Beckenboden genommen werden.

#### Drehung (Kippwende)

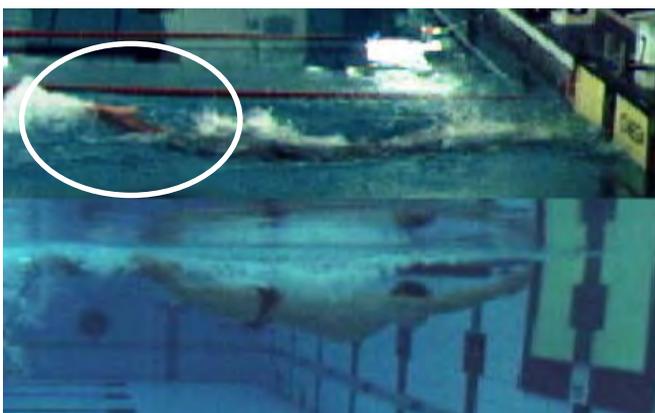


Abb. 18: schlechtes Timing zur Wand

Bei der Kippwende ist das Timing zur Wand noch entscheidender. Ist der Sportler zu weit weg, schwimmen die Füße oftmals auf und befindet sich im Moment des Anschlages in maximaler Entfernung zur Wand (siehe Abb. 18).

Um aus dieser Position die Füße an die Wand zu setzen, bedarf es eines sehr langen Weges, benötigt viel Zeit und erzeugt viel Wasserwiderstand.



Abb. 19: gutes Timing zur Wand

Ist das Timing zur Wand hingegen gut, sind die Knie im Moment des Anschlages schon in einer leicht angehockten Position und können somit schneller angezogen werden.

Auch hier gilt, je kompakter und je schneller die Knie angezogen werden, umso schneller kann der Sportler drehen. Zur Veranschaulichung und als Erklärung kann hier das Beispiel des Bürostuhles genommen werden: Auf einem Büro-Drehstuhl sitzend, streckt man während der Drehung die Füße nach außen. Der Stuhl dreht langsam. Zieht man aber plötzlich dabei die Füße an, dreht der Stuhl deutlich schneller, aufgrund des geringeren Massenträgheitsmoments.

### **Drehung (Rollwende)**

Nachdem die Hand die erste Bewegung der Rollwende eingeleitet hat, sollte der Kopf auf die Brust gelegt werden. Dies leitet die kleine kompakte Rollbewegung ein. Meine Erfahrungen haben gezeigt, dass die meisten Sportler kein Empfinden für den Grad der Kopfeigung in dieser Phase haben (nach dem Motto: Ich dachte ich hätte den Kopf auf die Brust gelegt...). Meistens kann dies nur durch Bildmaterial glaubhaft bestätigt werden.

Um weiterhin „Klein“ zu bleiben, sollten die Knie so schnell wie möglich angezogen werden. Ein häufiges Fehlerbild zeigt sich darin, dass nach dem DB-Kick erst die Fersen nach oben geführt werden und nicht die Knie angezogen werden (siehe Abb. 16). Schneller ist es aber, wenn nach dem DB-Kick sofort die Knie angezogen werden. Der Spalt zwischen Brustkorb und Oberschenkel sollte geschlossen sein. Nur dies ermöglicht eine wesentlich kompaktere und schnellere Drehung (siehe Abb. 17).



Abb.17: kompakte Drehung



Abb.16: „offene“ Drehung

Hierbei ist ebenso darauf zu achten, dass die Knie geschlossen durchs Wasser gezogen werden.



Abb.18: 90°-Drehung vor der Wand

Um die 90°-Drehung einzuleiten, sollte mit der Rotation des Oberkörpers begonnen werden, sobald die Füße aus dem Wasser kommen.

Die Praxis hat gezeigt, dass Sportler diese Rotation unterschiedlich ansteuern. Die einen Sportler steuern es eher über die Schultern, die nächsten über

die Drehung in der Hüfte und andere Sportler über ein aktives Drücken der Knie nach unten. Alle drei Möglichkeiten führen zum selben Ziel, in Seitlage die Füße an die Wand zu setzen. Es gibt Sportler, die diese 90°-Drehung nicht ausführen, sondern sich in Rückenlage abstoßen und die restliche Drehung während des Abschwimmens bewältigen. Aus strömungsmechanischer Sicht ist dies aber eher ungünstig. Ich hatte aber auch schon Sportler die damit schneller waren. Für die meisten Sportler ist die 90°-Lage aber besser (siehe Abb.18)

### **Füße setzen an der Wand**

Beim Setzen der Beine an die Wand ist darauf zu achten, dass die Füße parallel und etwa schulterbreit an die Wand gesetzt werden. Verglichen mit einem Standhochsprung, springt man auch mit leicht geöffneten Beinen. Der Abstoß von der Wand ist nichts anderes wie ein Standhochsprung, nur eben horizontal.

Dies ermöglicht vor allem den Körperschwerpunkt genauer zu treffen und man kann seine Abstoßrichtung leicht korrigieren.

### **Abstoß von der Wand**

Beim Abstoß von der Wand ist dringend darauf zu achten, dass die vorher eingeleitete Rotation um die Längsachse während des Abstoßes unterbrochen wird. Also nicht an der Wand drehen!!! Der Abstoß sollte ausschließlich zum Vortrieb verwendet werden und nicht noch zur Rotation um die Längsachse. Dies kann den Sportlern gut demonstriert werden:

Machen Sie einen normalen Standhochsprung und anschließend einen Standhochsprung mit gleichzeitiger Drehung um die Längsachse. Dabei sieht man sehr gut, dass nicht die gleiche Sprunghöhe erreicht wird, da die Absprungenergie teilweise in die Drehung geht und nicht in die Sprunghöhe.

Ziel eines Abstoßes im Wasser sollte aber sein, so viel Abstoßgeschwindigkeit wie möglich zu erzeugen.

Vor dem Abstoß sollten so schnell wie möglich die Arme, der Kopf und der Oberkörper gestreckt werden. Werden die Arme nicht rechtzeitig in Streckung gebracht, wird die Abstoßenergie gleich wieder zunichte gemacht.

Betrachtet man internationale Wettkämpfe, fällt auf, dass sofort nach dem Lösen der Beine mit DB-Kicks begonnen wird. Meistens erst kleinere schnelle Amplituden, die nach ca. 2-3 Metern in größere Amplituden übergehen.

### **Allgemeines:**

Bei meiner Tätigkeit im Spitzenbereich der Nationalmannschaft haben sich immer wieder sehr individuelle Lösungsmöglichkeiten bei Start und Wende ergeben. Es gibt nicht die Lösung, über die alle Sportler gezogen werden können. Das Messplatztraining ermöglicht viele „Spielmöglichkeiten“, um die richtige oder falsche Bewegungsausführung zu finden. Man muss auch den Mut haben, eine besser geglaubte Bewegung zurück zu nehmen und zum

alten Muster zurück zu kehren, da sie doch schneller ist, oder auf andere Bewegungen den falschen Einfluss nimmt.

Der Start und die Wende sind Bewegungsketten, die miteinander zusammen hängen.

So ist es wichtig, bei der Fehlerbeurteilung zeitlich deutlich früher die Entstehung und Ursache bzw. später das Resultat von Bewegungsausführungen zu betrachten, um sich ein Gesamtbild eines Fehlers zu machen. Erst dann kann man ins Detail gehen und an der richtigen Stelle eine gezielte Fehlerkorrektur ansetzen.

**Autor:**

Hans-Wolfgang Döttling

Trainingswissenschaftler am

Olympiastützpunkt Metropolregion Rhein-Neckar

Diagnosezentrum des DSV in Heidelberg

Email: [HaWo.Doettling@osp.uni-heidelberg.de](mailto:HaWo.Doettling@osp.uni-heidelberg.de)

Shila Sheth

## **Das Spiel mit dem Widerstand**

Die Fähigkeit sich im Wasser effektiv fortbewegen zu können, besteht immer darin, sich mit der Dichte des Wassers auseinanderzusetzen. Je früher, langfristiger und häufiger diese geschieht, desto ausgeprägter kann der Schwimmerfolg sein.

Auf der einen Seite limitiert die Widerstandskraft die zu erreichenden Schwimgeschwindigkeiten, auf der anderen Seite benötigt man die Widerstandskräfte, um einen Vortrieb um Wasser zu erzeugen.

Das bedeutet für den Athleten, dass er Aktionen für das Überwinden sowie das Nutzen des Widerstandes finden muss.

*Widerstand nutzen – die drei wichtigsten Antriebskonzepte:*

### **1. Konventionelles Antriebskonzept:**

Die zum Antrieb eingesetzten Körperteile werden gradlinig und entgegengesetzt zur Schwimmrichtung bewegt (actio=reactio).

Hierbei werden große Wassermengen mit zunehmender Geschwindigkeit bewegt, allerdings mit geringem Vortrieb.

### **2. Klassisches Antriebskonzept:**

Antrieb mittels hydrodynamischen Auftriebs. Querbewegungen der Hand erzeugen Wasserströmungen, die eine antriebswirksame Komponente erzeugen.

### **3. Vortex- Antriebskonzept:**

Rotierende Wassermassen im Nachlauf der Füße und Hände erzeugen Widerlager. Der Vortex tritt hinter den Füßen als Walzenform und hinter den Händen als Zopfform auf.

*Überwinden des Widerstandes – drei Formen:*

**1. Formwiderstand:** Das Wasser umfließt den bewegten Körper, der das Wasser verdrängt. Der bewegte Körper erfährt eine bremsende Kraft- den Widerstand. Der Formwiderstand hängt von der Form des Körpers und den Verwirbelungen des Wassers im Nachlauf ab.

**2. Wirbel oder Wellenwiderstand:** Beim Schwimmen und Gleiten wird Wasser gegen die Schwerkraft angehoben wodurch Wellen entstehen. Dieser Widerstand ist abhängig von der Wassertiefe.

**3. Reibungswiderstand:** An der Haut des Schwimmers werden einzelne Wasserpartikel mitgezogen (Grenzschichtströmung). Der Reibungswiderstand ist abhängig von der Oberflächenstruktur.

## **Aufgaben und Übungsbeispiele zum Thema „Widerstand im Wasser“ mit Kaderathleten des Hessischen Schwimm-Verbandes:**

Die Einheit wurde in einem 25 Meter Becken absolviert. Die Übungen können in vielfältiger Variation durchgeführt werden.

Als eine Hilfe für die Vorgehensweise der Variationen kann man sich an einem „roten Faden“ orientieren (FREITAG W., Langfristiges Lernen im Schwimmen- vom Anfänger zum lebenslangen „Köner im Wasser“, DSTV Schwimmen Lernen und Optimieren, Band 29, 2008).

Interne (1) und externe Variation (2) und Verbindung aus 1+2, wobei sich die internen Variationen ausschließlich auf die körpereigenen Variationen (wie kann ich die Bewegungsaufgabe ohne Hilfsmittel verändern) beziehen, während die externen eine Erweiterung darstellen.

*Interne Variation:*

1. Kopfhaltung/-bewegung
2. Atmung
3. Beinhaltung/-bewegung
4. Hüfhaltung/-bewegung
5. Handhaltung/-bewegung
6. Fingerhaltung/-bewegung
7. Fußhaltung/-bewegung
8. Rumpfhaltung /-bewegung
9. Armhaltung/-bewegung
10. Frequenz
11. Amplitude

*Externe Variation:*

1. Partner, Gruppe
2. Boden, Wand, Treppe, Startblock
3. Schwimmgeräte: Pull-buoy, Brett, Paddles, Flossen
4. Materialien: Luftballons, Ringe, Reifen, TT-Ball

- durch das Wasser laufen
- durch das Wasser laufen mit unterschiedlichen Positionen der Arme
- durch das Wasser laufen mit großen/kleinen Schritten und unterschiedlichen Geschwindigkeiten
- auf Brett sitzen mit Brustarmbewegungen
- auf Brett sitzen mit Kraularmbewegungen
- auf Brett sitzen mit Kraularmbewegungen mit unterschiedlichen Frequenzen
- Abstoß aus der Wand und gleiten (Arme vorne gestreckt)
- Abstoß aus der Wand und gleiten (ein Arm waagrecht, der andere vorne gestreckt)
- Abstoß aus der Wand und gleiten mit verschiedenen Kopfpositionen (überstreckt, gebeugt)
- Delfinschwimmen und in der Überwasserphase Daumen, Hände und Unterarme im Wasser nach vorne führen

- Hühner-Flügel Delfin (Daumen in Achselhöhle)
- Delfinschwimmen mit gespreizten Händen/ Faust
- Delfinarmbewegungen, Knie gehockt unter dem Körper
- Delfinarmbewegungen, Knie gehockt unter dem Körper, 2 Zyklen rechtes Knie angehockt, 2 Zyklen linkes Knie angehockt
- Rückenschwimmen, ein Arm geht über Wasser, der andere zieht unter Wasser am Körper entlang nach oben
- Rückenschwimmen mit angezogenen/ gestreckten Füßen
- Rückenschwimmen mit unterschiedlicher Amplitude der Beinbewegungen
- Rückenarmbewegungen, Knie dabei unter den Bauch ziehen
- Tauchend Rückenschwimmen
- Rückenschwimmen und beim Ziehen kontinuierlich die Finger bewegen
- Rückenschwimmen mit Flossen
- Rückenschwimmen mit unterschiedlichen Flossen (rechts: lange Flosse, links: Kurzflosse)
- Brustschwimmen mit einem oder beiden Knien unter dem Körper
- Brustschwimmen im Wechsel mit gestreckten und angezogen Füßen die Beinbewegung absolvieren
- Brustschwimmen und die Beinbewegung direkt an der Wasseroberfläche absolvieren
- Brustschwimmen und nur bei jedem 3. oder 5. Zug einatmen und Kopf anheben
- Kraulschwimmen mit Fäusten/ gespreizten Finger
- Kraulschwimmen mit Paddles
- Kraulschwimmen mit unterschiedlichen Paddles (rechts: Fingerpaddle, links: großer Paddle)
- Kraulschwimmen unter Wasser, Wasserballkraul, Kraulschwimmen „normal“ jeweils immer 3 Zyklen
- Kraulschwimmen mit angehockten Beinen
- Kraulschwimmen und währende des Ziehens ständig Finger bewegen
- 25m Sprints mit T-Shirt und Short
- 25m Sprints mit T-Shirt
- 25m Sprint ohne zusätzliche Widerstände
- 25m Sprint T-Shirt, Short und Eimer
- 30' mit Aqua-Gym, Partner zieht von hinten leicht zurück
- 50m mit unterschiedlichen Flossen und unterschiedlichen Paddles

- 25m Delfinbeine unter Wasser mit Monoflosse



Abbildung 1: Marco di Carli beim Widerstandstraining mit einem selbstgebauten Eimer am Seil



Abbildung 2: Marco di Carli beim Sprint mit Widerstandseimer



Abb.3: Eimer am Seil und Bremsfallschirm

**Literatur:**

Frank, G.: Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen: der Schlüssel zur perfekten Technik. Schorndorf, 1996.

Bissig, M./Gröbli, C./Amos, L./Cserépy, S.: Schwimmwelt: Schwimmen lernen- Schwimmtechnik optimieren. Bern, 2004.

Volck, G./Freitag, W./Hohmann, A./Ungerechts, B.: Lehrplan Schwimmsport. Band 2: Vermittlung und Training im Schwimmen. Schorndorf, 2012.

Freitag, W.: Langfristiges Lernen im Schwimmen – vom Anfänger zum lebenslangen „Köner im Wasser“. DSTV Schwimmen Lernen und Optimieren, Band 29, 2008.

**Autorin:**

Shila Sheth

Diplomsportwissenschaftlerin

E-Mail: s.sheth@hessischer-schwimm-verband.de

Martin Lobstedt

## **Vom Springen zu Startsprüngen**

### **1 Einleitung**

Der Weg zum Erfolg im (Hoch-)Leistungssport geht in der heutigen Zeit zunehmend über die Individualität. Sowohl in der Gestaltung der Trainingsplanung als auch in der Auswahl der „Lösungen“ technischer Aufgabenstellungen. Hier eröffnet sich neben den Aufgabenfeldern der unterschiedlichen Schwimmmarten (inklusive der individuellen Ausprägungen im Rahmen der Wettkampfbestimmungen) und den Wenden ein weiteres großes Feld, das extrem viel Raum für individuelle Lösungen bereithält: die Starts.

In der hier dokumentierten Praxisstunde wurde eine Auswahl von Bewegungsaufgaben vorgestellt, die dazu geeignet sein sollten, möglichst viele unterschiedliche Situationen zu provozieren. Für diese sollte dann der Sportler/die Sportlerin eine adäquate Lösung finden. Diese Lösung hat immer individuellen und einmaligen Charakter.

Die Vermittlungsstrategie, die hierbei als Grundlage diente, basiert auf der Theorie des Differenziellen Lernens nach SCHÖLLHORN (1999) und geht von der Unwiederholbarkeit einer Bewegung aus (vgl. auch BERNSTEIN 1967). Strategie hierbei ist – stark vereinfacht - das gezielte Vermeiden von Bewegungswiederholungen, was durch entsprechende Aufgabenstellungen, die bewusst Abweichungen von der Zielbewegung beinhalten, erreicht wird.

### **2 Individuelle bzw. situativ unterschiedliche Voraussetzungen erfordern individuelle bzw. situative Wahl der Starttechnik**

Wer sich in den Schwimmbädern Deutschlands (und der Welt) umsieht stellt fest, dass die Startvorrichtungen bei genauerer Betrachtung deutliche Unterschiede aufweisen. Diese Unterschiede erfordern von den Teilnehmern an Wettkampfveranstaltungen, dass sie sich auf die unterschiedliche Beschaffenheit der Startblöcke einzustellen wissen. Diese können sich in Höhe, Länge, Neigung, Oberflächenbeschaffenheit und Ausstattung der Plattform (mit oder ohne schrägem Aufsatz) unterscheiden. Wer für eine ungewohnte Situation keinen adäquaten Lösungsansatz bereithält, muss mit Leistungseinbußen durch eine schlechtere Startleistung rechnen.

Aber nicht nur die Beschaffenheit des Startblocks spielt bei der Wahl der Startvariante eine Rolle, auch individuelle athletische und sportmotorische Grundlagen fließen hier ein.

Die verschiedenen Starttechniken unterscheiden sich bereits in den Ausgangsstellungen (s. Abbildungen 1 bis 6) und infolgedessen auch im Absprungverhalten, der Flugkurve und dem Eintauchverhalten. Diese Faktoren wiederum haben Einfluss auf die Gestaltung der Tauchphase und des Übergangs in die Schwimmmart und damit auf die Schwimmleistung.



Abb. 1: Armkreisstart



Abb. 2: Armschwungstart  
Füße versetzt



Abb. 3: Armschwungstart  
Füße parallel



Abb. 4: Greifstart



Abb. 5: Schrittstart



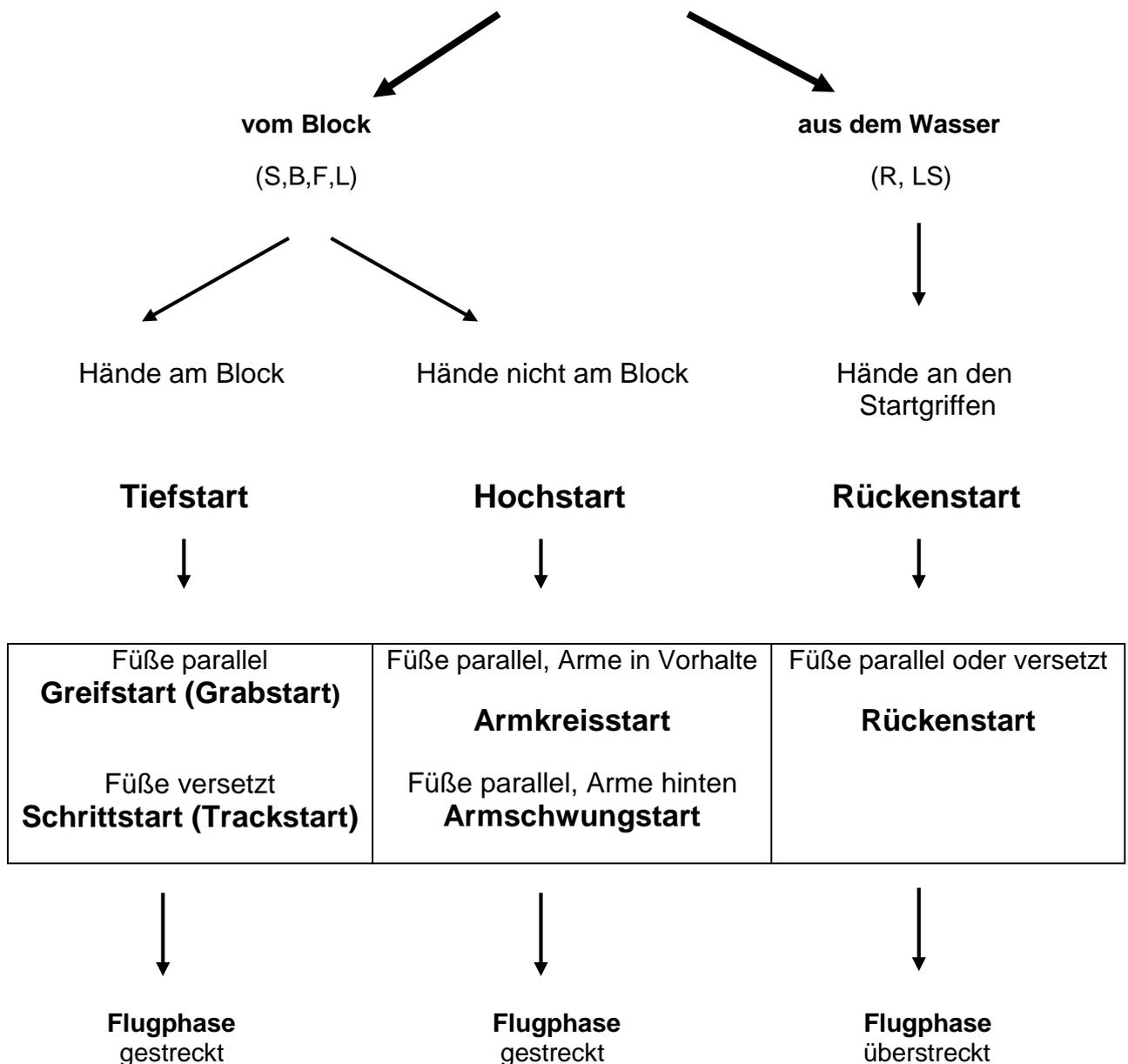
Abb. 6: Schrittstart

Fotos: GASPER

Abbildungen 1 bis 6 aus: VOLCK/ FREITAG/ HOHMANN/ UNGERECHTS (2012)

Der folgende Überblick über die unterschiedlichen Starttechniken findet sich bei VOLCK/  
FREITAG/ HOHMANN/ UNGERECHTS (2012):

# Starts



gebückt = **Bückstart**

gehockt = **Hockstart**

Leg.: **S** = Schmetterlingsschwimmen, **R** = Rückenschwimmen, **B** = Brustschwimmen,

**F** = Freistilschwimmen, **L** = Lagenschwimmen, **LS** = Lagenstaffel

Abb.7: Überblick über die Starttechniken im Sportschwimmen (aus: VOLCK, G., FREITAG, W., HOHMANN, A., UNGERECHTS, B. (2012) S. 105)

Aus der in Abbildung 7 aufgezeigten Vielzahl an Freiheitsgraden beim Start ergibt sich als Konsequenz für das methodische Vorgehen bei der Vermittlung der Starts die, dass bei der Sportlerin/dem Sportler ein großes Spektrum an Bewegungsmustern angelegt werden muss, um auf die jeweilige Situation adäquat reagieren zu können.

Die Grundlagen hierfür können spielerisch und in jedem Alter gelegt werden. Wie VOLCK (1982) bereits feststellte, scheinen Kinder und Jugendliche großen Spaß an der Bewegung ins Wasser zu haben; diese Neigung kann sich ein Trainer/Lehrer zunutze machen, und immer wieder in regelmäßigen Abständen mit entsprechenden Aufgabenstellungen das Repertoire an Bewegungserfahrungen erweitern und dabei das Training „auflockern“. Mit zunehmendem Fertigniveau kann der Schwierigkeitsgrad der Aufgaben erhöht werden, um neue koordinative Reize zu setzen. Einige Beispiele hierfür finden sich in Tabelle 1. Es sollte dabei darauf geachtet werden, dass aus Sicherheitsgründen immer eine entsprechende Wassertiefe gegeben ist. VOLCK empfiehlt hierfür eine Beckentiefe von mindestens 1,80 m. Eine Ausnahme kann hier bei den Fußsprüngen gemacht werden (VOLCK 1982, S. 244).

Mit zunehmender Expertise und Trainingsalter bilden sich bevorzugte Startvarianten heraus; diese gilt es einerseits zu stabilisieren, andererseits in den einzelnen (Start-)Phasen weiterzuentwickeln. Aber auch Startvarianten, die man sich ggf. für „besondere Gelegenheiten“ - wie zum Beispiel bei besonders rutschigen Oberflächen etc. – bereithält, sollten „gepflegt“ und (weiter-)entwickelt werden.

Als ein probates Mittel bei der Stabilisierung motorischer Bewegungsabläufe, aber auch bei der Ausbildung von Varianten dieser und weiterer Bewegungsmuster, gewinnt in den letzten Jahren die Vermittlungsstrategie des *Differenziellen Lernens* nach SCHÖLLHORN (1999) zunehmend an Anhängerschaft.

Wie SCHÖLLHORN selbst schreibt, wird „mit diesem Ansatz des Differenziellen Lernens [...] nicht der Anspruch eines besten methodischen Wegs erhoben, sondern nur eine Alternative zum bisher Bestehenden angeboten (SCHÖLLHORN 2010, S. 14).“

Im Zusammenhang mit der Anwendung des Konzeptes des Differenziellen Lernens beim Vermitteln bzw. Üben von Starts im Sportschwimmen konnte SIEGRIST mit der Untersuchung im Rahmen ihrer Staatsexamensarbeit den Nachweis führen, dass variantenreiches Üben der Startsprünge gegenüber den „klassischen“ Lehrmethoden in Bezug auf die sowohl qualitative als auch quantitative Entwicklung nach einer Interventionsphase von vier Wochen überlegen ist (SIEGRIST 2011, S. 79).

Auf den folgenden Seiten finden sich Zusammenstellungen der Aufgabenstellungen bzw. der Variationsmöglichkeiten in den jeweiligen Startphasen, wie sie – zum Teil – in der hier beschriebenen Praxisstunde zum Einsatz kamen.

### 3 Beispiele für Aufgaben

Tabelle 1: Aufgaben vom Beckenrand

	<b>vom Beckenrand aus gleiten</b>	<b>vom Beckenrand aus springen</b>	<b>vom Block aus springen</b>
1	aus dem Hocksitz vorw. und rückw. ins Wasser gleiten (Arme an der Seite angelegt)	Fuß/ Strecksprung ins Wasser	Standweitsprung [mit und ohne Armschwung]
2	wie 1, aber mit nach vorne gestreckten Armen	Fuß/ Strecksprung mit Zusatzaufgaben [Viertel-, Halbe-, ganze Drehung um Längsachse]	wie 1, den Armschwung aber in unterschiedlichen Winkelstellungen zum Rumpf abstoppen
3	aus der (tiefen) Rumpfbeuge ins Wasser gleiten (Arme an der Seite angelegt)	Fuß/ Strecksprung mit Zusatzaufgaben [Beine anhocken (wieder strecken), grätschen (wieder schließen)]	kopfwärts/ fußwärts durch Reifen springen
4	wie 3, aber mit nach vorne gestreckten Armen	Fuß/ Strecksprung mit geschlossenen Augen [und Zusatzaufgaben (s. 2 & 3)]	kopfwärts/ fußwärts über "Hindernis" (Zauberschnur, Pool-Nudel etc.) springen
5	über eine Pool-Nudel ins Wasser rollen	Fuß/ Strecksprung mit Zusatzaufgaben Sprunghöhe bzw. Sprungweite	mit unterschiedlichen Fußpositionen (parallel vs. Schrittposition) abspringen
6	Seitwärts (aus dem Sitzen, der Hocke, evtl. dem Stand) ins Wasser rollen	Fuß/ Strecksprung mit Zusatzaufgabe "Zielspringen"	kopfwärts abspringen, unterschiedlich tief gleiten
7	Rolle vorwärts auf ein Schwimmbrett	Fuß/ Strecksprung mit Zusatzaufgaben [Ball o.ä. fangen/ köpfen/ in ein Ziel werfen etc.]	kopfwärts abspringen, unterschiedlich weit gleiten
8	Mit einem/ beiden Füßen auf ein Schwimmbrett treten/ springen	Fuß/ Strecksprung mit Partner [und ggf. Zusatzaufgaben (s. 2 - 7), Abklatschen etc.]	kopfwärts abspringen; mit unterschiedlichem Maß an Körperspannung gleiten

... und natürlich Kombinationen der o. g. Aufgaben

Tabelle 2: Möglichkeiten der Variation bei der Ausgangsposition (Auswahl)

<b>Position d. Beine/Füße</b>	<b>Position d. Arme/Hände</b>	<b>Kopfposition</b>	<b>Störfaktoren</b>	<b>Winkelstellung</b>
Parallele Position	Hände vorne am Block	Blick in Richtung 5m-Fähnchenleine	Partner stört das Gleichgewicht	Unterschiedliche Winkelpositionen in Sprung-, Knie-, Hüft-, Ellbogen-, Schultergelenk
Schrittposition (rechter bzw. linker Fuß vorne)	Hände seitlich am Block	Blick auf die vordere Startblockkante	Halten oder Balancieren eines Gegenstandes (auf dem Kopf, in der Hand ...)	
Rücklings zur "Absprungrichtung"	Arme "in Flugrichtung" gestreckt	Blick zwischen den Beinen durch nach hinten		
Ausgangsstellung einbeinig	Arme am Körper angelegt	Blick nach rechts bzw. links		
	Arme zum Armschwung- bzw. Armkreisstart			
	Ausrichtung der Ellbogen (seitlich, maximal nach vorne, nach hinten)			

**Zudem:**

- Körperschwerpunkt nach vorne bzw. hinten verlagern
- Anspannung einzelner Muskelgruppen variieren

Tabelle 3: Möglichkeiten der Variation beim Absprung (Auswahl)

<b>Absprung(-richtung)</b>	<b>Winkelstellung</b>	<b>Winkelgeschwindigkeit</b>	<b>Kopfposition</b>	<b>Störfaktoren</b>
nach oben	Unterschiedliche Winkelpositionen in Sprung-, Knie-, Hüft-, Ellbogen-, Schultergelenk	unterschiedliche Geschwindigkeiten bei oberer bzw. unterer Extremität	Blick nach vorne in Richtung 5m-Fähnchenleine	(leichtes) "Störmanöver" eines Partners durch Berühren
mit seitlichem Anteil		Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule vs. Kopf bewegt sich unabhängig	Blick nach rechts bzw. links	Unterschiedliche Startsignale (Klatschen, Pfiff, taktiles Signal etc.)
nach unten		mit bzw. ohne Armschwung	Kinn auf der Brust	Zusatzaufgabe (je nach Signal andere Aufgabe)
einbeiniger Absprung (ggf. Zusatzaufgabe für "passives" Bein)				Zeitdruck
Zeitlich unterschiedliche Start-Impuls (erst Arme, dann Beine vs. erst Beine, dann Arme)				

**Zudem:**

- zeitlich unterschiedliche bzw. gleichzeitige Startimpulse für Arme bzw. Beine

Tabelle 4: Möglichkeiten der Variation in der Flugphase (Auswahl)

<b>Position d. Beine/Füße</b>	<b>Position d. Arme/Hände</b>	<b>Kopfposition</b>	<b>Winkelstellung</b>	<b>Winkelgeschwindigkeit</b>	<b>Störfaktoren</b>
Füße/ Zehen gestreckt	Hände: übereinander vs. nebeneinander	Blick nach vorne in Richtung 5m-Fähnchenleine	Anhocken bzw. beugen (und wieder strecken) eines oder beider Beine	unterschiedliche Geschwindigkeiten bei oberer bzw. unterer Extremität	(leichtes) "Störmanöver": Versuch eines Partners den Springenden zu berühren oder mit einem Ball o.ä. abzuwerfen
Füße/ Zehen "angezogen"	Eine Hand oder beide Hände zur Faust (und wieder öffnen)	Kopf zwischen Armen eingeklemmt	Grätschen (und wieder schließen) der Beine	Arme möglichst lange senkrecht zur Wasseroberfläche halten; erst spät (und explosiv) in Flugrichtung bringen	Rotation um Längen- oder Breitenachse
Beine geschlossen vs. gegrätscht	Handflächen bzw. Handrücken zusammen	Kinn auf der Brust	Öffnen (und schließen) der Arme	Beim Schrittstart: bewußter Einsatz (oder Weglassen) von Schwung und/oder Sprungbeineinsatz	Startkommando: einfache Rechenaufgabe - Lösung im Flug zurufen
	Finger ineinander flechten	Blick nach rechts bzw. links	Beugen (und strecken) eines oder beider Arme	Krafteinsatz beim Absprung	Gegenstand (Pull-Buoy, Schwimmkappe etc.) zwischen den Beinen transportieren
	Unterschiedliche Arm-Rumpf-Winkel				Zielwerfen eines Gegenstandes
					Gegenstand fangen

Tabelle 5: Möglichkeiten der Variation bei der Eintauchphase (Auswahl)

<b>Position d. Arme/Hände</b>	<b>Kopfposition</b>	<b>Winkelstellung</b>	<b>Winkelgeschwindigkeit</b>	<b>Störfaktoren</b>
Hände: übereinander vs. nebeneinander	Blick nach vorne in Richtung Eintauchloch/ Beckenboden	Füße/ Zehen gestreckt vs. "angezogen"	unterschiedliche Geschwindigkeiten bei oberer bzw. unterer Extremität	(leichtes) "Störmanöver": Versuch eines Partners den Eintauchenden zu berühren oder mit einem Ball o.ä. abzuwerfen
Eine Hand oder beide Hände zur Faust (und wieder öffnen)	Kopf zwischen Armen eingeklemmt	unterschiedliche Eintauchwinkel (flach vs. steil)	Arme möglichst lange senkrecht zur Wasseroberfläche halten; erst spät (und explosiv) in Flugrichtung bringen	"Ziel"-Springen (in einen Ring o.ä., über/ unter Pool-Noodle o.ä.)
Handflächen bzw. Handrücken zusammen	Kinn auf der Brust	Beine geschlossen vs. gegrätscht	Beim Schrittstart: bewußter Einsatz (oder Weglassen) von Schwung und/oder Sprungbeineinsatz	Gegenstand (Pull-Buoy, Schwimmütze etc.) zwischen den Beinen transportieren
Handflächen zeigen in unterschiedliche Richtungen	Blick nach rechts bzw. links	großer vs. kleiner Hüftwinkel	Krafteinsatz beim Absprung	
Finger ineinander flechten				

**Zudem:**

- Beim Eintauchen "aktiv" mit den Füßen nachschlagen
- mit unterschiedlich großem Eintauchloch eintauchen
- möglichst viel/ wenig spritzen
- Beine/ Füße parallel bzw. übereinander
- Eintauchtiefe variieren

Literatur:

Bernstein, N. A. (1967): The Coordination and Regulation of Movements. London: Pergamon Press.

Schöllhorn, W. I.: Individualität – ein vernachlässigter Parameter? Leistungssport, 29 (2), 7 – 12.

Schöllhorn, W. I. (2010), Differenzielles Lernen im Schwimmen – eine Alternative? In: Deutsche Schwimmtrainer-Vereinigung (Hrsg.), Schwimmen – Lernen und Optimieren, Bd. 31 (S. 7-22). Wuppertal: Eigenverlag.

Siegrist, T. (2011): Differenzielles Bewegungslernen im Schwimmen am Beispiel der Startsprünge. Staatsexamensarbeit Johannes-Gutenberg-Universität Mainz.

Volck, G. (1982) in: Volck, G. (Hrsg.): Schwimmen in der Schule (2. Auflage): Bewegungen und Bewegungsspiele im, ins, unter Wasser. Hofmann: Schorndorf.

Volck, G., Freitag, W., Hohmann, A., Ungerechts, B. (2012): Lehrplan Schwimmsport – Band 2: Vermittlung und Training im Schwimmen. Hofmann: Schorndorf.

Der Autor:

Martin Lobstedt

Steffen-Herzog, Helene / Lauper-Holzer, Anita

## Mit Gustav Frosch schwimmen lernen



Eine Bildergeschichte, ein Werkbuch und ein pffiger Frosch mit gepunkteten Badehosen?! Ob das wohl gut geht? – Lassen Sie sich überraschen! Dies ist eine neue, fantasievolle und kreative Möglichkeit zur Wassergewöhnung und zum ersten Schwimmen lernen.

Gustav Frosch ist der Held des Bilderbuches «**Gustav Frosch taucht ab**». Kinder lieben Geschichten und Figuren, mit denen sie sich vergleichen können. Kinder lieben es, in Fantasiewelten einzutauchen. Aus diesem Grund haben die beiden Autorinnen, beide langjährigen Ausbilderinnen bei swimsports.ch, die Figur Gustav Frosch für ihre Wassergewöhnungs- und erste Schwimmkurse zum Leben erweckt. Nach dem Sinne der Erlebnispädagogik begleitet Gustav Frosch die Kinder im Wasser und an Land: Die Kinder lernen den liebenswerten Frosch über die Bilderbuchgeschichte kennen und von dort hüpfte er mit ihnen ins Wasser und direkt in ihr Herz.

Gustav Frosch bewundert, tröstet, lobt, ermutigt, singt, fordert keck heraus. Gustav Frosch will zu freudvoller Wassergewöhnung und erstem Schwimmen lernen animieren, als Vor- und Nachfreude zu Wassergewöhnungs- und ersten Schwimmkursen.

Das Werkbuch zu «**Gustav Frosch taucht ab**» dient Lehrpersonen als Bereicherung und Unterstützung ihres Wasserunterrichtes.

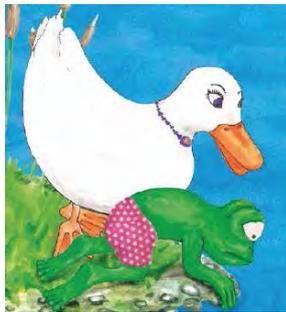
### Doch wer ist dieser Gustav Frosch?

Gustav Frosch ist eine Handpuppe, mit der die Lehrperson die Kinder im Wasser motiviert und animiert. Gustav Frosch hüpfte aber nicht nur durch das Kinderschwimmbecken, die Erlebnisse des kleinen grünen Kerls sind auch in farbigen kindgerechten Bildern im Bilderbuch «Gustav Frosch taucht ab» festgehalten.



## Bilderbuch

Soviel sei schon mal aus der Geschichte verraten:



Madame Ente hat ihren silbernen Glitzerspiegel im Seerosenteich verloren. Dabei möchte sie sich doch fürs Seerosenfest besonders schön machen. «Ach, ach, ach!» jammert Madame Ente. Sie ist untröstlich. «Kein Problem für mich!», meint ihr Freund Gustav Frosch. «Ich werde deinen Spiegel finden!» Doch das ist gar nicht so einfach. Zum Glück sind da noch seine Teichfreunde, die uralte Oma Schildkröte, der fleißige Baumeister Biber, Wilma, die langsame Wasserschnecke, Signore Eisvogel und die bunten flinken Teichfischchen. Tja, und wer schließlich von den Teichfreunden das Geheimnis vom verschwundenen Glitzerspiegel lüftet, das erfahren Kinder und Leser am Ende der Geschichte.

In Bezug auf den Wasserunterricht sieht das so aus: Jedem Teichtier steht ein besonderer Charakter zu, welcher stellvertretend für schwimmtechnische *Kernelemente*\* steht, wie Atmen, Schweben, Gleiten, Antreiben sowie Tauchen und Springen.

Damit Gustav Frosch direkt aus dem Bilderbuch zur Lehrperson in den Wasserunterricht springen kann, ist es ein Vorteil, wenn die Kinder mit der Geschichte von Gustav Frosch und seinen Freunden vertraut sind, also die betreffenden Abschnitte aus dem Bilderbuch kennen. Daher ist es ideal, wenn die Lehrperson oder die Eltern den Kindern die Geschichte schon vor dem Wassergewöhnungs- oder Schwimmkurs erzählen. Im Wasser dann setzt dann die Lehrperson (mit Ideen und Vorschlägen aus dem Werkbuch) die Erlebnisse von Gustav Frosch um.

## Werkbuch

Für die Lehrpersonen ist zum Bilderbuch ein Werkbuch erhältlich. Das Werkbuch bietet eine umfassende Auswahl an Ideen für phantasievolle Lektionen mit Gustav Frosch im Wasserunterricht für Eltern-Kind-Kurse, Kinderschwimmkurse bis zum Schwimmunterricht in der Unterstufe.

In acht Kapiteln werden je fünf Sequenzen zur Lektionsgestaltung mit einer umfassenden Auswahl an Bausteinen zum Erlernen der *Kernelemente*\* vorgestellt, zusätzlich eine bunte Palette an Ideen zur Auflockerung(en): Spiel- und Bewegungsformen, Lieder und Reime, Fang- und Wettspiele.

Zu jeder Lektion gibt es einerseits Vorschläge für *aqua-family.ch*\* und andererseits für *aqua-kids.ch*\*

## Handhabung der Unterrichtsbausteine im Werkbuch

Das Gerüst für eine Lektion bieten jeweils fünf Sequenzen. Die fünf Sequenzen passen zum jeweiligen Abschnitt aus dem Bilderbuch, folgen dem Verlauf der Bildergeschichte und geben den roten Faden durch eine Lektion.

Jede Sequenz beinhaltet Lektionsvorschläge für *aqua-family.ch*- Kurse\* mit Elementen aus der Wassergewöhnung und Lektionsvorschläge für *aqua-kids.ch*-Kurse\*.

Je nach Entwicklungsstand und Voraussetzungen der Unterrichtskinder werden nun zum Ergänzen der Lektion Bausteine in diese fünf Sequenzen gefüllt. Die Bausteine sind der Kern

einer Lektion. Hier geht es konkret um das Erlernen der *Kernelemente*\* und des Springens. Die Bausteine passen ebenfalls zum Inhalt der jeweiligen Abschnitte aus dem Bilderbuch.

Die Bausteine haben unterschiedliche Schwierigkeitsstufen und sind in drei Niveaus eingeteilt, welche mit Punkten (°/°°/°°°) visualisiert sind. Im ersten Kapitel werden vorwiegend Übungen auf Niveau eins und zwei vorgestellt. Mit Fortschreiten der Kapitel dann zunehmend Niveau zwei bis drei. Zur Visualisierung der Niveaus ist im Lehrmittel eine Übersichtstabelle vorhanden.

In jedem Bausatz werden - auch hier wieder passend zum jeweiligen Abschnitt aus dem Bilderbuch - eine Fülle von Ideen zur Auflockerung der Lektion vorgestellt: Spiel- und Bewegungsanregungen, Lieder und Reime, Fang- und Wettspiele. Diese Auflockerungen werden nach Gutdünken der Lehrperson in das Lektionsgerüst eingefügt.

Und schon ist die Lektion geplant. Jede Lehrperson unterrichtet in ihrem individuellen Stil, jede Lehrperson baut sich ihre Lektionen wieder anders zusammen.

### **Singen mit Gustav Frosch**

Gustav Frosch ist auch musikalisch. Acht Strophen, in der Schweiz immer zur Melodie von «Die Appenzeller sind lustig» und in Deutschland zur Melodie «Es war eine Mutter, die hatte vier Kinder», begleiten die Geschichte von Gustav Frosch. Die Hits sind einfach nachzusingen, passen zum jeweiligen Teichfreund von Gustav Frosch und regen zum Bewegen im Wasser an.

### **Materialeinsatz**

Die Autorinnen haben darauf geachtet, Material zu verwenden, welches üblicherweise in den Hallenbädern zur Grundausstattung gehört (wie Poolnudeln, Schwimm- und Tauchreifen, Schwimmbretter, Tauchringe, etc.) und solches, welches einfach zu beschaffen und ohne großen Aufwand herzustellen ist.

Ein Bilderbuch, eine Handpuppe, ein Werkbuch und eine riesengroße Fülle an Lektionsmöglichkeiten – das ist das Lehrmittel „Gustav Frosch taucht ab!“

Gustav Frosch lässt Kinderherzen höher schlagen!

### **\*Kernelemente**

Die Kernelemente sind der Sammelbegriff für Atmen, Schweben, Gleiten und Antreiben.

Mit dem Atmen regulieren wir die Lage des Körpers. So schweben wir beim Einatmen an der Wasseroberfläche. Durch das Ausatmen wird die Schwebelage bis zum Absinken verändert. Das Erfassen der Kernelemente „Atmen und Schweben“ sind wichtige Lernschritte. Als weitere Anpassung ans Wasser lernt das Kind Auftrieb und Widerstand für seine Bewegungen auszunützen. Kernelemente „Gleiten und Antreiben“. Einerseits kann jeder Antrieb im Wasser nur dann optimal wirken, wenn der Körper in einer guten Gleitlage ist und der Wasserwiderstand möglichst vermieden wird. Andererseits muss durch die Antriebsbewegungen möglichst großer Widerstand erzeugt werden.

Der Weg zur optimalen Bewegung im Wasser geht aus von



**\*aqua-family.ch**

Wassergewöhnungskurse für 2 – 5 jährige Kinder mit Elternteil

**\*aqua-kids.ch**

Kinderschwimmkurse und Kurse für den Schwimmunterricht mit Schulklassen des Kindergartens und der Unterstufe (ab 4-8 jährige Kinder) mit einfachen Elementen aus den Grundlagentests von swimsport.ch

**Grundlagentest von swimsports.ch**

Weitere Informationen dazu auf: <http://www.swimsports.ch/pdf/de/Grundlagentests.pdf>  
(S.9-11)

# Auszug aus dem Werkbuch

## Erstes Kapitel: Gustav Frosch wacht auf

### *Schwerpunkt*

- Atmen

### *Material*

- Frosch (Handpuppe)
- Seerosen (aus Moosgummi)
- Spritzkannen
- Reifen (= Wassergärtchen)
- Schwimm-Brettchen



### **Die fünf Sequenzen: Das Gerüst einer Lektion**

#### ***1. Sequenz: Gustav Frosch stellt sich vor und zeigt seinen Seerosenteich***

**Gustav Frosch:** Ich heiße Gustav Frosch, ich habe starke Beine, lange Arme, ganz große Augen und ein kugelrundes Bäuchlein. Und schaut alle her, ich trage rote Badehosen mit weißen Punkten!

**Lehrperson:** Die Lehrperson zeigt den Kinder die Handpuppe von Gustav Frosch. Die Kinder zeigen Gustav Frosch, wie sie aufwachen: Die Kinder strecken sich, gähnen laut, reiben sich ihre Bäuchlein, waschen sich ihre Gesichter.

**Gustav Frosch:** Ich wohne in einem Seerosenteich. Leuchtende Seerosen gibt es da in vielen Farben: gelbe, rote, violette und weiße.

**aqua-family.ch:** Die Eltern gleiten ihre Kinder im *Achselgriff von oben* zwischen den im Teich (Becken) verteilten Seerosen, ohne die Seerosen zu berühren.

**aqua-kids.ch:** Kinder bewegen sich mit ausgestreckten Armen zwischen den im Teich (Becken) verteilten Seerosen, ohne die Seerosen zu berühren.

**2. Sequenz: Gustav Frosch schaut zum Himmel (Wolken). Gustav Frosch will seine Seerosen wieder in den Wassergärtchen haben.**

**Gustav Frosch:** Da ziehen ja Wolken auf am Himmel, es beginnt schon zu tröpfeln. Wie schön, Wind und Regen lassen meine Seerosen tanzen!

**Lehrperson animiert:**

- Regentropfen: Kinder tropfen Wasser über die Seerosen und bringen diese zum Schaukeln und Tanzen.
- Regen: Kinder überschütten die Seerosen mit Wasser.
- Wind: Die Kinder blasen ins Wasser und die Seerosen beginnen zu schaukeln.
- Sturm: Die Kinder erzeugen mit kreisenden Handbewegungen Wirbel im Wasser.
- Wellen: Die Kinder sitzen auf der Treppenstufe und strampeln die Seerosen mit Wechselbeinschlag weg.

**aqua-family.ch:** Die Eltern gleiten ihre Kinder im *Achselgriff von oben* durch das Wasser zu den Seerosen. Bevor die Kinder eine Seerose mitnehmen, blasen sie vor der Seerose ins Wasser und bringen dann die Seerosen nach Farben geordnet in die Wassergärtchen (Reifen).

**aqua-kids.ch:** Die Kinder reichen sich die Hände. Die Seerosen liegen zwischen ihren ausgestreckten Armen. Die Kinder transportieren so die Seerosen nach Farben geordnet in die Wassergärtchen (Reifen).



**3. Sequenz: Gustav Frosch schaut zum Himmel (Sonne) und zeigt mit seinen Armen die Grösse der Sonne.**

**Gustav Frosch:** So groß ist die Sonne! Könnt ihr sie sehen?

**Lehrperson animiert:**

Die Kinder beschreiben mit kreisenden und weit ausgestreckten Armen die Grösse der Sonne

**aqua-family.ch:** Die Kinder nehmen sich eine Seerose aus dem Wassergärtchen. Die Eltern halten ihre Kinder hoch in die Luft. Kinder strecken die Seerose der Sonne entgegen.

**aqua-kids.ch:** Kinder nehmen sich eine Seerose aus dem Wassergärtchen. Sie stellen sich auf die Zehenspitzen und strecken die Seerose der Sonne entgegen. Darauf gehen sie in die Hocke und tauchen mit der Seerose ab.

#### **4. Sequenz: Gustav Frosch zeigt seine Sprungkraft**

**Gustav Frosch:** Ich bin ein guter Schwimmer und ein toller Springer. Ich hüpfе gern von Seerose zu Seerose.

**aqua-family.ch:** Die Eltern tragen ihre Kinder im Huckepack auf dem Rücken und hüpfen mit ihnen durch das Wasser.

**aqua-kids.ch:** Kinder hüpfen wie ein Frosch durch das Wasser. Nach drei Sprüngen stoppen sie und halten Mund und Nase unter Wasser oder sie blasen ins Wasser oder tauchen vollständig unter.

#### **5. Sequenz: Gustav Frosch dekoriert den Festtagstisch**

**Gustav Frosch:** Heute Abend gibt es ein Fest im Teich! Bringt bitte alle Seerosen zum Festtagstisch!

**aqua-family.ch:** Die Kinder sitzen auf den Handflächen der Eltern. Mit ihrem Rücken lehnen sie an deren Brust. Ihr Kopf ruht auf den Schultern der Eltern. Die Eltern laufen vorwärts. Mit Wechselbeinschlag treiben (transportieren) die Kinder die Seerosen zum Festtagstisch (einen kleinen Bereich am Beckenrand entsprechend kennzeichnen)

**aqua-kids.ch:** Die Kinder legen die Seerose vor sich auf das Wasser. Sie laufen vorwärts und bewegen ihre Arme wie ein Tretboot (Armantrieb mit Bauchanspritzten). Dabei wird die Seerose bis zum Festtagstisch vorwärts getrieben (einen kleinen Bereich am Beckenrand entsprechend kennzeichnen)



**Bausteine: Zum Auswechseln basierend auf den Kernelementen und des Springens**

### **Atmen**

#### **° Seerosen-Balance**

Die Kinder legen sich die Seerosen auf den Kopf und blasen ab und zu ins Wasser, ohne dass die Seerose vom Kopf aufs Wasser fällt.

#### **° Seerosen-Rutsche**

Die Kinder neigen den Kopf nach vorne, bis sie mit dem Mund im Wasser sind und die Seerosen von ihrem Kopf ins Wasser rutschen.

Anspruchsvoller: Die Seerose schwimmt auf dem Wasser, Kinder **tauchen** ab. Beim Auftauchen soll die Seerose auf ihren Kopf zu liegen kommen.



### ° Seerosen-Transport mit Wind

Die Seerosen sind im Becken verteilt. Ein Wassergärtchen (Reifen) schwebt auf dem Wasser. Die Kinder blasen die Seerosen zum Wassergärtchen.

### ° Seerosen im Gegenwind

Die Kinder stehen einander zu zweit gegenüber. Zwischen den beiden Kindern schwimmt eine Seerose. Gemeinsam blasen sie gegen die Seerose. Wer hat die stärkere Puste?

## Antreiben

### ° Seerosen- Krokodil

Die Kinder balancieren die Seerose auf dem Kopf und bewegen sich in Liegestütz mit Wechselbeinschlag auf der Treppe vorwärts.



### ° Seerosen auf Bauch

Die Kinder liegen in Rückenlage auf dem Wasser, waagrecht zur Treppe. Den Kopf stützen sie auf eine Treppenstufe ab (Körperspannung). Die Ohren sind im Wasser. Auf ihrem Bauch liegt eine Seerose. In dieser Lage machen sie Wechselbeinschlag.

### °° Seerosen auf Schwimmbrett

Seerosen liegen vorne auf dem Schwimmbrett. Kinder liegen in Bauchlage auf den Schwimmbrettern und bewegen sich voran mit Wechselbeinschlag.

## Schweben

### °°Seerosen-Bauch-Schwebe

Die Seerosen liegen auf dem Bauch der Kinder. Die Kinder liegen in Bauchlage auf dem Wasser, waagrecht zur Treppe. Sie stützen sich auf der Treppenstufe ab, mit dem Gesicht im Wasser, und lassen dabei ihren Körper schweben.



## Springen

### Gustav-Frosch-Sprung

Die Kinder springen einmal möglichst hoch, dann wieder möglichst weit vom Teichrand (Beckenrand) ins Wasser.

### Seerosen-Frisbee-Sprung

Kinder springen vom Teichrand (Beckenrand) ins Wasser. Vor dem Sprung werfen Kinder Seerose wie Frisbee ins Wasser.

### Seerosen-Kronen-Sprung

Kinder legen sich eine Seerose auf den Kopf und springen so vom Teichrand (Beckenrand) ins Wasser.

## AUFLOCKERUNGEN

### Spiel- und Bewegungsanregungen

#### Sturm im Hallenbad

Seerosen kleben an den Wänden und Fenstern des Hallenbades. Die Kinder sind der Sturm, holen die Seerosen und werfen alle in den Teich (Becken).

#### Mit dem Spritzkännchen:

Kinder begießen die Seerosen aus den Spritzkännchen.

Kinder gießen sich Wasser aus Spritzkännchen über verschiedene Körperteile (Hand, Bauch, Fuß, Kopf...).

## Lieder und Reime

**Gustav Frosch- Hit** (Melodie: «Es war eine Mutter, die hatte vier Kinder»)

Der Gustav, er streckt sich und wird langsam wach,  
er springt dann ins Wasser, das gibt einen Pflatsch.  
Er springt hoch, er hüpf weg, streckt kraftvoll sein Bein  
liebe Kinder, wo mag unser Gustav nun sein?

**Wir giessen Blumen vor dem Haus** (Melodie: die Vögel wollten Hochzeit feiern)

Kinder begießen singend die Seerosen.

Wir gießen Blumen vor dem Haus  
und leeren ganz viel Wasser aus,  
Fidirallalla, Fidirallalla, Fidirallalalalaaa

Wir gießen Rosen in dem Teich,  
Schaut doch her, hoch spritzt es gleich  
Quadiquadiquak, Quadiquadiquak, Quadiquadiquaaaaak

**Singspiel im Kreis: Kleiner Frosch im Weiher**

Kreisformation:

Ein Kind in der Mitte des Kreises spielt das müde Fröschchen. Sobald im Liedtext das Fröschchen zum Hüpfen aufgefordert wird, hüpf das Kind aus der Mitte zu einem Kreiskind. Dieses wird nun zum müden Fröschchen und darf in die Kreismitte.

Kleiner Frosch im Weiher  
Sitz und schläft, sitzt und schläft.  
Liebes Fröschchen bist Du krank,  
dass du nicht mehr hüpfen kannst?  
Liebes Fröschchen bist du krank,  
dass du nicht mehr hüpfen kannst?  
Fröschlein hüpf, Fröschlein hüpf!

## Fangspiele

**Fangenspiel: Froschquaken**

Kinder bewegen sich durch den Teich (Becken).

Gustav Frosch ist Fänger (Froschpuppe in der Hand der Lehrperson). Das heißt, wen die Lehrperson mit Gustav Frosch berührt, wird zu einem Frosch und darf jetzt laut quakend durch den Teich hüpfen.

Das Fangenspiel ist zu Ende, wenn alle Kinder quaken.

## Wettbewerb: Wer pflückt am meisten Seerosen?

In der Mitte des Teiches (Becken) schwimmen Seerosen (mindestens 4 Seerosen pro Kind). Kinder sind in zwei Gruppen aufgeteilt.

Kinder pflücken die Seerosen und transportieren diese zum Beckenrand (jeweils nur eine Seerose pro Kinder und Transportgang).

Welche Gruppe pflückt am meisten Seerosen?

## Informationen:

### Sicherheit

Wassergewöhnung und Schwimmen-Lernen sollen für Kinder zu einem positiven Erlebnis werden und zudem Sicherheit im Umgang mit dem Element Wasser vermitteln. Im Werkbuch «Gustav Frosch taucht ab» finden Leiterinnen und Leiter von Wassergewöhnungs- und Schwimmkursen, aber auch Kindergärtnerinnen, Lehrpersonen und Eltern spritzige Ideen zum Erlernen der Kernelemente (Atmen, Gleiten, Schweben, Antreiben) und des Springens.

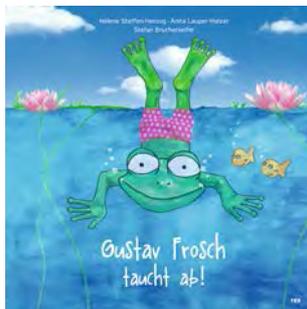
Die bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung unterstützt die Schwimmsport-Verbände in der Schweiz in ihren Bemühungen um einen sicheren Aufenthalt am und im Wasser.

Kinder im Auge behalten ist die wichtigste Regel, die es bei einem Aufenthalt mit Kindern am und im Wasser jederzeit einzuhalten gilt.

Die Internetseite [www.water-safety.ch](http://www.water-safety.ch) enthält alle Informationen zur Wassersicherheits-Kampagne der bfu und ihren Partnern.



## Medienhinweis



Kinder tauchen gerne in Fantasiewelten ein und lernen dabei auch Ängste überwinden. Aus diesem Grund haben die Autorinnen passend zu den acht Kapiteln dieses Werkbuches die Geschichte von Gustav Frosch und seinen Erlebnissen im Seerosenteich entwickelt. Die Geschichte, in wunderschönen kindgerechten Bildern illustriert von Stefan Brucherseifer, ist als Bilderbuch erhältlich ISBN 978-3-7252-0912-5 oder das Werkbuch mit der Nummer ISBN 978-3-7352-0912-5. Die Handschuhpuppe Frosch ist mit der Bestellnummer R1912 erhältlich.

Das Bilderbuch mit 16 Seiten, das Werkbuch mit 70 Seiten und die Handpuppe von Gustav Frosch können bei [www.swimsports.ch](http://www.swimsports.ch) oder beim Verlag: Katholisches Bibelwerk, Silberburgstrasse 121, 70176 Stuttgart [www.bibelwerk.de](http://www.bibelwerk.de) bezogen werden.

**swimsports.ch**

swimsporst.ch, die Vereinigung der am Schwimmsport interessierten Verbände und Institutionen der Schweiz hat dieses Projekt begleitet.

swimsports.ch bietet Aus -und Weiterbildungen an für Leitende und Lehrpersonen in den Bereichen Wassergewöhnung und Schwimmunterricht.

### **Workshop zu Gustav Frosch**

Zum Werkbuch bieten die Autorinnen regulär und auf Anfrage eintägige Workshops an. Haben Sie Interesse an einem Workshop, so nehmen Sie bitte mit der Geschäftsstelle von swimsports.ch Kontakt auf. Gerne wird Sie diese beraten und Ihnen weiterhelfen.

### **Autorinnen**

Helene Steffen-Herzog, Chur (Graubünden, Schweiz), Mutter von 3 Kindern, Primarlehrerin, Kursleiterin aqua-baby und aqua-family, Erwachsenenbildnerin FA und Ausbilderin bei swimsports.ch

Anita Lauper-Holzer, Konolfingen (Bern, Schweiz), Mutter von 4 Kindern, Schwimmlehrkraft aqua-prim und Expertin Jugend + Sport, Kursleiterin aqua-baby, aqua-family und aqua-kids, Ausbilderin bei swimsports.ch



Wir wünschen Ihnen mit Gustav Frosch viele leuchtende Kinderaugen und viel Spaß im Nass!

Herzliche Grüße  
Helene und Anita

Jens Kleinert

## **Aufgabenreihe zum Erlernen der Apnea-Wende im Nachwuchsleistungssport**

1. Einleitung
2. Wissenschaftliche Grundlage
3. Bewegungsbeschreibung bzw. Aufgabenreihe
4. Stundenverlauf DSTV Tagung
  - 4.1 Rückwärts - Rollen
  - 4.2 Aus der Bewegung
  - 4.3 Vertikal Wenden
  - 4.4 Elbow-Your-Brother-Call-Your-Mother
5. Fazit
6. Literaturverzeichnis

### **1. Einleitung**

Zu Beginn meiner Ausführung möchte ich zunächst dem leitenden Landestrainer Nachwuchs in Hessen, Martin Lobstedt, danken. Zu beobachten, wie einfach die Apnea-Wende gelehrt und durchgeführt werden kann, weckte in mir eine Wut über die traditionellen Lehrwege, die zur Wahl dieses Themas geführt haben. Als Nachwuchstrainer sehe ich es als meine Aufgabe an, den Kindern einen leichten und schnellen Weg zu vermitteln sich im Wasser zu bewegen. Die Beobachtungen bei Kinderwettkämpfen führen in der Regel jedoch dazu, dies in Bezug auf die Seitfallwende anzuzweifeln. Man sieht Kinder, die an der Wand „kleben“, die sich ca. 50cm aus dem Wasser heraus ziehen, um dann in der Atmung zu verweilen, Abstöße unter Wasser sind eine Seltenheit. Die Mechanismen der Apnea-Wende verhindern all diese Probleme. Die größte Schwierigkeit im Erlernen liegt lediglich im Aufbrechen des traditionellen Lehrbilds.

### **2. Wissenschaftliche Grundlage**

Der Begriff Apnea-Wende taucht in der wissenschaftlichen Auseinandersetzung zum ersten Mal in der Veröffentlichung von *Kishimoto et Al. 2010* auf. Sie wird lediglich als eine neue Unterwasser-Wende bezeichnet (Vgl. *Kishimoto, 2010, 108*) und nicht näher definiert. Ihr gegenüber steht die „Open Turn“ (Vgl. *Maglischo, 2003, 298-304*), die im deutschen Sprachraum als Seitfallwende bezeichnet wird. In der Studie werden biomechanische Analysen der beiden Wenden vorgenommen. Die veröffentlichten Ergebnisse zeigen einen signifikanten Vorteil der Apnea-Wende gegenüber der Open-Turn.

Tab. 1 Vgl. Kishimoto, 2010

	Einheit	Seitfallwende	Apnea-Wende
Phase 1 (5m bis Wand)	Sec.	2.60±0.25	2.51±0.21
Phase 2 (Berührung Hand bis Beginn Abstoß)	Sec.	0.99±0.09	1.05±0.07
Phase 3 (Abstoß bis 5m)	Sec.	2.02±0.13	1,98±0.10
Gesamtzeit	Sec.	5.62±0.33	5.55±0.27
Abstoßgeschwindigkeit	m/s	2.92±0.06	3.02±0.11
Distanz zwischen Wand und dem Körperschwerpunkt (KSP)	m	0.76±0.04	0.72±0.04
Distanz zwischen Wasseroberfläche und dem KSP	m	-0.36±0.03	-0.45±0.04

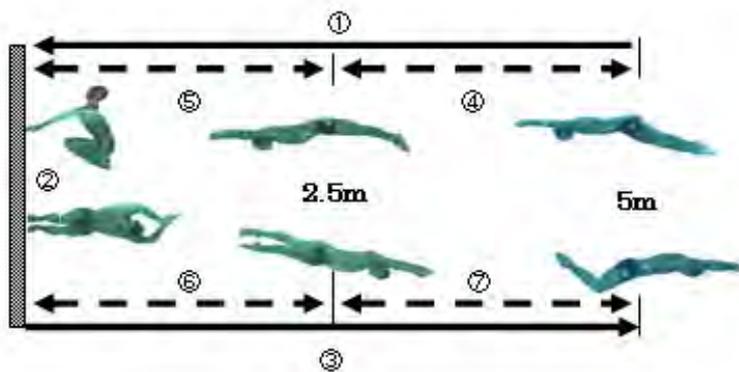


Abb. 1

In Abbildung 1 werden die genauen Messpunkte graphisch veranschaulicht und lediglich am Umkehrpunkt ist ein Geschwindigkeitsdefizit der Apnoe-Wende zu verzeichnen. Neben der höheren Wendengeschwindigkeit weist die Apnea-Wende einen tieferen Abstoßpunkt und beeinflusst die Tauchphase sowohl in Brust-, als auch im Schmetterlingsschwimmen positiv.

Weitere Informationen zu der vorgestellten Studie können dem Literaturverzeichnis entnommen werden. Für den Nachwuchsleistungssport ist sicherlich eine genauere Bewegungsvorstellung der Apnea-Wende notwendig.

### 3. Bewegungsbeschreibung bzw. Aufgabenreihe

Der Stundenverlauf wurde maßgeblich von Richard Quick (2006) und seinem Lehrvideo beeinflusst. Richard Quick, 3 x Olympia-Trainer, 17 x NCAA Mannschaftsmeister, 5 x NCAA „Trainer des Jahres“, nutzt eine methodische Übungsreihe um einer amerikanischen

Nachwuchsschwimmerin und einem Nachwuchsschwimmer die Apnea-Wende zu vermitteln. Der große Unterschied zur klassischen Seitfallwende wird während eines Zwischenschritts in der Vermittlung deutlich. Am Beispiel der Lagen-Wende Schmetterling auf Rücken führt der Schwimmer eine 1/2 Rückwärtsrolle durch. Dabei ist es besonders wichtig, dass der Kopf nach dem Impulserhaltungssatz die Rotation beschleunigt, indem er auf die Brust genommen wird. Dieser Umstand ergibt die Namensgebung Apnea-Wende bzw. Unterwasser-Wende. Eine ausdifferenzierte Bewegungsbeschreibung wird durch die Lehrstunde und angehängte Skizzen vermittelt.

#### **4. Stundenverlauf DSTV Tagung**

Ich hatte das Vergnügen, während der DSTV Tagung zweimal die Lehrstunde durchzuführen. Als Lehrretainer habe ich die Methodik sowohl in der Trainingsgruppe 5./6. Klasse, als auch in der Trainingsgruppe 7./8. angewendet. Die praktischen Erfahrungen in den Trainingsgruppen der Carl-von-Weinberg-Schule/Elite-Schule des Sports Frankfurt decken sich mit den Zusatzanweisungen von Richard Quick, so dass die beiden amerikanischen Sportler sicherlich einen gehobenen Ausbildungsstand aufweisen, aber nicht als überragend motorisch begabt und ausgebildet angesehen werden müssen.

Für die Lehrstunde während der DSTV Tagung konnte ich auf Schwimmerinnen und Schwimmer aus dem Bezirk in der Altersklasse 9-10 Jahre zurückgreifen. In der Auswertung wird zu der Gruppe der Probanden Stellung genommen und soll vorerst nicht weiter thematisiert werden. Ergänzt wurde die Gruppe durch Teilnehmerinnen und Teilnehmer der DSTV Tagung. Die ausgewählten Kinder kannten mich persönlich, jedoch habe ich noch nie länger mit ihnen gearbeitet. Lediglich in der zweiten Gruppe am Nachmittag nahm ein älteres Geschwisterkind (12 Jahre), die Schülerin unserer Schule ist, an der Lehrstunde teil.

Die Probanden gehören zur erweiterten Spitze des Bezirks Mitte und können als repräsentativ für jede leistungsbezogene Trainingsgruppe angesehen werden.

Folgender Stundenverlauf wurde in der ersten Lehrstunde und leicht adaptiert in der zweiten Lehrstunde durchgeführt:

##### **4.1 Rückwärts - Rollen**

Alle praktischen Erfahrungen zeigen, dass zu Beginn des Erlernens der Proband Schwierigkeiten hat aus der gelernten Kraul-Rollwende, Rückwärtsrollwenden durchzuführen. Somit müssen zu Beginn zunächst Grundlagen der Schwimmschule wiederholt werden, um den Schwimmer kognitiv auf die folgenden Schritte einzustimmen. Erste Aufgabe lautet demnach denkbar simpel: „Führe eine Rolle rückwärts aus.“ Selbst hierbei wird zunächst häufig eine vorwärts Rotation eingeleitet.

##### **4.1.1 Unter Wasser**

###### **4.1.1.1 Eine Umdrehung**

Wenn der Schwimmer auf Zuruf sicher eine rückwärts Rotation einleitet, kann die Aufgabe differenzierter gestellt werden. Eine Rolle soll und muss nun unter Wasser durchgeführt werden. Dies hat zur Folge, dass die Prinzipien der Impulserhaltung, Kopf runter- Knie ran um schnell zu rotieren, getestet werden können. Um eine volle 360° Rolle durchzuführen, können zunächst die Arme als Hilfsruder genutzt werden.

#### 4.1.1.2 Drei Umdrehungen

Die Steigerung der Aufgabe ergibt sich aus den Möglichkeiten erst eine, dann zwei und abschließend drei 360° Rollen OHNE Atmen und Pause durchzuführen. Es empfiehlt sich immer wieder auf die Bedeutung der Kniebeugung und frontal Flexion des Kopfes hinzuweisen, da diese Elemente im weiteren Verlauf substantiell werden.



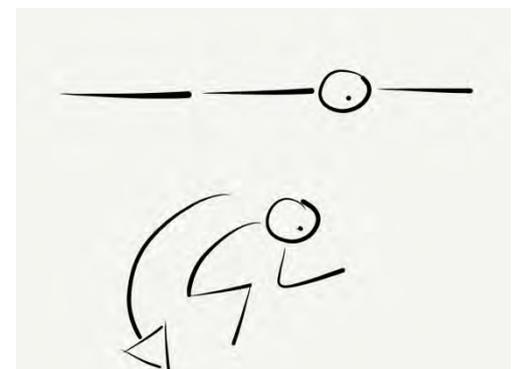
#### 4.1.2 Aus der Strecklage an der Wasseroberfläche

Erst wenn die rückwärts Rolle schnell und kompakt durchgeführt wird, kann Schritt zwei angegangen werden. Der zweite Schritt wird voraussichtlich das größte Hindernis für den Schwimmer darstellen und wird eine lange Zeitperiode in Anspruch nehmen.

##### 4.1.2.1 Ohne Atmen

Der Schwimmer soll aus der vollen Strecklage mit Kopf im Wasser die 360° Rolle durchführen. Die Bewegungsanweisungen sind: Erstens die Arme an den Körper nehmen und viel bedeutender, die Knie an den Rumpf zu reißen. Der Unterschied zwischen führen und reißen kann vom Trainer am Beckenrand durch adynamische und dynamische Beinbewegungen differenziert werden. Zusätzlich muss die Anweisung „Kopf nach unten“ gegeben werden, da ALLE Sportler dazu neigen, den Kopf in den Nacken zu nehmen. Erst wenn der Kniestoß dynamisch durchgeführt wird, leitet der Schwimmer die Rückwärtsrotation ein. Das Ziel sollte es auch hier sein das der Impuls ausreicht, um eine 360° Rolle zu vollenden. An diesem Schritt scheitern viele Kinder. Die Fehler sind:

- Eine Vorwärtsrolle wird aufgrund der komplexen Anforderung durchgeführt
- Der Kopf wird in den Nacken genommen und die Rotation gebremst
- Das Knie wird nicht ausreichend dynamisch an den Rumpf gerissen



##### 4.1.2.2 Atmung in der Endphase der Rückwärtsrolle

Gewitzte Kinder kritisieren schnell, dass man bei der Wende nicht mehr Atmen kann. Besonders im Nachwuchssport sieht man Kinder im Brust- und Schmetterlingsschwimmen,

die sich an den Wendeböden empor ziehen und eine ausgedehnte Einatmung zelebrieren. Dies ist bei der Apnoe-Wende nicht möglich und ist auf den ersten Blick der größte Fortschritt gegenüber der klassischen „Kinder-Seitfallwende“. Die Angst zu ertrinken kann im folgenden Schritt genommen werden. Wenn der Körper in Rücklage liegt, öffnet sich ein Luftloch, welches das Einatmen ermöglicht. Auch dieser Vorgang muss wie das gesamte Strecken - rückwärts Drehen durch unzähliges Wiederholen durchgeführt



werden, bis jederzeit eine 360° Rolle vollführt werden kann. Die Bedingung 360° ist nötig, da ansonsten das Heranführen der Beine an die Wand nicht schnell genug durchgeführt wird. Gleichzeitig hat der Schwimmer sein eigenes Feedbacksystem. 360° erfüllt = Knie schnell genug angerissen.

## 4.2 Aus der Bewegung

Im nächsten Schritt geht es darum, aus der Bewegung die Rückwärtsrolle durchzuführen. Die Elemente Arme und Knie „ran“ sind automatisiert, so dass der Sportler die folgende Aufgabe meistern kann.

### 4.2.1 Drei-Züge-Brust

Bei jedem dritten Zug (Brust-Schwimmen empfohlen), wird im Anschluss an die komplette Streckung die 360° Rückwärtsrolle durchgeführt.

#### 4.2.1.1 Ohne Atmen

Zunächst sollte die Komplexität verringert werden und das Atmen nicht obligatorisch gefordert werden. Der Schwimmer kann zunächst auf ca. 8m isoliert die Züge durchführen, den letzten Zug überstrecken und die 360° Rolle einleiten. Im Anschluss kann die Strecke auf ca. 50m erhöht werden, so dass ca. 6-8 Rückwärtsrollen aus der Gesamtbewegung gefordert sind. Dies bietet sich vor allen Dingen zur Wiederholung beim Einschwimmen an. Sukzessiv kann das Atmen eingeführt werden.

#### 4.2.1.2 Nach der Rolle Strecken

In diesem Schritt wird zum ersten Mal die Pflicht 360° Rolle aufgebrochen. Aus dem Brustschwimmen sollen die Arme und Knie rangerissen werden bis der Körper auf den Rücken rotiert. Nach 180° wird das Paket geöffnet und gestreckt. Dies simuliert zum ersten Mal den Abstoß und die Kombination Rotation einleiten und Auflösen. Der Rotationsimpuls sollte weiterhin extrem hoch sein und das Strecken der Beine kann von Versuch zu Versuch beschleunigt werden.

#### 4.2.1.3 Nach der Rolle Beine im 90° Winkel

Lediglich eine kleine Variante ist das Einfrieren im 90° Winkel. Zunächst erneut aus der Gesamtlage und ohne Wand.

#### 4.2.2 Anschwimmen an die Wand

Im nächsten Schritt wird erstmals die 180° Rolle an der Wand durchgeführt. Der Schwimmer schwimmt an die Wand, berührt die Wand mit seinen ausgestreckten Armen und reißt Arme und Knie an seinen Körper. Dabei werden die Beine und Arme in Abstoßposition gebracht und die Körperposition wird eingefroren. Diese Übung kann nun ebenfalls in unterschiedlichsten Variationen durchgeführt werden:

- Hohe Anschwimmgeschwindigkeit in Brust
- Hohe Anschwimmgeschwindigkeit in Schmetterling
- Niedrige Anschwimmgeschwindigkeit in Brust oder Schmetterling
- Langsames Heranführen der Knie
- Dynamisches Heranführen der Knie
- Aus der Überstreckung
- Mit leicht gebeugten Armen
- Etc.



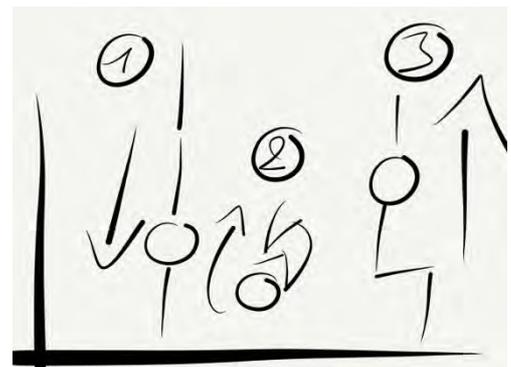
Wenn der Sportler mit dem Gesamttablauf vertraut ist, erfolgt automatisch ab einem bestimmten Zeitpunkt der Abstoß. Dies muss nicht sonderlich eingefordert werden, denn wenn der Schwimmer das richtige Timing und die ideale Fußposition gefunden hat, wird er selbstständig den Abstoß zunächst in Rückenlage durchführen. Hier sollte nicht interveniert werden.

#### 4.2.2. Anschwimmen, Abstoß und Gleiten mit geschlossenen Augen

Um erneut das körpereigene Feedbacksystem zu benutzen, sollte bei sicherer Durchführung der halben Rückwärtsrolle mit Abstoß, die Gleitphase mit geschlossenen Augen durchgeführt werden. Gleichzeitig kann eine langsame Rotation in der Körperlängsachse eingeleitet werden, so dass sich der Schwimmer von der Rückenlage in Bauchlage dreht. Auch hier werden die Folgeschritte selbstorganisiert durchgeführt. Aus dem Gleiten können schrittweise die Delphin-Beinschläge und die Längsachsenrotation aufgebaut werden.

#### 4.3 Vertikal Wenden

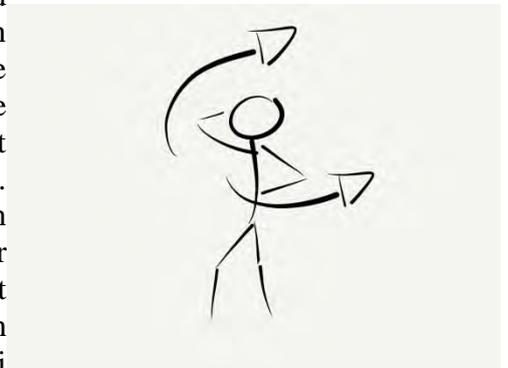
Leider zeigt die Erfahrung das nach Beendigung von Schritt 4.2.2 die Elemente dynamisches Anziehen der Beine, Kopf auf die Brust legen und Arme vor die Brust nehmen, an Qualität verloren haben. Diese Elemente können durch Vertikalwenden aufgefrischt werden. Der Beckenboden dient als Wende unter erschwerten Bedingungen. Nur wenn die Knie dynamisch gerissen werden, dreht sich der Körper schnell.



#### 4.4 Elbow-Your-Brother-Call-Your-Mother

Zum aktuellen Zeitpunkt beherrschen die Schwimmer lediglich die Apnea-Wende vom Schmetterling-/Brust- auf Rücken-Schwimmen. Der letzte Schritt ist nun im Impuls der Rückwärtsrolle eine zusätzliche Rotation in der Körperlängsachse einzuleiten. Hierzu werden Englischkenntnisse benötigt, um den Wahlspruch „ **Elbow-Your-Brother-Call-Your-Mother**“ zu verstehen. Diese marginalen Kenntnisse lassen sich durch Demonstration leicht vermitteln und die Kinder nehmen die Anweisungen dankend an.

Ausgangssituation ist im Stand am Beckenrand eine gestreckte Haltung. Zunächst wird langsam ein Ellbogencheck nach hinten durchgeführt und gleichzeitig die Gegenhand an das Ohr zum telefonieren geführt. Dabei kann in der Hüfte bereits die gewünschte Rotation erkannt werden. Auch hier kann differentiell die Beschleunigung und Rumpfreaktion selbstorganisiert getestet werden, bevor die Bewegung in das Wasser übertragen wird. Der letzte Schritt führt ebenfalls wieder zu einem Rückfall in der Wendendynamik und -qualität. Alte Bewegungsmuster tauchen erneut auf und müssen reflektiert werden. Insgesamt müssten die Lernfortschritte zu diesem Zeitpunkt immens sein und in jeder Trainingsgruppe befinden sich zwei bis drei Schwimmerinnen oder Schwimmer, die den Bewegungsablauf so schnell durchführen, dass keinerlei Zweifel aufkommen, ob die Apnea-Wende der Seitfallwende überlegen ist.



#### 5. Fazit

Neben der Erfahrung aus dem Schultraining wurde im Stundenverlauf während der DSTV-Tagung deutlich, dass ein Umdenken bzw. eine Umschulung zwingend notwendig sind. Sowohl Trainer als auch Schwimmer zeigen eindeutige Defizite im Heranführen der Knie bzw. Beine an die Wand. Der Zeitraum zwischen Berührung der Wand und dem Abstoß scheint die größten Entwicklungspotenziale zu beinhalten, so dass es keinerlei Unterschied macht, ob Seitfallwende oder Apnea-Wende. Das Heranreißen der Knie muss in beiden Ausführungen dynamischer werden. Die vorgestellten Übungen eignen sich hervorragend, um den Impuls zu beschleunigen. Ein Schwimmer der in der Lage ist aus der Strecklage eine 360° Rückwärtsrolle durchzuführen, besitzt die entscheidende motorische Fähigkeiten um schnell zu wenden. Da Rollen unter Wasser zur Grundlagenausbildung in jeder Schwimmschule gehören sollten, besteht kein Grund die Apnea-Wende gleich zu Beginn der Wettkampfausbildung zu lehren. Zumindest die Kinder die bei Wettkämpfen ihre Körper aus dem Wasser heben und in der Atmung pausieren könnten so minimiert werden.

## 6. Literaturverzeichnis

- Maglischo, E.W. (2003): Swimming Fastest. Elsevier, New York, USA, S. 298-304
- Kishimoto T., et Al. (2010): An Analysis of an UNDERwater Turn for Butterfly and Breaststroke, In: Biomechanics and Medicine in Swimming XI, Oslo, S. 108-109
- Quick, R. (2006): Becoming a Champion Sweater: Starts & Turns, DVD Championship Produktion, Ames, USA

**Autor:**

Jens Kleinert

Lehrertrainer Schwimmen

Carl-von-Weinberg-Schule/Frankfurt

[Kleinert@carl-von-weinberg-schule.de](mailto:Kleinert@carl-von-weinberg-schule.de)

## **Sportpsychologische Betreuung**

*Beispiele aus dem Leistungssport*

### **1. Sportpsychologie in Deutschland - Qualität der Beratung**

Mit der folgenden Darstellung (s. Abb. 1) soll ein Überblick über die fachlichen Hintergründe von „Sportpsychologen“ in Deutschland gegeben werden.

Bei den Bezeichnungen „Mental-Trainer“, „Mental-Coach“ oder „Psychologe“ handelt es um ungeschützte Bezeichnungen. Ungeachtet seines Fachwissens kann sich jeder so nennen und die Titel ergeben keine konkrete Aussage über die Fähigkeiten einer Person.

Ein Interessent sollte bei der Auswahl eines Fachmanns auf dessen Qualifikation achten und sie bei Bedarf hinterfragen, denn unterschiedliche Qualifikationen beinhalten unterschiedliche methodische Herangehensweisen. Vor Beginn einer Zusammenarbeit sollte darüber Klarheit bestehen.

Sätze wie „Wenn Du mit mir arbeitest, wirst Du Erfolge feiern“ oder „durch dieses Medaillon empfängst Du kosmische Energie und dann hast Du Kraft zum Siegen“ appellieren an die Gutgläubigkeit eines Klienten, geben aber keine Auskunft über die verwendeten Methoden.

Beim Bundesinstitut für Sportwissenschaft (BISP) führt eine Expertendatenbank\*, deren Mitglieder u.a. folgende Studiengänge absolviert haben:

- Sportwissenschaft:  
*Inhalte: Trainingswissenschaft, Biomechanik, Wettkampfplanung, etc.-*
- Psychologie: Diplom, Bachelor- oder Masters-Studium  
*Theoretische Kenntnisse zum Erleben und Verhalten des Menschen*
- Psychotherapeut\*\* : Diplom-Psychologie und 3-jährige Therapie-Ausbildung  
*Behandlung psychisch kranke Fälle: Gesprächstherapie, Verhaltenstherapie, etc.*
- Medizin, Psychiater: Dr. med. mit Fachbereich Psychiatrie  
*Verabreichen von Medikamenten, Psychotherapie für psychisch Kranke*

Für die unterschiedlichen Fachleute bietet die Arbeitsgemeinschaft der Sportpsychologen (ASP) dreiwöchige Zusatzausbildungen zu den Themen „Leistungssport“ und „Prävention und Rehabilitation“ an.

Außerdem gibt es an einigen Universitäten spezielle Studiengänge Sportpsychologie. In den Ausbildungsgängen liegen die Schwerpunkte mehr auf praktischen Inhalten, die sich aus Überschneidungen der o.g. Studiengänge ergeben.

*\*Im Zuge einer Qualitätssteigerung werden ab 2013 weitere Fortbildungen für Sportwissenschaftler und Psychologen vom BISP angeboten und für die Arbeit in DOSB-Projekten, bzw. für die Beantragung von Projektmitteln vorausgesetzt.*

*\*\* Seit 1999 gibt es in der BRD ein **Psychotherapeutengesetz**. Nur wer die Ausbildung zum Psychotherapeuten gemacht hat, darf in dem Bereich arbeiten.*

## **Psychische Probleme vs. Krankheit**

Generell muss bei (sport-) psychologischer Betreuung zwischen gesunden und psychisch kranken Athleten / Personen / Klienten differenziert werden.

Leistungssportler können im Laufe ihrer Sportkarriere leistungshemmenden Schwierigkeiten, Probleme, Leistungskrisen, Verletzungen begegnen. Diese lassen sich durch eine gezielte Betreuung seitens des Trainers, der Betreuer oder mit Hilfe eines Sportpsychologen überwinden.

Jedoch gibt es eine Grenze, ab der man die Hilfe eines psychotherapeutisch geschulten Fachmanns - **Psychotherapeut – Psychiater** – konsultieren **muss**.

Leider gibt es im Leistungssport, speziell bei heranwachsenden Athleten, hin und wieder psychische Erkrankungen wie

- Essstörungen - Magersucht, Bulimie
- Affektive Störungen - s. Depression
- Selbstmordgedanken, -gefährdung, Suizidalität – ACHTUNG !!

Psychisch kranke Leistungssportler brauchen unbedingt Hilfe von Fachleuten !! Bitte nehmen Sie diese Expertise im Sinne Ihrer Athleten und Ihrer Verantwortung in Anspruch !! Ihre Sportler und das Umfeld werden es Ihnen danken 😊

## **Kooperation mit SportPsychologen**

### ***Was soll ein SportPsychologe können ?***

Ein SportPsychologe sollte ein generelles Verständnis für Leistungssport und die jeweilige Sportdisziplin haben. Dabei fällt es einem sportaffinen Menschen wohl leichter als einem sportfremden Betreuer, sich in eine Sportart einzuarbeiten.

Alle Betreuungsmaßnahmen eines SportPsychologen sollten auf die jeweilige Situation – in Trainings- oder Wettkampfphasen – angepasst werden.

Der SportPsychologe sollte seine fachlich solide Arbeit in den laufenden Betreuungsprozess einbringen.

### ***Wie erkennt man kompetente Sportpsychologen ?***

Die Berufsethik und Moral von Psychologen beinhaltet eine Schweigepflicht. Kompetente SportPsychologen erkennt man an ihrer anonymen, diskreten Arbeit. Sie werben weder mit ihren Fällen, noch weisen sie über Referenzen auf ihre Arbeitsinhalte hin. Daher findet man SportPsychologen auf Empfehlungen und trifft sich über ein persönliches Kennenlernen.

### ***Wo findet man sportpsychologische Experten ?***

SportPsychologen werden auf der Expertendatenbank des Bundesinstituts für Sportwissenschaft gelistet: [www.bisp-sportpsychologie.de](http://www.bisp-sportpsychologie.de)

Dort findet man auch Informationen über ihren beruflichen Hintergrund, ihre fachliche Qualifikation und ihre Arbeitsschwerpunkte.

## **2. Sportpsychologische Betreuung**

*Beispiele aus meiner Erfahrung*

Sportpsychologische Betreuung biete ich in diversen Sportarten an.

Der Grund der Beratung besteht zu 80% aus Problemfällen, 20% der Fälle (oder weniger) streben eine Leistungsoptimierung an.

Die Dauer der Betreuung rangiert zwischen kurzfristigen – ein ausführliches Gespräch - bis zu langfristigen Kooperationen, die über Jahre hinweg andauern.

Eine langfristige Betreuung begleitet die gesamte Entwicklung der Persönlichkeit. Zumeist werden bei den regelmäßigen Treffen anfangs Probleme bearbeitet und im Laufe der Zusammenarbeit steht eine Leistungsoptimierung im Vordergrund.

### **Ablauf und Inhalte**

Nach einem ersten Kennenlernen werden detaillierte Informationen zu Problemen und Zielen einer sportpsychologischen Zusammenarbeit in Gesprächen erhoben.

Eine gründliche Bestandsaufnahme (Anamnese) beinhaltet eine Befragung und je nach Bedarf auch psychologische Fragebogen.

Eine detaillierte Diagnostik hilft Ziele, Interventionen und die Begleitung der Entwicklung von Sportlern zu planen.

Die sportpsychologische Betreuung richtet sich je nach Bedarf nur an die Athleten, Trainer oder das gesamte Umfeld. Das Spektrum reicht von individueller Beratung bis zu gemeinsamen Gesprächen für ein Team oder mit dem Umfeld der Sportler.

Je nach Bedarf, Dringlichkeit, Problem oder Zustand der verbesserungswürdigen Situation wird die Häufigkeit der Treffen anberaumt. Diese können in die Trainings- und Wettkampfzeiten und -orte integriert werden.

### **Methoden - Beispiele**

- Mentales Training
- Mentale Vorbereitung auf Wettkämpfe
- Umgang mit Stress und Leistungsdruck
- Umsetzung von Trainingsleistungen im Wettkampf
- Verletzungen und Verletzungsmanagement
- Entspannungsverfahren
- Belastung und Erholung
- Konfliktmanagement
- Umfeldmanagement

Durch eine frühzeitige, sportpsychologische Ausbildung – z.B. während der jugendlichen Entwicklung - werden Athleten unabhängig(er) von Psychologen und lernen sportpsychologische Methoden frühzeitig für ihren Sport zu nutzen.

Im Laufe ihrer Karriere suchen sich Spitzenathleten eigene SportPsychologen. Die Zusammenarbeit ist ein sehr persönliches Thema, bei dem Diskretion und das Vertrauensverhältnis gewahrt werden müssen.

## **Sportpsychologische Betreuung – Integration in die Trainerarbeit**

Im Österreichischen Skiverband entwickelte der damalige Sportdirektor Toni Innauer eine schrittweise, sanfte Integration eines Team-Psychologen für die aufstrebenden Skispringer. Begonnen wurde mit „Coach-the-Coach“ und Round-Table-Gesprächen mit den verantwortlichen Trainern. In diesen Phasen waren keine Athleten beteiligt, man wollte sie an die Anwesenheit eines Experten gewöhnen und neugierig machen. Nachdem die Athleten Interesse an der Person, bzw. ihrer Expertise zeigten, bot man Gruppengespräche mit Sportlern an. Danach folgte die individuelle Beratung der Athleten. Dieses Vorgehen ist beispielhaft und zur Überwindung einer meist vorhandenen Schwellenangst in puncto Psychologie sinnvoll.

### **3. Zeitschrift Leistungssport**

*Beispiele aus dem Schwimmen*

#### **Bob Bowman, Trainer Michael Phelps – Zitate aus dem Gespräch mit Eva Pfaff**

“I used to think, if they are physically prepared, the mental would just be there... you train them hard enough, it would happen...”

#### **... is that part of your program, working with a sportpsychologist ?**

„I have someone to coach me (laughing). He is a very good sportpsychologist, who – for 4 years I coached at the University of Michigan ... I see him probably every 3 months...!“

„...and then I have some psychologists, who work with the athletes. I have a couple different ones and it just sort-of depends on which one I think fits better with each (athlete). For some it's better with a woman, for some it's better with a man... I just try to help them find the one that fits best...”

... I don't think everyone needs it, but I do think in specific cases, I use it, and with some people I use it quite a bit. I try to save it – if they don't need it and they are doing well, than they can add it later. I always try to save something...

... I don't think everyone needs it, but I do think in specific cases, I use it, and with some people I use it quite a bit. I try to save it – if they don't need it and they are doing well, than they can add it later. I always try to save something...



... if they're progressing well and they have a good handle on the sport and they are happy – like they are balanced and they are progressing, then I won't introduce something new, just to introduce something new....

**Zeitschrift Leistungssport, 2012 (1)**

**Was bringt Härte im Training und worauf sollte man achten ?**

Wir nutzen das Training als Vorbereitung, bzw. Simulation von Wettkämpfen. In einem Olympischen Finale bekommt man auch nur eine Chance - entweder man nutzt sie oder nicht. In unserem Programm setzen wir die Schwimmer immer wieder psychologisch unbequemen Situationen aus und sie lernen, diese zu bewältigen.

Wichtig ist bei allen Aufgaben, daß sie im Rahmen der individuellen Möglichkeiten liegen und machbar sind. Wir wollen die Schwimmer unter Druck setzen, sie abhärten, aber nicht überfordern. Meiner Meinung nach wirkt das Bewältigen schwieriger Situationen sich positiv auf die

Wettkampfhärte und das Selbstvertrauen eines Athleten aus.



**4. Fazit aus eigenen Erfahrungen**

Sportpsychologische Betreuung sollte in Zukunft als Bestandteil zum modernen Leistungssports gehören und in Training und Wettkämpfe integriert werden. Vor allen Jugendliche sollten frühzeitig in psychologische Methoden eingeweiht werden.

Neben den Athleten, sollten verstärkt Trainer und das Umfeld mit Psychologen kooperieren. Dabei geht es nicht um eine Psychologisierung des Sports, sondern um die Optimierung einer gesunden und gemeinsam produzierten Leistung.

Bei Problemen, Leistungskrisen, Verletzungen oder anderen Schwierigkeiten sollten frühzeitig(er) Sport+-Psychologen eingeschaltet werden. In Sachen Kommunikation im Leistungssport können gerade unabhängige, neutrale, psychologisch geschulte Personen große Hilfen leisten und die Zusammenarbeit auf ein höheres Niveau bringen.

Der moderne Leistungssport, bzw. Athleten und ihre Betreuer sollten ihre Kenntnisse stetig erweitern und möglichst mit fachlich qualifizierten Experten zusammenarbeiten. Dabei kommt dem Bereich Psychologie besondere Bedeutung zu, denn wie heißt es so schön „Siege entstehen im Kopf“...

**Die Autorin**

Eva Pfaff  
eva-pfaff@web.de  
[www.eva-pfaff.de](http://www.eva-pfaff.de)

***Wofür ich stehe***

*nutze deine Zeit  
genieße die Dinge, die du tust  
mach die Dinge richtig oder lieber nicht  
arbeite, trainiere mit Hirn*

Birgit Schmid

## **Aqua In® ein neuartiges Bewegungskonzept im Wasser**

### 1. Zum Projekt Aqua In

Aqua In verbindet Elemente aus verschiedenen Wasser-Bewegungs-Programmen wie Wassergymnastik, Aquafitness, Aquajogging und Schwimmen. Dabei steht die Körperübung im Mittelpunkt. Die Teilnehmer der Kurse erlernen Körperübungen, so genannte Kernübungen, und erfahren, wie sie diese entsprechend ihren Fähigkeiten und ihrer Motivation kombinieren können.

Das Kurskonzept wurde von Schmid concept auf der Basis der Bestimmungen der Arbeitsgemeinschaft der Spitzenverbände der Krankenkassen für die gemeinsamen und einheitlichen Handlungsfelder und Kriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Umsetzung von § 20 Abs. 1 und 2 SGB V vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 10. Februar 2006 entwickelt. Es ist konform zu den Änderungen des Kriterienkatalogs vom 27. August 2010.

Aqua In qualifiziert dazu, anhand eines 46 seitigen Teilnehmermanuals sowie farbiger Übungskarten selbstständig zielführend zu üben. Abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer werden diese in Präventionskursen mit Ziel, Inhalt und Methoden des sportlichen Übens vertraut gemacht.

Folgende Themen werden in Aqua In Kursen vermittelt:

1. Körperübungen der Aquafitness und des Schwimmens
2. Einsatz dieser Körperübungen zur Entwicklung allgemeiner körperlicher Ausdauer
3. Aufbau von Übungseinheiten für das selbstständige Üben nach dem Kurs
4. Sicherer Einsatz der Herzfrequenzmessung
5. Kontrolle und Dokumentation der geschwommenen Meter und angewandten Körperübungen
6. Kenntnisse über Risikofaktoren und deren Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System
7. Gesunde Lebensweise

Das Konzept wurde vom Zentrum für Gesundheit der Sporthochschule Köln überprüft und den Krankenkassen als anerkanntes Präventionsangebot empfohlen.

Aber nicht nur die nachhaltige Vermittlung von Kenntnissen, wie es Teilziel der Prävention ist, macht das Konzept aus, sondern das Aqua In Konzept vermittelt allen Interessierten, die den Bewegungsraum Wasser zum Sport treiben, zur aktiven Betätigung, zum freudvollen Bewegen und zielführendem Üben nutzen wollen, Anleitung und Methoden.

Aqua In Kurse werden von älteren Menschen, Menschen mit leichteren körperlichen Behinderungen oder Einschränkungen, ungeübten bzw. körperlich untrainierten Menschen, Kindern und Erwachsenen verstanden und mit Freude umgesetzt.

Seit 2006 werden Aqua In Kurse an verschiedenen Standorten erfolgreich angeboten.

Tab. 1. Standorte von Aqua In Kursen 2007 - 2013

Bayern	Sachsen	Hessen
Augsburg	Leipzig	Bad Sooden-Allendorf
Friedberg		Hünfeld
Gersthofen		Bad Homburg
Bobingen		Kassel
Neusäß		Kreis Marburg
Bad Staffelstein		Dieburg
Dillingen		
Bad Füssing		

## 1.2 Ergebnisse einer wissenschaftlichen Untersuchung

Im Jahr 2009 wurde an der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig von Marlen Leupolt eine Magisterarbeit mit dem Thema "Nachhaltigkeit von Bildungsangeboten im Sport - Eine Analyse des Präventionskonzeptes Aqua In<sup>®</sup> am Beispiel von Kursangeboten in der Stadt Leipzig" erstellt. Diese Arbeit gibt Antworten auf die Fragen, wie wirksam und nachhaltig das Aqua In Angebot ist. Im Folgenden werden Hypothesen und Ergebnisse dieser Arbeit dargestellt und diskutiert.

### 1. Hypothese

Die 1. Hypothese der Arbeit lautet. „Die Kurs- Angebote von Aqua In werden überwiegend von Menschen im höheren Erwachsenenalter sowie von einem höheren Frauenanteil, mit einer vorwiegend gesundheitlichen Motivation wahrgenommen.“ (Leupolt 2009)

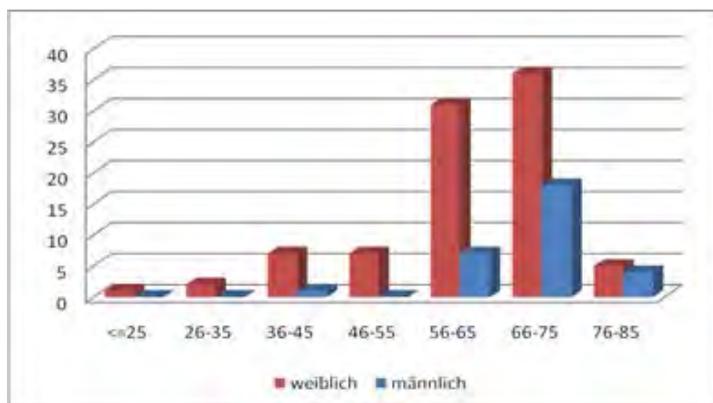


Abb. 1: Häufigkeitsverteilung nach Alter und Geschlecht (N= 119)

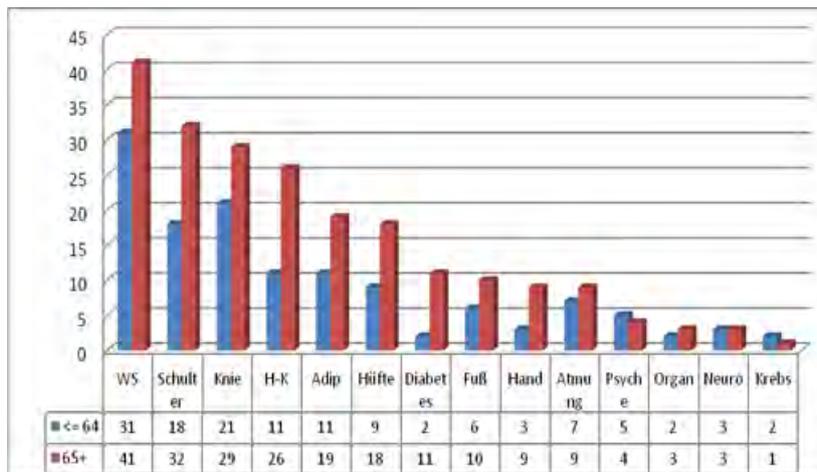


Abb. 2.: Häufigkeitsverteilung der gesundheitlichen Beeinträchtigungen nach Alter (N= 112) (Mehrfachnennungen waren möglich)

Sowohl die Kurse in Leipzig, als auch in allen anderen Orten zeigen, dass Frauen die Angebote verstärkt annehmen. Gleichzeitig steigt der Anteil der Männer, wenn gesundheitsorientierte Motive zur Teilnahme leiten.

Das Bewusstsein um gesundheitliche Probleme ist motivationsleitend. Insbesondere Einschränkungen im Bereich der Wirbelsäule und großer Gelenke führten zur Teilnahme. Daher waren die Erwartungen an den Kurs auch leistungsfähiger zu werden, das Wohlbefinden zu erhalten bzw. die Gesundheit zu verbessern. Die Motive, Geselligkeit finden und Spaß haben, spielten eine untergeordnete Rolle. Nach den vorliegenden Ergebnissen konnte die erste Hypothese bestätigt werden. Der Bewegungsraum Wasser wird vorrangig von Frauen gesucht, deren Motiven der Erhalt bzw. die Verbesserung von Gesundheit ist. Für Aqua In Angebote heißt das, vorrangig Frauen sowie männliche und weibliche Teilnehmer mit Einschränkungen sind Teilnehmer der Kurse. Sie wollen ihre ganz individuell differenzierten Erwartungen und Ansprüche in einem Gruppenangebot erfüllt bekommen.

## 2. Hypothese

Die 2. Hypothese der Arbeit lautet. „Eine höhere erfahrene Selbstwirksamkeit und ein positives Empfinden des Einsatzes der Mittel und Methoden von Aqua In steht im Zusammenhang mit der Wirksamkeit dieser für eine weiterführende sportliche Betätigung im Wasser.“ (Leupolt 2009)

Die Teilnehmer kommen in den Aqua In Präventionskurs mit der Erwartung, gesundheitliche Beschwerden zu mindern und leistungsfähiger zu werden. Die Erwartungen decken sich mit den Motiven. (Abb.3)

Darüber hinaus besteht eine Erwartung, Anleitung zur eigenen sportlichen Aktivität im Wasser zu erhalten.

Im Aqua In Kurs werden den Teilnehmern wasserfeste Übungskarten und eine Broschüre zum Nachlesen an die Hand gegeben, die neben der Kursleitung und den Kursinhalten sehr positiv bewertet wurden (Abb.4).

Dieses Ergebnis spricht für das Konzept und bestätigt die Hypothese 2.

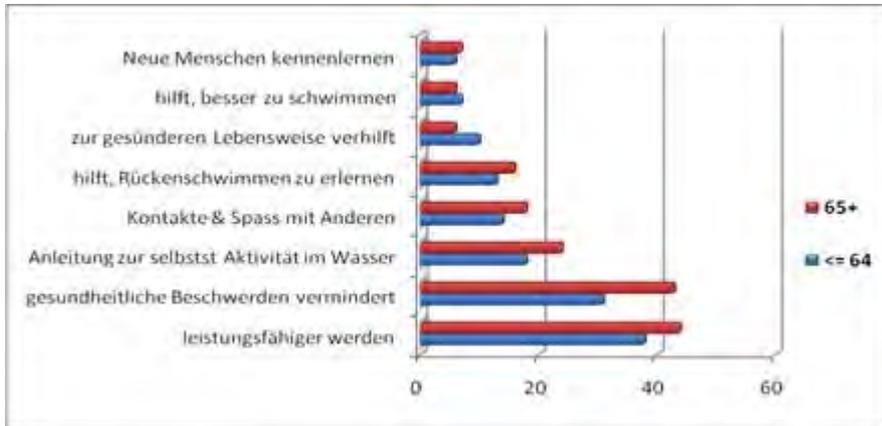
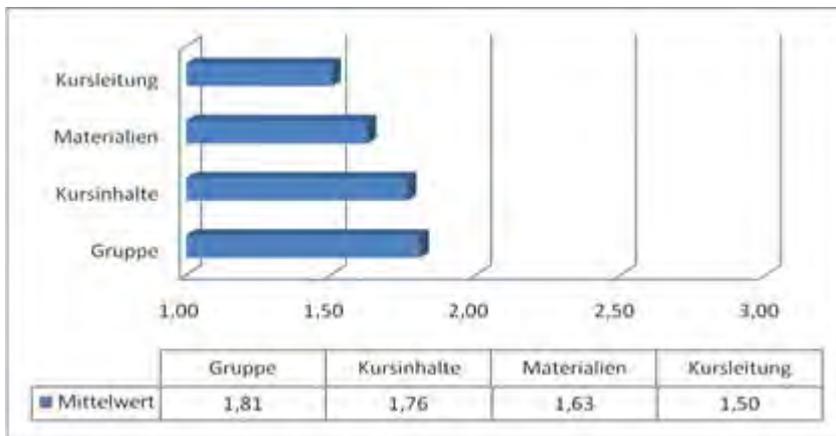


Abb. 3: Häufigkeitsverteilung der persönlichen Erwartungen an das Kursangebot von Aqua In in Abhängigkeit der Altersklassen (N= 119) (Mehrfachantworten waren möglich)



N	120	119	118	121
ST	0,652	0,673	0,567	0,579

Abb. 4: Mittelwert- Vergleich der Bewertung von Kursfaktoren (1= sehr zufrieden, 2= zufrieden, 3= weniger zufrieden)

### **3. Hypothese**

Die 3. Hypothese der Arbeit lautet. „Sportlich Aktive können den Aqua In- Kurs häufiger für eine sportliche Betätigung im Wasser nutzen, als Inaktive. Zudem zeichnen sie sich durch eine höhere Selbstwirksamkeit bzw. Kompetenzerwartung aus.“ (Leupolt 2009)

Diese Hypothese konnte in dieser Untersuchung nicht signifikant bestätigt werden. Allerdings hatte das Aqua In Angebot positive Effekte auf Teilnehmer, die lange keinen bzw. noch nie sportlich aktiv waren. Am Ende des Kurses fühlten sich 97% der Teilnehmer in der Lage, an Hand der zur Verfügung gestellten Materialien und des Wissens aus dem Kurs, weiter aktiv bleiben zu können.

Vor dem Hintergrund, diese Menschen langfristig für eine regelmäßige sportliche Aktivität zu gewinnen, scheinen die eingesetzten Mittel und Methoden zielführend zu sein.

### **4. Hypothese**

Die 4. Hypothese lautet. „Subjektiv wahrgenommene, negative Emotionen während des Aqua In- Kurses, nicht erfüllte Erwartungen und schlechte äußere Rahmenbedingungen, verhindern ein Aufrechterhalten einer selbstständigen sportlichen Aktivität im Wasser.“ (Leupolt 2009)

In der Kurslandschaft von Aquafitnessangeboten ist es bisher weitgehend üblich, dass der Kursleiter überwiegend vom Beckenrand aus die Übungen ansagt und demonstriert. Die Teilnehmer üben durch nachmachen. Beim Anmelden für einen Kurs entscheiden daher eher die Rahmenbedingungen wie Tag, Zeit, Ort und Wassertemperatur über die Teilnahme und nicht Inhalte der Aquafitness. Die Teilnehmer gehen davon aus, dass sich die Angebote nicht sehr unterscheiden.

In Aqua In Kursen werden die Teilnehmer auch geistig gefordert, in dem sie Übungen bildlich wiedererkennen sowie Belastungs- und Pausengestaltung nachvollziehen lernen. Sie sind nicht nur Konsumenten sondern werden aktiv eingebunden. Diese Form des Übens erwarten sie nicht. Es liegt daher die Vermutung nahe, dass sie sich überfordert fühlen könnten und die Ziele des Kurses konträr der Erwartungen der Teilnehmer laufen.

Die Ergebnisse der Magisterarbeit haben gezeigt, dass der Kurs zu fast 100 % die Erwartungen der Teilnehmer (97,1 %, AH= 66) erfüllte. Die Teilnehmer erwarteten zu Beginn des Kurses kein neues Konzept, bzw. neuartiges Angebot und dennoch schaffte es Aqua In die Teilnehmer zufrieden zu stellen.

85 % der Befragten fühlen sich in der Lage, selbstständig und ohne Kursleitung, Übungen zu einem Programm zu verbinden. Ca. 60 % sind motiviert, weiterhin sportlich aktiv im Wasser zu sein.

Vor dem Hintergrund, dass der überwiegende Teil der Teilnehmer im Rentenalter war, das Durchschnittsalter der Untersuchungsgruppe lag bei 64 Jahren, ist dieses Ergebnis sehr positiv

zu bewerten. Es ist bekannt, dass gerade für diesen Personenkreis das Wasser ein willkommener Bewegungsraum ist. Die positiven Eigenschaften des Wassers erlauben, trotz ggf. körperlichen Einschränkungen, körperliche Betätigung und sportliche Leistung.

Tab. 2: Persönliche Erwartung an den Kurs und (nicht-)erfüllte Erwartungen (Häufigkeiten und prozentuale Verteilung, N= 118).

			Persönliche Erwartungen erfüllt?		
			Ja	Nein	Gesamt
<b>Persönliche Erwartung</b>	Leistungsfähiger werden	Häufigkeit Prozent	56 66,7%	28 33,3%	84
	Gesündere Lebensweise	Häufigkeit Prozent	10 66,7%	5 33,3%	15
	Gesundheitliche Beschwerden vermindert	Häufigkeit Prozent	47 65,3%	25 34,7%	72
	Besser schwimmen zu können	Häufigkeit Prozent	12 92,3%	1 7,7%	13
	Rückenschwimmen zu erlernen	Häufigkeit Prozent	22 81,5%	5 18,5%	27
	Anleitung zur Selbstständigkeit	Häufigkeit Prozent	29 70,7%	12 29,3%	41
	Kontakte & Spaß mit Anderen	Häufigkeit Prozent	24 75,0%	8 25,0%	32
	Neue Menschen kennenlernen	Häufigkeit Prozent	8 61,5%	5 38,5%	13
	Gesamt	Häufigkeit Prozent	74 62,7%	44 37,3%	118 100,0%

## 5. Hypothese

Die 5. Hypothese lautet. „Die Befragten möchten größtenteils weiterhin mit Übungsleiter tätig sein und wählen weniger die Form des theoretischen Kompetenzerwerbs, als die Praktische.“ (Leupolt 2009)

100 % der Befragten möchten praktisch aktiv sein und in praktischen Kursen Kompetenz erwerben. Seminarangebote über mehrere Stunden bzw. Tage mit abwechselnd Theorie- und Praxiseinheiten werden nicht gewünscht.

Für eine selbstständige Weiterführung des Aqua In Konzeptes wünschen sich die Teilnehmer, nicht allein und unter Anleitung zu üben.

## 2. Muslimische Frauen und der Bewegungsraum Wasser

Aufgrund der Ergebnisse der Studie in Leipzig und eigenen Beobachtungen entstand die Frage, ob sich muslimische Frauen hinsichtlich ihres Gesundheitszustandes von deutschen Frauen unterscheiden und ob sie die eigene Gesundheit als Motiv für sportliche Betätigung im Bewegungsraum Wasser erleben und bereit sind, aktiv zu werden.

### 2.1 Situation in Augsburg

Augsburg ist eine Stadt mit vielen Kulturen. Von den ca. 263.000 Einwohnern haben ca. 110.000 einen Migrationshintergrund davon sind ca. 30.000 Muslime. Im Stadtteil Herrenbach wurde ein Projekt des Europäischen Sozialfond „Stärken vor Ort“ in Kooperation mit der Initiative „Vereint in Bewegung“ mit den Hauptakteuren, Deutscher Kinderschutzbund e.V. und dem Bayerischen Landessportverband (BLSV) dazu genutzt, die Frauen im von Arbeitslosigkeit und Hartz IV betroffenen Stadtteil nach ihren Freizeitbedürfnissen zu befragen. Die Frauen äußerten den Wunsch nach einem Schwimmangebot nur für Frauen. In Ausübung ihres muslimischen Glaubens ist es nicht erwünscht, dass die Frauen wenig bekleidet bzw. Arme und Beine unbedeckt, öffentliche Bäder besuchen. Darüber hinaus wünschten die Frauen in diesem Projekt möglichst, den Kontakt und Austausch unter Frauen auch muttersprachlich zu pflegen.

### 2.2 Vorerfahrungen und Voraussetzungen der Frauen

Bei Sport- und Bewegungsangebote für muslimische Frauen muss, aufgrund des religiös-kulturellen Rahmens, das Schwimmbad bestimmte Bedingungen erfüllen.

Tabelle 3 zeigt welche Voraussetzungen das Schwimmbad erfüllen sollte und welche Vorerfahrungen bzw. Einstellungen die Frauen mitbrachten.

Tab. 3: örtliche und personelle Voraussetzungen zu Beginn der Kurse

Schwimmbad	Muslimische Frauen
nicht einsehbar	natürlicher Umgang mit Wasser
nur für Mädchen, Frauen und Kinder	nahezu kindliche Reaktion auf Kältereiz und Auftrieb
kein öffentlicher Badebetrieb	Vertrauen in die Gruppe
keine Kameras	Vertrautheit in der Gruppe
weibliche Badaufsicht	

Durch die Übungsleiterinnen war zu Beginn der Kurse bei den Frauen häufig eine geringe motorische Geschicklichkeit und eine mangelnde Erfahrung im Umgang mit Wasser zu beobachten. Darüber hinaus zeigten die Frauen ein stark rationales Handeln, einen intuitiv vertrauensvollen Umgang miteinander und viel Spaß am Bewegen im Wasser, trotz Unsicherheit und Angst.

### 2.3 Umsetzung eines Präventionsangebotes

Für die Frauen wurden in Kooperation mit der AOK Augsburg Aqua In Präventionskurse angeboten. Die Kurse wurden über eine Zeit von 8 Kurseinheiten mit 1 x 60 Minuten üben pro Woche angeboten. Sportmotorische Tests wurden am Anfang und am Ende des Kurses durchgeführt. An insgesamt 4 Kursen haben 32 muslimische Frauen im Alter von 19 – 57 Jahre teilgenommen.

Als Vergleichsgruppe bezüglich der Ausgangssituation wurden 15 Frauen ohne Migrationshintergrund aus zwei Aqua In Kursen im Alter von 31 – 66 Jahre untersucht.

### 2.4 Methodische Umsetzung des Aqua In Konzeptes für muslimische Frauen

Die Teilnehmerinnen konnten die jeweilige Kernübung, die die Übungsleiterin aus 7 Kernübungen auswählte, über Bildtafeln nachvollziehen (Abb. 5). Die Farben signalisieren das unterschiedliche Intensitätsniveau der Übungen. Blau = geringe Intensität, Gelb = höhere Intensität, Rot = hohe Intensität. Auf den Bildtafeln wurden ebenfalls die Ausgangsstellung und das Übungsgerät angezeigt.



Abb. 5 Übungskarten Aqua In

### 2.5 Sportmotorische Untersuchungen

Zur Erfassung körperlich relevanter Gesundheitsparameter wurden zu Beginn und am Ende des Kurses das Körpergewicht und der Body Mass Index (BMI) ermittelt. Darüber hinaus

wurden sportmotorische Untersuchungen durchgeführt. Es wurde die Rumpfbeweglichkeit, die Dehnfähigkeit der Beinmuskulatur, die Kraft der Bauchmuskulatur und der Hüftbeugemuskulatur sowie die Kraftausdauer der Arm- und Schultermuskulatur erfasst. Zudem wurde die allgemeine Ausdauerleistungsfähigkeit ermittelt.

Die in Tabelle 4 aufgeführten Tests wurden von den Teilnehmerinnen zu Beginn und am Ende eines 8 wöchigen Kursangebotes absolviert.

Tab.4: Sportmotorische Untersuchungen

Parameter	Test	Quelle
Unter-Normal-und Übergewicht	BMI	
Rumpfbeweglichkeit und der Dehnfähigkeit der Beinmuskulatur	Sit and Reach Test	Olja, P.; Tuxworth, B.; 1995
Messung der Kraft der Bauchmuskulatur und der Hüftbeugemuskulatur	Drei- Stufen Situp	Olja, P.; Tuxworth, B.; 1995
Erfassung der Kraftausdauer von Arm- und Schultermuskulatur	Knie-Liegestütz	Bös, K., Wydra, G., Karisch, G.; 1992
Quantitative Erfassung der allgemeinen Ausdauerleistungsfähigkeit	Step Test nach Ruffier	Iwanoff, J.F., Beuker, F.; 1971

## 2.6 Ergebnisse

Die Teilnehmerinnen haben über die Kursdauer von 8 Kurseinheiten bei einer durchschnittlichen Teilnahmehäufigkeit von 7 Kurseinheiten folgende Ergebnisse bezüglich der körperlichen Parameter erreicht. Während des Kursverlaufs nahmen die Teilnehmerinnen durchschnittlich um 1,1 kg ab und konnten dabei mehrheitlich den BMI positiv verbessern (Abb 6).

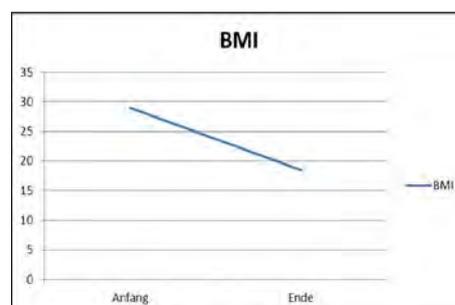
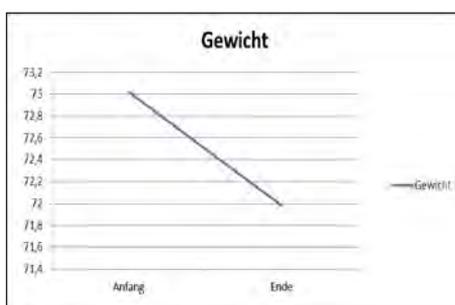


Abb. 6: Gewichtsentwicklung während des Kursverlaufs

Die Kraftausdauer von Arm- und Schultermuskulatur wurde durch den Knie Liegestütz überprüft und verbesserte sich im Mittel von 12 auf 16 Liegestütz. Die Rumpfbeweglichkeit und die Dehnfähigkeit der Beinmuskulatur, überprüft durch den Sit and Reach Test, verbesserte sich bei den Teilnehmerinnen um durchschnittlich 2,3cm (Abb.7)

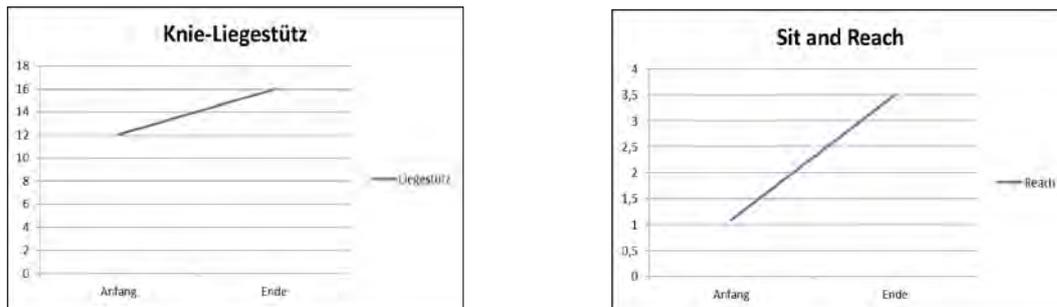


Abb. 7 Entwicklung von Kraftausdauer der Arm- und Rumpfmuskulatur sowie Rumpfbeweglichkeit

Die allgemeine Ausdauerleistungsfähigkeit wurde mittels dem Step Test nach Ruffier ermittelt. Der Leistungsindex, LI wurde wie folgt berechnet:

$LI = (BP + EP - 120) / 10$ . Bei den Mittelwerten für diesen Test gab es eine Verbesserung um 1,1 was eine moderate Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit darstellt (Abb.8). Die Kraft der Bauch- und Hüftbeugemuskulatur, überprüft durch die Übung Drei Stufen Situp, verbesserte sich im Mittel von 7 auf 10 Wiederholungen (Abb.8).

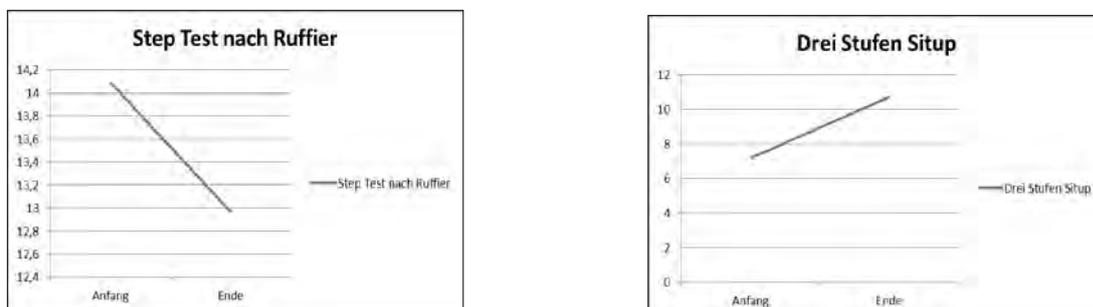


Abb. 8: Entwicklung der allgemeinen Ausdauerleistungsfähigkeit sowie der Kraft der Bauch- und Hüftbeugemuskulatur

Die Teilnehmerinnen erhielten wie in Abb.9 dargestellt individuelle Auswertungen die mittels Referenztabellen (Goebel, 1998) erstellt wurden. Durch diese bildhafte Darstellung ihrer Fitness und der Entwicklung über den 8 wöchigen Kurszeitraum erhielten die Teilnehmerinnen ein Feedback über gesundheitsrelevante Parameter.

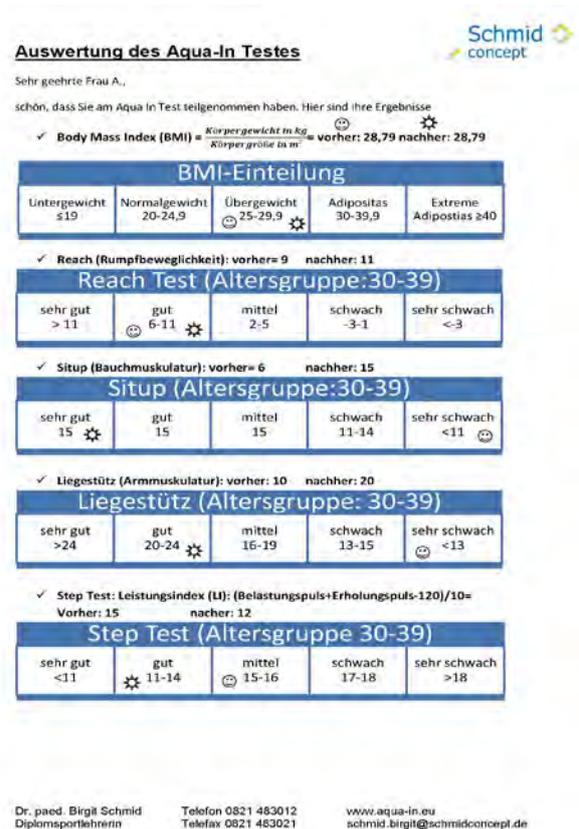


Abb. 9: Beispiel einer individuellen Testauswertung

Im Vergleich zu einer Gruppe Frauen ohne Migrationshintergrund konnten bezüglich der Arm- und Schultermuskulatur deutliche Unterschiede festgestellt werden. 15 Frauen ohne Migrationshintergrund zeigten in allen Altersgruppen deutlich bessere Werte. Für alle anderen Tests, konnten keine eindeutigen Ergebnisse ermittelt werden. Die Anzahl der Testpersonen in den jeweiligen Altersgruppen war zu gering, so dass sich eine Fortführung bzw. Wiederholung der Tests mit einer größeren Probandengruppe empfiehlt.

## **2.7 Diskussion der Ergebnisse**

Im sportmethodischen Bereich zeigte das Projekt, dass die Darstellung der Körperübungen auf Bildtafeln die sprachlichen Barrieren minimiert. Die eingesetzten Übungskarten und Übungstafeln veranschaulichten die Bewegungsaufgaben und unterstützten somit das Präventionsziel. Die Erkenntnisse von Wilke (2007) bezüglich der geringen motorischen Geschicklichkeit und mangelnden Erfahrung mit dem Wasser bei Erwachsenen, waren auch bereits bei jüngeren muslimischen Frauen ab 20 Jahre zu beobachten.

Bei der Erlernung bzw. Verbesserung schwimmerischer Fertigkeiten konnten 87,5 % der Frauen zu Beginn des Kurses nicht schwimmen. 4 von 32 Teilnehmerinnen beherrschten das Brustschwimmen in der Grobkoordination. Am Ende konnten alle Frauen mit Hilfsmittel gleiten. 26 Probanden konnten ohne Hilfe im Flachwasser aus der Rückenlage aufstehen. Somit bestätigt sich für dieses Projekt die Aussage von Dietze (2000), dass Wassergymnastik und Aquafitness Brückenfunktion für das Schwimmen lernen haben.

## **3. Schlussfolgerungen**

### **3.1 Bewegungsangebote für muslimische Frauen**

Spezielle auf die Bedürfnisse von muslimischen Frauen abgestimmte Schwimm- und Bewegungsangebote nach dem Aqua In Konzept leisten einen Beitrag zur Integration.

Die Synergieeffekte der in der Freizeit erworbenen Erfahrungen und Kompetenzen können auch auf andere Alltagsbereiche zurückwirken. Gemeint sind dabei die Steigerung des Selbstbewusstseins und des Selbstwertgefühls auf die Persönlichkeitsbildung, das Akzeptieren und Umsetzen von Regeln, wie Baderegeln oder das Erleben von Teamleistungen, als Erfolg bzw. Misserfolg z.B. in Gruppenübungen oder Spielen.

### **3.2. Weiterentwicklung des Aqua In Konzeptes**

Die schrittweise Vermittlung der Kompetenzen des Übungsleiters bzw. des Sportlehrers an Teilnehmer bzw. Interessierte auf dem Gebiet des Übens und Trainierens im Wasser ist Ziel des Aqua In Konzeptes.

Die aus den Studien gewonnen Erkenntnisse fließen in die Diskussion mit erfahrenen Aqua In Kursleitern und langjährigen Teilnehmern der Kurse ein, so dass sich das Konzept im Sinne der dynamischen Optimierung verändert.

Aus den Ergebnissen der Leipziger Arbeit sind seit 2012 in Augsburg sogenannte Aqua In Guide Gruppen entstanden. Teilnehmer verabreden sich zu festen Zeiten und üben mit den Bildtafeln selbstständig. Im Rahmen von Projekten der betrieblichen Gesundheitsförderung werden teambildende Maßnahmen angeboten.

## **Literatur**

Arbeitsgemeinschaft der Spitzenverbände der Krankenkassen (2010). Gemeinsame und einheitlichen Handlungsfelder und Kriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SGB V vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 27. August 2010

Bös, K., Wydra, G., Karisch, G (1992). Gesundheitsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport. Ziele und Methoden des Gesundheitssport in der Klinik. S 171-172. Erlangen: perimed.

Dietze, J. (2000). Wassergymnastik mit Brückenfunktion zur Erlernung schwimmtechnischer Fertigkeiten. Leipzig.

Goebel, S. (1998). Fortbildungsmaterial Sportinstitut der Universität Bonn

Iwanoff, J.F., Beuker, F. (1971). Kritische Einschätzung des Ruffier-Tests. Wissenschaftliche Zeitschrift der DhFK Leipzig 13, 1, S. 65-68.

Leupolt, M (2009). Nachhaltigkeit von Bildungsangeboten im Sport - Eine Analyse des Präventionskonzeptes Aqua In<sup>®</sup> am Beispiel von Kursangeboten in der Stadt Leipzig, Universität Leipzig, Fakultät Sportwissenschaft, Magisterarbeit

Martin, B.W.; Beeler, I.; Szucz, T.; Smala, A.M.; Brügger, O.; Casparis, C.; Allenbach, R.; Räber, P.A.; Marti, B. (2001). Volkswirtschaftlicher Nutzen der Gesundheitseffekte der körperlichen Aktivität: erste Schätzungen für die Schweiz, Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie, 49 , 2, S. 84-86

Olja, P.; Tuxworth, B. (1995). Eurofit for Adults. Assessment of health-relates fitness. Committee for Development of Sport and Ukk Institute for Health Promotion Research. Strasbourg: Council of Europe.

Schmid, B. (2010) Aqua In<sup>®</sup> das Kursprogramm in Theorie und Praxis. Anleitung für Teilnehmer, 3. Auflage- Schmid concept Neusäß; 46 S.

Schmid, B (2012). Aqua In<sup>®</sup> das Kursprogramm in Theorie und Praxis. Theoriematerial zur Lizenzausbildung Aqua in Kursleiter. Schmid concept Neusäß. 2. Auflage. 86 S.

Wilke, K. ( 2007). Schwimmen lernen. Aachen: Meyer & Meyer.

Wilke, K. et al. (1985). Schwimmen lernen im Erwachsenenalter. In Dordel, H.-J., Bewegung und Sport Erwachsener – Anfängerschwimmen (S. 10-77). Dortmund: Verlag modernes Lernen..

### **Autorin:**

Dr. paed. Birgit Schmid

Dickau, Kirsten

## Gewichtsmanagement im Schwimmsport

(Anm. Red.):

Die nachfolgenden Stichpunkte für ein erfolgreiches Gewichtsmanagement sind ein Auszug aus dem Vortrag der Jahrestagung der DSTV 2013.

### Basics am Trainingstag – Qualität der Hauptnährstoffe

#### Kohlenhydrate (= Energie für Muskeln + Nerven)

Getreideprodukte: Vollkornbrot, Müsli, Haferflocken, Roggenbrot, Brötchen, Nudeln, Kartoffeln, Natur-Reis  
Obst (und Gemüse), Säfte  
Zucker (Gummibärchen, Limonaden etc.)

#### Fett (= Energie + Baustoff)

- **Die wichtigsten Lieferanten für ungesättigte Fettsäuren sind enthalten in**
    - **Ölen:** Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Speiseleinsöl
    - **Nüsse/ Kerne:** Walnüsse, Sonnenblumenkerne
    - **Fisch:** Lachs, Hering, Thunfisch, Makrele
    - **Avocado**
- Gesättigtes Fett steckt vor allem in: Fleisch/ Fisch/ Milchprodukten/ Eiern  
+ Pommes Frites, Schokolade, Kuchen (Tipp: weniger ist mehr!)

#### Eiweiß (= Baustoff)

- **Milch, Milchprodukte:** Joghurt, Quark, Käse (30% F.i.Tr.), Buttermilch etc.
- **Fettarmes Fleisch/ Fisch/ Ei:** Schnitzel, Hähnchenfilet, Schellfisch, Forelle, Shrimps, **Erbsen und Bohnen** (Soja), Getreide

☆ **Optimal konzentriert = gut gesättigt!**

**Ziel: Blutzuckerspiegel konstant = keinen Heißhunger am Abend!**

Täglich stärke- und ballaststoffreiche Lebensmittel:

**Vollkorn-Getreideprodukte** (z. B. Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Müsli, Haferflocken),

**Gemüse** (Erbsen, Bohnen, Obst, Kartoffeln und (Natur-)Reis)

☆ **mindestens 1 Handvoll pro Mahlzeit!**

**Muskelaufbau:** Eiweiß + Kohlenhydrate (KH)

Timing: Eiweiß-(KH)-Snack nach dem Krafttraining

Menge: ca. 0,3 g Eiweiß/kg Körpergewicht

20 g Eiweiß = 150 g Hüttenkäse/Magerquark

80 g Hähnchenbrust/Käse (30% F. i. Tr.)

2-3 Eier, 400 ml Kuhmilch (1,5% Fett)

160 g Haferflocken, 80 g Thunfisch

**Snacks:** Gute Qualität an Eiweiß + Kohlenhydraten:

- Müsli/Haferflocken/Müsliriegel + Milch/Joghurt/Obst
- Brötchen mit Schinken/Eiern/Joghurt-Frischkäse
- Milchreis + Obst
- Vollkornbrot + Thunfisch/Ei/Hähnchenbrust
- Milch-Shake (Milch + Banane + Hafer-Schmelzflocken + Ahornsirup)

**Tipp:** Eiweiß auf 5 – 6 Mahlzeiten pro Tag verteilen!

**Starkes Immunsystem = wenig Verletzungen!**

➔ **Antioxidantien:** Vitamine A, C, E und Selen

➔ **Zink, Omega-3-Fettsäuren und Glutamin**

- Intensiv gefärbte Obst- und Gemüsesorten
- Pflanzliche Öle (Raps-, Walnuss-, Leinöl), Nüsse, Kerne
- Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier
- Zwiebeln, Knoblauch, Meerrettich, Kresse

☆ **Gemüse & Obst 5-mal am Tag!**

**Richtiges Trinken beim Training**

- Trinken bevor der Durst kommt (Durst = Warnsignal)
- 30 Minuten vorher 0,2 – 0,3 Liter stilles Mineralwasser
- Trinkpausen immer nutzen - ein paar kleine Schlucke genügen!

Empfehlenswerte Getränke:

Mineralwasser mit wenig Kohlensäure (> 200 mg Na/ L, ca. 150 mg Ca/L, 100 mg Mg/L)

Rote Fruchtsaftchorlen (1:2 – 1:1), Sportgetränke

☆ **Fitnesskurve unterstützen = Spitzenleistung**

**Frühstück** spätestens in der Schule

Getreide + Milchprodukt + Obst (z. B. Müsli mit Milch und frischem Obst oder Vollkornbrot mit Käse und Fruchtsaft)

**Mittagessen (= ca. 3 Stunden vor dem Training):**

1(-2) große Teller ½ Kartoffeln/ Nudeln/ Reis + ¼ Fleisch/ Fisch/ Ei/ Milch (Quark) + ¼ Gemüse/ Salat (+ Essig-Öl-Dressing)

**1 h vor dem Training:** Leicht verdaulicher Snack z. B. Früchtemüsliriegel + Banane oder Mischbrot mit Putenbrust

**½ h vor dem Training:** ca. 200-300 ml Wasser, kleine Schlucke

☆ **Tipp:** Trinkpausen nutzen **während des Trainings!**

## Regeneration nach dem Training

**Direkt nach dem Training: Trinken, trinken, trinken** -  
mindestens 0,5-0,7 Liter pro Stunde

### Beispiele:

- (**rote**) Saftschorlen (1:2 bis 1:3 = Saft : Mineralwasser)
- verdünnte Sportgetränke (ca. 4% KH, > 200 mg Na/ L, > 100 mg Mg + *Chrom, Zink, Aminosäuren*)

Nach dem **Krafttraining** bzw. intensiven **Konditionstraining**:

+ *Fruchtmolke/ -trinkjoghurt oder Bananenmilch + Schmelzhaferflocken*

### Spätestens 1 Stunde nach dem Training:

Kohlenhydratenergie + etwas Eiweiß + wenig hochwertige Öle  
(z. B. Nudeln/ Kartoffeln/ Reis + fettarmes Fleisch/ Fisch/ Milchprodukte  
+ Gemüse/ Salat/ Obst + wenig Nüsse/ Sonnenblumenkerne/ Rapsöl

### Beispiele:

- Vollkornbrot + fettarmer Käse/ Schinken + Rohkost/ Obst
- Quarkspeise + Beerenobst + Haferflocken + wenig Honig
- Kartoffeln + Kräuterquark + Salat + Kerne
- Gemüsesuppe + Fleisch + Nudeln/ Reis
- Früchtemüsli + Milch + Banane

## Sinnvoll abnehmen

*Normalgewicht für Erwachsene \**

Body Mass Index (BMI)

BMI-Wert:  $\frac{\text{Körpergewicht (in kg)}}{(\text{Körpergröße (in m)})^2} = 18,5 - 25$

➔ Körperfett im Normalbereich

Schwimmer

Männer: ca. 8 – 12% Frauen: ca. 13 – 17%

(Nichtsportler: Männer: 10 – 20% Frauen: 20 – 30%)

\* Altersgruppe 19-25 Jahre, Quelle: WHO

## *Jo-Jo-Effekt*

- ➔ Körpergewicht ist höher als das Ausgangsgewicht vor der Blitzdiät
- ➔ „**Weight Cycling**“: Häufiges Ab- und Zunehmen birgt gesundheitliches Risiko und kann zu Essstörungen führen
- ➔ **Blitzdiäten führen zur Gewichtszunahme, nicht zur erwünschten Abnahme!**

## *Blitz- oder Crash-Diäten = Diäten mit extremen Nährstoffrelationen*

! ↑ Risiko für die Entstehung von **Essstörungen**

- ➔ Extreme Hungergefühle ➔ Magersucht (Anorexie)
- ➔ Heißhungerattacken ➔ Ess-Brech-Sucht (Bulimie)

## *Warnsignale bei der Entstehung von Essstörungen*

- Übermäßige Beschäftigung mit dem Essen
- Exzessive sportliche Aktivitäten
- Niedergeschlagenheit (Depressionen)
- Leistungsschwäche u. a. Konzentrationsstörungen
- Deutlich sichtbarer Gewichtsverlust
- Rückzug aus dem sozialen Leben
- Vermeiden von Essen in der Gruppe
- Einnahme von Abführ- und Entwässerungsmitteln sowie Appetitzüglern

## **Gewichtsmanagement**

Kalorienreduktion mit Nährstoffoptimierung = Leistungserhaltende eiweißreiche Mischkost  
Energiezufuhr pro Tag: mindestens 1500 kcal *oder* 1200 kcal + Trainingszuschlag

➔ ca. 0,5 - 1 kg Gewichtsabnahme pro Woche

= viel Obst, Gemüse + fettarme Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Ei + viel Wasser + Vollkorn

➔ **Ziel: Langfristige Ernährungsumstellung!**

## *10 Tipps zum erfolgreichen Abnehmen*

- 1 Das Frühstück ist der beste Start in den Tag.
- 2 Langsam und mit Genuss essen.
- 3 Trinken, trinken, trinken – mindestens 2 Liter über den Tag verteilt + Trainingszuschlag.
- 4 Täglich mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse essen.
- 5 Hin zu den Vollkornprodukten
- 6 Eiweißreiches macht satt und hält die Muskeln fit: Fettarme Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Bohnen.

- 7 Weniger Fast Food à la Pommes Frites & Co. - selber kochen macht schlank.
- 8 Fettreiches macht fett, daher z. B. an Streichfetten sparen.
- 9 Wer viel unterwegs ist, nimmt sich Snacks von zu Hause mit.
- 10 NIE HUNGERN! Rohkost + fettarme Milchprodukte essen, ausreichendes Trinken nicht vergessen!

**Autorin**

Kirsten Dickau

Ernährungswissenschaftlerin

[www.essentiell.biz](http://www.essentiell.biz)

**Bitte die Unterlagen nur für den eigenen Gebrauch nutzen und nicht Weiterleiten oder für eigene Seminare einsetzen. Danke!**

Winfried Leopold

## **Überlegungen aus dem Ruhestand**

1. Vorbemerkungen
2. Leistungsentwicklung und langfristiger Leistungsaufbau
3. Renngestaltung, Ausdauer, Ausdauertraining
4. Abschließende Überlegungen

### 1. Vorbemerkungen

Eigentlich müsste es „Unruhestand“ heißen, denn, obwohl seit über 12 Jahren nicht mehr hauptamtlich und 10 Jahren nicht mehr ehrenamtlich für den DSV tätig, konnte und wollte ich mich bisher nicht vom Leistungssport Schwimmen lösen. Dazu hat auch beigetragen, dass ich von gelegentlichen Auszeiten, in denen aber der Schwimmsport immer Teil der bezahlten Tätigkeit war, seit 1960 als Trainer, davor noch 10 Jahre als Aktiver, also seit 60 Jahren – also „ein Leben lang“ - an den Schwimmsport, an das Training der Schwimmer, gebunden war. Und obwohl dies heute mein letzter Beitrag für eine Jahrestagung der DSTV sein wird, werde ich das Schwimmgeschehen natürlich weiterhin verfolgen, aber nun wirklich nur als Beobachter - als Ruheständler ...

Dass ich heute vor Ihnen stehe, habe ich mir schon lange vor dem enttäuschenden Abschneiden der deutschen Schwimmer bei den Spielen 2012 in London vorgenommen. Unklar war das Thema, klar aber schon vom Anfang an: Aufzuzeigen ist, was wir WISSEN, was wir WOLLEN, was wir KÖNNEN. Ich habe unsere „BLAUE REIHE“ der letzten Jahre zur Hand genommen (und viele weitere Veröffentlichungen in deutschen Publikationen) und gefunden, was ich eigentlich wusste: Unser WISSEN sollte ausreichen, Schwimmer so auszubilden, dass sie im Kampf um Medaillen bei den Ereignissen des Weltsports erfolgreich kämpfen können. Erfolgstrainers Bernd Henneberg/Magdeburg [1] formuliert:

„Traurig finde ich, dass wir nicht über den Tellerrand hinwegsehen und die guten Erfahrungen vieler Trainer außer acht lassen, dass wir das Wissen, die Trainingsmethodik und das pädagogische Geschick erfolgreicher Trainer negieren, dass wir den Fundus und die Hinweise der Trainingswissenschaftler (vor allem des IAT) in den Gesamtprozess so gut wie gar nicht einbinden“.

Das wir Erfolge WOLLEN steht für mich außer Frage, allerdings bleibt für mich offen, ob dieses WOLLEN bedingungslos ist, also ohne ABER - oder ob beim WOLLEN die unbedingte Konsequenz fehlt, ob mit dem „letzten“ Einsatz gekämpft wird, denn nur dieser kann im Kampf mit der bestens vorbereiteten Schwimweltelite zu Erfolgen führen. Und zum KÖNNEN wir? Ja, wir KÖNNEN, denn das haben wir schon bewiesen, zuletzt durch Olympische- und Weltmeister- Medaillen in Gold, auch durch Weltrekorde. Wenn wir vom KÖNNEN reden, müssen wir uns die Frage stellen, was hindert uns, kontinuierlich erfolgreich zu sein? Denn unsere Erfolge stehen offensichtlich nicht auf festem Fundament, unsere Erfolge scheinen gewollt, aber mehr dem Zufall, als einer planmäßigen, zielstrebigen, langfristig geplanten Arbeit zu entspringen.

Wenn wir vom KÖNNEN sprechen, sollten wir auch das Können der Trainer, also UNSER KÖNNEN beleuchten.

Wenn Klaus Rudolph[2] anhand einer Befragung der neu ausgebildeten A-Lizenz Trainer auflistet, dass als Ursachen für das unbefriedigende Abschneiden der deutschen Schwimmer

in London nur 3% in der unzureichenden Qualifikation der Trainer gesehen werden, andererseits aber 20 % in Mängeln in der Trainingsmethodik erkannt werden, muss man fragen, wer für diese trainingsmethodischen Mängel verantwortlich zeichnet.

Klaus Rudolph schreibt dazu auch, dass es einer "zutiefst menschlichen Eigenschaft geschuldet ist: Schuld haben immer die anderen".

Diese, unsere Haltung (nur die der 30 neuen Trainer, oder viele der 10000 im DSV tätigen?) ist aber nicht nur gefährlich für den Leistungssport, sie ist geradezu "tödlich". Sie verhindert eine selbstkritische Haltung, sie verhindert die Analyse unseres Tuns, sie verhindert Schlussfolgerungen und sie verhindert Veränderungen. Sie führt nicht zur Weiterbildung, sondern sie bedeutet Beharren und damit Rückschritt.

Wie halten wir es mit der Weiterbildung, wie verbreiten wir unser Wissen, unsere Erkenntnisse? Ich habe bereits davon gesprochen, dass "im DSV", dass "in der DSTV", dass überhaupt im deutschen Schwimmsport ein umfangreiches Wissen zum Training, zur Trainingsmethodik, zur Trainingsorganisation vorhanden ist.

Sowohl in den Universitäten, als auch in den Olympiastützpunkten und am IAT in Leipzig arbeiten hervorragend ausgebildete und mit umfangreichen Wissen ausgerüstete Sportwissenschaftler. Auf welchen Informationswegen (-kanälen) gelangt dieses Wissen zu den Trainern, aber auch zu den Vorständen der Vereine, Stützpunkte, Clubs?

Offensichtlich reichen einerseits die Fortbildungsmaßnahmen (Fortschreibung für die Trainerlizenzen) nicht aus, zumal es keinen großen Zwang zur Fortbildung gibt. Aber ich habe auch den Eindruck, dass die Sportwissenschaftler zu wenig aktiv, progressiv, aggressiv von sich aus ihre Erkenntnisse verbreiten.

Beobachten wir das Training in den Vereinen, den Stützpunkten, selbst bei Lehrgängen der Nationalmannschaften, sind wir überrascht, ja entsetzt, welche Fehler in der Technik, aber auch auf anderen Gebieten durch das Training "geschleppt" werden.

Ein Kollege wies einem Spitzenschwimmer nach, dass er pro 100 m Trainingsstrecke bei "richtigerem" Anschwimmen (also ohne Geschwindigkeitsverlust vor der Wende) 5/10 Sekunden schneller schwimmt. Er kann es also - aber er verfiel schnell wieder in das "alte" fehlerhafte Schema. Ich frage mich, wie ein weniger gut geschulter, weniger leistungsfähiger, "weniger" motivierter Schwimmer - ohne die Unterstützung eines Trainingsmethodikers und eines Toptrainers seine Fehler abstellen soll?

**Offensichtlich gelingt es nicht, die Sportler und die Trainer zu erreichen, gelingt es nicht, genannte zu überzeugen, welche Wege zum erfolgreicherem Training und zur Verbesserung der Wettkampfleistung einzuschlagen sind.**

Wie lange hat es gebraucht, um Verbesserungen unserer Schwimmer bei der Delfinbewegung nach Start und Wende zu erreichen. Und wenn wir uns die Reportagen von den Kurzbahn-EM 2012 mit einer Nachwuchsmannschaft (Nachwuchsmannschaft mit einem Altersdurchschnitt von 17,6 (Frauen) bzw. 20,5 (Männer) Jahren) in Erinnerung rufen, gab es mehrmals Hinweise auf zu kurze Tauchstrecken, geschuldet der nicht wirkungsvollen Delfinbewegung ...

Wir werden zu den Leistungen der Weltspitze im jugendlichen Alter noch sprechen. An dieser Stelle einige Gedanken zu der DSV-Mannschaft bei den EM auf der Kurzbahn 2013, anknüpfend an die genannten Ausbildungsschwächen dieses Teams.

Die Teams (ml./wbl.) wurden Nachwuchs - Mannschaften genannt, akzeptieren wir das "Nachwuchs", denn bei den Frauen waren je zwei 15 und 16 Jährige, bei den Männern sieben

18 Jährige in den Mannschaften.

Das Gesamtergebnis der DSV Mannschaft:

Goldmedaillen	0	
Silbermedaillen	0	
Bronzemedaille	0	
beste Platzierungen:	4. Platz	800 F Frauen
	6. "	50 B Frauen
	5./6./4.	50-200 R Männer
	7./10.	50+100 B Männer

Die oben genannten "Jungen" (4 weiblich, 7 männlich) erreichten nur einmal ein Finale (Hummel 50 B), ganze fünfmal ein Semifinale.

Wir müssen leider feststellen, dass unser Nachwuchs selbst in Europa bei reduziertem Teilnehmerfeld (viele Nationalmannschaften waren nicht mit ihren Besten, oder gar nicht angereist) keine Medaillen gewinnen kann. Selbst die hochgelobten persönlichen Bestleistungen führen nicht zu Bestplatzierungen. Andererseits sei die Frage erlaubt, ob die Entsendung einer solch schwachen Mannschaft gerechtfertigt ist. Wem hilft die Teilnahme der 18-21 jährigen Frauen und der 21-25 jährigen Männer aus der deutschen zweiten oder dritten Reihe?

Einige weitere Überlegungen:

Wir finden in jeder Olympiiauswertung Ursachen für das meist unbefriedigend Abschneiden und ziehen Schlussfolgerungen, kommen zu Maßnahmen und Vorgaben für Veränderungen. Das kann man nachlesen (in einem ganzen Heft der „Blauen Reihe“ von 2002, Heft 20) und beachten – um nach jeweils 4 Jahren gleiche oder ähnliche Überlegungen anzustellen.

Geändert hat sich seit über 12 Jahren "nichts", gemessen am Abschneiden bei den OS aller 4 Jahre ein immer schwächeres Abschneiden als vorher. Schon im Jahre 2000 z.B. haben wir festgehalten, dass die Gesamtvoraussetzungen (physisch und psychisch, letztlich auch die moralisch Einstellungen) für eine erfolgreiche Gestaltung der UWV nicht ausreichen, vor allem, wenn für den Nominierungswettkampf (DM) und für Teilnahme an den EM getapert wird (werden muss, um sich zu qualifizieren).

Weiter, dass für die Teilnahme an den EM vor den OS ein Modus gefunden werden muss. Welcher, blieb schon im Jahre 2000 offen, bis heute ein ungelöstes Problem.

Es werden immer wieder Rufe nach Auslandshilfe, also nach einem starken Cheftrainer, laut. Glauben wir wirklich, dass wir nicht in der Lage sind, dass wir nicht stark genug sind, uns selbst zu helfen. Haben wir so wenig Selbstbewusstsein? (Inzwischen wurde Henning Lambertz berufen, dem wir viel Erfolg wünschen.)

„WIR“ glauben, dass wir unter unseren gesellschaftlichen Bedingungen nicht umfangreich genug trainieren können, um die notwendigen Voraussetzungen, vor allem die Ausdauer betreffend, im Trainingsjahr – bzw. langfristig - legen zu können. Das haben WIR schon selbst widerlegt, am Beispiel Roland Böller / Hannah Stockbauer. Und auch, wenn es nicht sinnvoll ist, die Bedingungen, die andere Sportarten (z. B. die Ruderer) haben, auf das Schwimmen zu übertragen, ist zu fragen, wie es die Ruderer (Männer) mit ihrem Achter

geschafft haben, von Abschneiden 2008, als sie im B-Finale ruderten und insgesamt den 8. Platz belegten, zum Olympiasieg 2012 zu „schwimmen“? Blockieren wir uns nicht selbst durch unsere „Entschuldigungen“ und „Ausreden“?

Wann lösen wir uns von Positionen wie:

„Die hohen Trainingsumfänge...lassen sich heute nicht mehr verwirklichen und es ist auch fragwürdig, ob das auch unbedingt notwendig ist“ [3]

Das ist also schon lange her, aber dass solche Gedanken nicht überwunden sind, lesen wir in „SWIM&MORE“ 2012 [4] zitiert nach Dr. Homayun Gharavi:

„Trainingsumfänge so viel wie nötig, aber Geschwindigkeit so viel wie möglich“.

Wie hier die Termini „Umfang“ und „Geschwindigkeit“ zusammen geführt werden, lassen wir außer acht, wir fragen vielmehr - wie schon oft und viele Jahre - wer uns sagen kann, wie viel Ausdauertraining notwendig ist, denn ich unterstelle, dass dies mit "Trainingsumfänge" gemeint ist.

Schließlich zu einem Irrtum, der uns die Sicht auf die Wirklichkeit verstellt. Ein Satz, dass wir Karpfen statt Delfine sichten, unterstellt, dass wir SICHTEN. Nun bedeutet SICHTEN, dass dies ein planmäßiger Prozess ist, von der Auswahl für das erste Üben bis zum langfristig geplanten Auswahl- und Trainingsprozess. Davon sind wir, der DSV, weit entfernt. (1)

1958, im Schwimmsport der DDR, wurde "neben" der Nationalmannschaft ein Kader "JUNG" gebildet - mit dem Ziel, junge Schwimmerinnen und Schwimmer in die Nationalmannschaft für die Olympischen Spiele 1960 zu bringen. Sie gehörten z.B. zu den Jahrgängen 1942 - 1945 und wurden unter Führung eines Verbandstrainers und einer Trainermannschaft in einem Lehrgangssystem (2 Wochen Lehrgang, 2 Wochen Heimtraining) ausgebildet. Dieses "Vorgehen" beendete meine aktive Zeit Ende 1959, da sich die jungen Schwimmer sehr gut entwickelten und für die "Alten" die Förderung gestrichen wurde. Ich habe dies schnell überwunden und wechselte von heute auf morgen auf die Trainerseite.

Geblichen ist die Überzeugung, das junge Schwimmer bei optimaler Förderung zügig in die Weltspitze vordringen können - Athleten aus dem Kader "JUNG" schafften den Sprung in die gemeinsame deutsche Mannschaft und gewannen in Rom mehrere Medaillen (Heidi Pechstein, Gisela Weiß, Ingrid Schmidt in Staffeln).

## 2. Leistungsentwicklung und langfristiger Leistungsaufbau

### 2.1 Leistungsstand und Leistungsentwicklung junger SchwimmerInnen

An Beispielen aus den letzten 16 Jahren werden die Leistungen junger Medaillengewinner bei Olympischen Spielen zusammengestellt, um aufzuzeigen, in welchem Alter Schwimmer anderer Nationen erfolgreich und längerfristig siegreich abschneiden. Wenn deutsche Schwimmer bei der Vergabe Olympischer Medaillen künftig erfolgreicher abschneiden sollen, müssen in der Nachwuchsentwicklung, in der mehrjährigen planmäßigen Belastungsgestaltung, neue Wege gegangen werden.

Als Ausgangspunkt beziehen wir uns auf das Jahr 1996: Die 15 jährige USA-Schwimmerin Amanda Beard gewann im 200 m Brustschwimmen die Bronzemedaille in 2:25,75 Minuten,

vier und acht Jahre später bestätigte sie die Erwartungen, indem sie nicht als "Stern" verblasste, sondern schließlich im Alter von 23 Jahren "GOLD" erkämpfte, weitere Beispiele für die Männer zeigt Tabelle 2.

Tab. 1. Junge Medaillengewinnerinnen bei Olympischen Spielen [5]

Frauen	13 Jahre	14 Jahre	15 Jahre	16 Jahre	17 Jahre	18 Jahre	19 Jahre	20 Jahre	21 Jahre	22 Jahre	23 Jahre
MUNZ/ USA 400 F	04:19,52					2000 OS/Silb. 4:07,07				2004 OS/Silb. 4:06,61	
BEARD USA 200 B			1996 OS/Bron. 2:25,75				2000 OS/Bron. 2:25,35				2004 OS/Gold 2:23,37
QUANN USA 100 B		01:09,14		2000 OS/Gold 1:07,05							
KLOCHK OVA UKR 200/400 L		2:21,34 4:53,95				2000 OS/Gold 2:10,68 4:33,59				2004 OS/Gold 2:11,14 4:34,83	
MOCANU RUM 100 R		01:05,35		2000 OS/ Gold 1:00,21							

Tab. 2. Junge Medaillengewinner bei Olympischen Spielen [5]

Männer	15 Jahre	16 Jahre	17 Jahre	18 Jahre	19 Jahre	20 Jahre	21 Jahre	22 Jahre	23 Jahre
THORPE AUS 400 F	03:49,64		2000 OS/Gold 3:40,59				2004 OS/Gold 3:43,10		
HOGENBAND NL 200 F			01:48,78					2000 OS/Gold 1:45,35	
PHELPS USA 200 S	2000 OS/5. Pl. 1:56,00	WR 1:54,92				2004 OS/Gold 1:54,04			2008 OS/Gold 1:52,03

2012 haben wieder mehrere junge Schwimmerinnen erfolgreich abgeschnitten,

Die 15 jährige US-Schwimmerin **Katie Ledecky**

gewann Gold über 800 m Freistil in 8:14,63 Min. und verfehlte den Weltrekord um ganze 5/10 Sekunden

Die 15 Jahre alte Lettin **Ruta Meilutyte**

gewann Gold über 100 m Brust in 1:05,47 Min.

2009 bei den EOJ siegte sie bereits

2010 in WBL auf Platz 100 - 1:09,95 Jahrgang 1997 - 13 Jahre

Die 16 Jahre alte Chinesin **Shiwen Ye**

gewann Gold über 200 m (2:07,57 Min) und 400 m (4:28,53 Min. / WR) Lagen (mit 15 Jahren gewann sie Gold bei den WM)

Die 17 jährige **Melissa Franklin** (USA)  
 gewann Gold über 100 m (0:58,33 Min.) und 200 m (2:04,06 Min. / WR)  
 Rücken, dazu über 4x200 F und 4x100 m Lagen

**Daniel Gyuata** (Ungarn), heute schon 23 Jahre alt, gewann die 200 m Brust in Weltrekordzeit (2:07,28 Min.). Als 15-Jähriger gewann er bei den OS in Athen die Silbermedaille in 2:10,80 Min.

Die ausgewählten Beispiele sollen verdeutlichen, dass wir nicht von Einzelfällen sprechen können - und gleichzeitig, dass wir die Augen nicht davor verschließen dürfen, dass es nicht allen jungen Medaillengewinnern gelingt, über mehrere Olympiaden erfolgreich zu sein.

Die TOP-Leistungen der erfolgreichen deutschen Schwimmerinnen Franziska van Almsick und Britta Steffen im frühen Alter (vgl. Abb.1.) sollen daran erinnern, dass es im deutschen Schwimmsport der zurückliegenden Jahre vergleichbare Ergebnisse wie im Weltschwimmsport gab, zu Hannah Stockbauer kommen wir später.

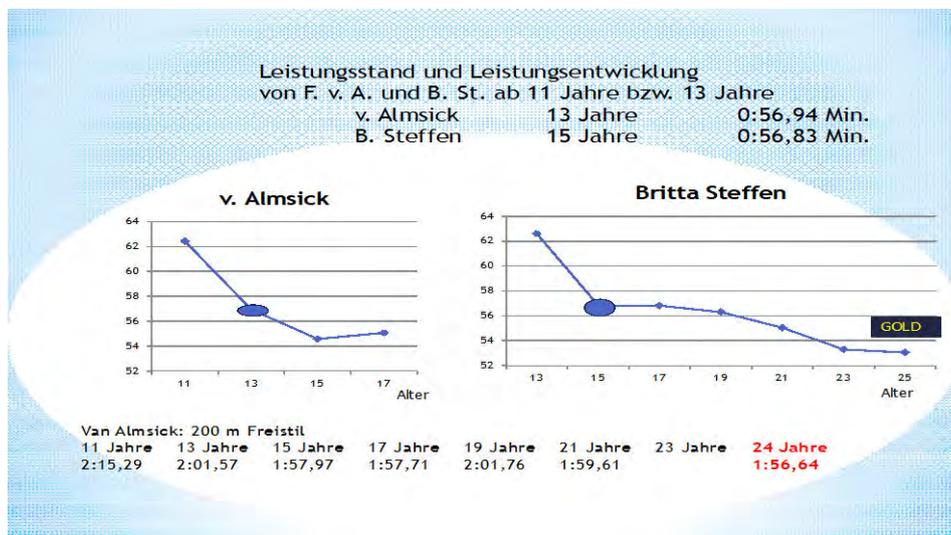


Abb. 1. Leistungsstand und Leistungsentwicklung von F. v. Almsick und B. Steffen ab 11 bzw. 13 Jahre ( v. Almsick 13 Jahre 0:56,94 Min. / B. Steffen 15 Jahre 0:56,83 Min )

Wir sehen für die 100 m F. einen großen Leistungssprung zwischen dem 11. und 13. bzw. 13. und 15. Lebensjahr. Danach eine weitere Steigerung bis zum Olympiatriumph bei B. Steffen mit 25 Jahren und bei Franziska (geb. 05.04 1978) mit 24 Jahren der Weltrekord (200 F) 2002 bei den EM in Berlin. Erinnern wir uns an die USA - Brustschwimmerin mit dem Olympiasieg im Alter von 23 Jahren.

Aktuell schwamm Selina Hocke, Jahrgang 1996, als noch 16 jährige, bei den deutschen Meisterschaften 2013 zum Sieg über 200 m Rücken in 2:10,65 Minuten, bei kontinuierlicher Weiterentwicklung könnte sie bei den Olympischen Spielen 2016 eine Leistung um 2:05 Min. erreichen - als dann 18 jährige im Bereich der Amerikanerin Melissa Franklin, die 2012 als 17 jährige über diese Distanz 2:04,06 Minuten schwamm.

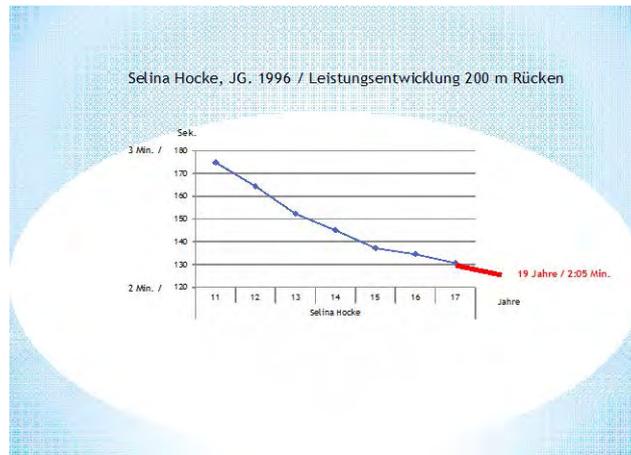


Abb. 2. Selina Hocke, JG. 1996 / Leistungsentwicklung 200 m Rücken

Immer die Fragen im Kopf, was geschieht im internationalen Schwimmsport, was geschieht im deutschen Schwimmsport, welche Unterschiede gibt es, welche Ursachen kann es für die Unterschiede geben, wurden die folgenden Analysen durchgeführt (Tab. 3 und 4).

Verglichen und gegenüber gestellt wurden für die jeweiligen JEM-Jahrgänge die BESTEN in der WBL und die BESTEN des DSV. Die letzte Spalte zeigt die prozentualen Abstände zwischen Welt- und DSV-Besten.

In der jeweils ersten Zeile finden wir die Werte für 2006, in der zweiten Zeile die Werte für 2010.

Die bei den Frauen für 2006 schon erschreckenden Rückstände sind 4 Jahre später noch größer. Die ausgewählten Disziplinen zeigen in der Tendenz, dass die Abstände in den mehr ausdauerorientierten Strecken deutlicher ausfallen (100 zu 200 m/ 200 zu 400/800 m ). In die ähnliche Richtung entwickelten sich die Leistungen bei den Männern, allerdings weniger stark ausgeprägt.

Tab. 3. Abstände der Jahrgangsbesten (JEM-Jahrgänge) der Weltbesten (WBL) zu denen der DSV Vertreter (DSV - BL) in den Jahren 2006 und 2010 (Jahrgänge 1991 / 1995)

<b>Frauen</b>	<b>WBL</b>	<b>DSV - BL</b>	<b>Diff.</b>
100 m F 2006	0:56,37 Min.	0:56,65 Min.	- 0,5 %
100 m F 2010	0:54,02 Min.	0:56,99 Min.	- 5,5 %
800 m F 2006	8:42,99 Min.	9:03,82 Min.	- 4,0 %
800 m F 2010	8:24,14 Min.	8:58,77 Min.	- 6,9 %
100 m R 2006	1:01,09 Min.	1:03,29 Min.	- 3,6 %
100 m R 2010	1:00,16 Min.	1:03,41 Min.	- 5,4 %
200 m S 2006	2:08,54 Min.	2:15,39 Min.	- 5,3 %
200 m S 2010	2:08,24 Min.	2:16,31 Min.	- 6,3 %
400 m L 2006	4:42,73 Min.	4:57,66 Min.	- 5,3 %
400 m L 2010	4:33,79 Min.	4:54,35 Min.	- 7,5 %
Maximale Abstände 2010	200 B - 8,6 %	50 F/200 R - 8,4 %	
Minimale Abstände 2010	200 F - 2,7 %		

Tab. 4. Abstände der Jahrgangsbesten (JEM-Jahrgänge) der Weltbesten (WBL) zu denen der DSV Vertreter (DSV - BL) in den Jahren 2006 und 2010 (Jahrgänge 1989 / 1993)

Männer	WBL	DSV - BL	Diff.
100 m F 2006	0:50,02 Min.	0:52,06 Min.	- 4,1 %
100 m F 2010	0:50,25 Min.	0:51,28 Min.	- 2,1 %
1500 m F 2006	14:55,03 Min.	15:47,18 Min.	- 5,8 %
1500 m F 2010	15:07,37 Min.	15:59,01 Min.	- 5,7 %
100 m R 2006	0:55,74 Min.	0:57,85 Min.	- 3,8 %
100 m R 2010	0:54,90 Min.	0:56,40 Min.	- 2,7 %
200 m S 2006	1:57,56 Min.	2:04,47 Min.	- 5,9 %
200 m S 2010	1:55,82 Min.	2:03,37 Min.	- 6,5 %
400 m L 2006	4:20,27 Min.	4:30,79 Min.	- 4,2 %
400 m L 2010	4:13,38 Min.	4:29,93 Min.	- 6,5 %
Maximale Abstände 2010		200 S / 400 L je 6,5 %	1500 F - 5,7 %
Minimale Abstände 2010		100 F - 2,1 %	200 R - 2,7

Die Tabellen (Tab. 5 und 6.) verweisen auf ein anderes Problem: Während 2006 in der Weltbestenliste der 15 Jährigen Schwimmerinnen aus 6 Ländern vertreten waren, hat sich 4 Jahre später die Zahl auf 15 erhöht, also mehr als verdoppelt. China führte bereits 2006 die Liste an (9 x) und ist 2010 mit 12 Schwimmerinnen vertreten. Japan steigert von 2 auf 10 Schwimmerinnen. Deutsche Schwimmerinnen sind nicht vertreten...

Auch bei den Männern hat sich die Anzahl der Länder erhöht, von 12 auf 17, die mit ihren jungen Sportlern in der WBL vertreten sind. Mit großen Steigerungen die USA, Japan und China. Während Korea, Russland, Israel und Polen nicht mehr vertreten sind, kommen 6 Länder neu hinzu. Deutschland wie vor 4 Jahren mit einem Vertreter.

Tab. 5. Leistungsstand im Nachwuchs / Anzahl der in der Weltbestenliste (100 Plätze) 2010 gegen 2006 vertretenen Schwimmerinnen pro Land (Frauen)

Land	2006	2010
China	9 Schwimmerinnen	12 Schwimmerinnen
USA	6 Schwimmerinnen	4 Schwimmerinnen
Australien	5 Schwimmerinnen	6 Schwimmerinnen
Russland	2 Schwimmerinnen	1 Schwimmerin
Japan	2 Schwimmerinnen	10 Schwimmerinnen
GB	1 Schwimmerin	

2010 sind weiterhin mit je einer Schwimmerin vertreten:

Ukraine	Polen	Slovenien	Dänemark
Litauen	Finnland	Kanada	RSA und NZL

Tab. 6. Leistungsstand im Nachwuchs / Anzahl der in der Weltbestenliste (100 Plätze) 2010 gegen 2006 vertretenen Schwimmer pro Land (Männer)

Land	2006	2010
Italien	4 Schwimmer	3 Schwimmer
USA	4 Schwimmer	14 Schwimmer
Korea	3 Schwimmer	
China	3 Schwimmer	10 Schwimmer
Australien	2 Schwimmer	4 Schwimmer
Japan	2 Schwimmer	13 Schwimmer
Belgien	2 Schwimmer	1 Schwimmer
Polen	2 Schwimmer	
GB		3 Schwimmer
Kanada		2 Schwimmer
Deutschland	1 Schwimmer	1 Schwimmer
Ungarn	1 Schwimmer	1 Schwimmer

2006 waren weiterhin mit je einem Schwimmer vertreten:  
 Russland                      Israel

2010 sind weiterhin mit je einem Schwimmer vertreten  
 Türkei                      Spanien                      Ukraine  
 Griechenland              RSA und KAZ

Würden die Veränderungen weniger deutlich ausfallen, könnte man von Zufälligkeiten ausgehen. Wenn sich die Zahl der Platzierungen innerhalb von 4 Jahren von 51 (Männer 26, Frauen 25) auf 99 (Männer 58, Frauen 41) erhöht und diese Steigerungen vor allem von den Schwimmnationen USA, China, Japan getragen werden, wenn sich die Zahl der beteiligten Länder von 18 auf 32 steigert (plus 2/3), muss man ein planmäßiges, wohl überlegtes, zielorientiertes Vorgehen unterstellen.

Die Bedeutung der Veränderungen wird weiterhin durch die Gesamtnennungen der jungen Schwimmerinnen und Schwimmer unterstrichen. Durch die bisher nicht berücksichtigten Doppelnennungen (in verschiedenen Disziplinen vertretene Athleten) ergeben sich Anteile von bei den Frauen von 5,2 % und bei den Männern 6,4 %.

Aus der Tabelle 7 lässt sich ablesen, dass besonders bei den Männern die Anzahl der jungen Vertreter in der Weltbestenliste (bis zum Platz 100) von der kurzen zur langen Strecke zunimmt. Wenn wir hingegen die steigenden Abstände der deutschen Schwimmer zur internationalen Bestleistung auf den längeren Strecken (vgl. Tab. 4.) betrachten, müssen wir überlegen, was gegen diese Entwicklung unternommen werden kann.

Immer besteht für mich bei solchen Analyseergebnissen die Frage, warum diese Änderungen erfolgt sind, vor allem aber, wie die schon bisher erfolgreichen Schwimmnationen diese neue Orientierung entwickelt und umgesetzt haben und wie derart viele Länder dieser Ausrichtung gefolgt sind?

Tab. 7. Anzahl der Nennungen junger Athleten in der Weltbesten (bis Platz 100) im Jahre 2010

Disziplinen / Frauen	Nennungen	Disziplinen / Männer	Nennungen
50 F	8	50 F	2
100 F	6	100 F	0 *
200 F	6	200 F	2
400 F	5	400 F	5
800 F	7	1500 F	17

\* Bester Schwimmer auf Platz 139

Ob wir von einer neuen Strategie im Nachwuchstraining der Schwimmer sprechen können, wird sich erweisen, wenn es so sein sollte, haben wir sie nicht mitbeschritten, haben wir sie verschlafen.

## 1.2 Leistungsentwicklung und Trainingsbelastung

Vergleichen wir die uns bekannten Entwicklungsdaten von Hannah Stockbauer, der Weltmeisterin des Jahres 2001 über die 800 m Freistil und zur USA-Schwimmerin Katie Ledecky, die 2012 die Goldmedaille über diese Strecke gewann.

Die beeindruckende Leistungsentwicklung von Hannah Stockbauer mit den gewonnenen Medaillen bei JEM, EM, WM - leider keine Medaille 2000 bei OS - zeigt die Abbildung (Abb. 3.), in Abb. 4. ist die Belastungssteigerung der Schwimmkilometer pro Jahr dargestellt. Uns stehen für Hannah die Trainingsdaten ab dem 12. Lebensjahr zur Verfügung. [6]

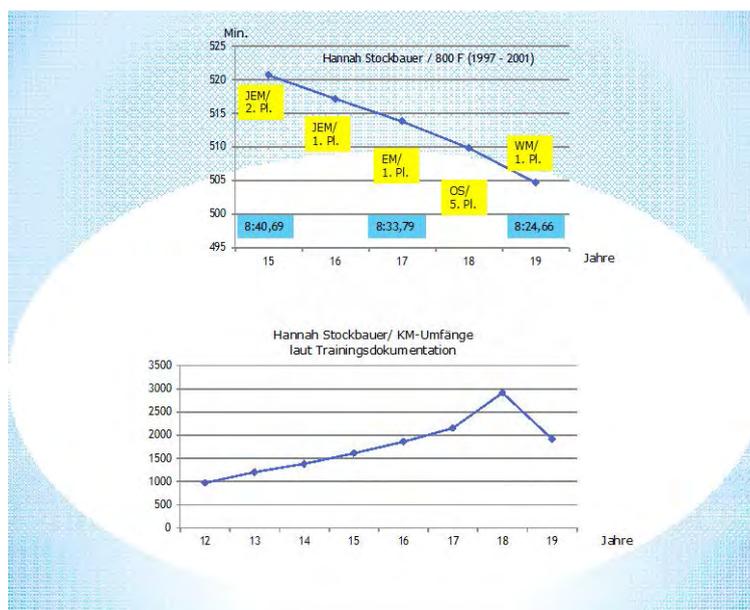


Abb. 3. und 4. Leistungsentwicklung und Belastungssteigerung der Schwimmkilometer pro Jahr von Hannah Stockbauer im Alter von 12 bis 19 Jahre

Um mit 12 Jahren im Jahr beinahe 1000 km schwimmen zu können (bei 6 Wassertrainingseinheiten und von R. B. angegebenen 45 Trainingswochen pro Jahr ergeben sich pro Trainingseinheit etwa 3,7 km), unterstelle ich folgende Kilometerumfänge im Alter von 9 bis 11 Jahren:

11 Jahre	(1992/93)	670 Km	15 km/Woche
10 Jahre	(1991/92)	450 Km	10 km/ "
9 Jahre	(1990/91)	360 Km	8 km/ "

Dies könnte ein Anhalt für eine Trainingsplanung ab 9 Jahre sein, und weiterhin, dass Hannah mit 6-7 Jahren bereits ein systematisches Training aufgenommen hat.

Wir wollen uns merken:

Trainingsbeginn mit 6-7 Jahren  
 Jahrestrainingsumfang mit 12 Jahren fast 1000 Km  
 Mit 15 Jahren erste JEM-Medaille bei ca. 1600 Km.  
 Mit 19 Jahren Weltmeisterin

Die USA-Schwimmerin Katie Ledecky gewann im Alter von 15 Jahren in London bei den Olympischen Spielen über 800 m Freistil die Goldmedaille. Dabei verfehlte sie den Weltrekord gerade um 53/100 Sekunden. Sie schwamm die 800 m Freistil in 8:14,63 Minuten und war damit 10 Sekunden schneller als Hannah St. bei ihrem WM-Sieg 2001. Für 11 Jahre Entwicklung einer Siegleistung (ca. 2 %) kein ungewöhnlicher "Sprung".

Bekannt ist durch die Veröffentlichung von Mark Jayasumdra [7], der die US-Trainer-Clinic 2012 besuchte, dass der Trainer von Katie, der junge Yuri Sugiyama dort berichtete, dass die Schwimmerin pro Woche in 8 Wassertrainingseinheiten durchschnittlich 65 - 70 Km absolviert. Bei 48 Trainingswochen ergeben sich über 3100 Km. Erinnern wir uns: H. St. erreichte in Alter von 15 Jahren ca. 1600 Km.

Ihr Belastungsverlauf könnte wie folgt entwickelt haben (Tab. 8.)

Tab. 8. Konstruierter Belastungsaufbau (nur Schwimmkilometer pro Jahr) von Katie Ledecky

Alter	9 Jahre	10 Jahre	11 Jahre	12 Jahre	13 Jahre	14 Jahre	15 Jahre
KM pro Jahr	400	700	1000	1300	1600	2200	3100

Fügen wir den möglichen Belastungsverlauf der Amerikanerin (K.L.) und den tatsächlichen Verlauf der Deutschen zusammen (bei H. St. sind die Jahreskilometer angenommen) - vgl. Abb. 5.. Die dargestellten, im Alter von 15 Jahren erreichten 3100 km von K.L. sind ein veröffentlichter Wert, ebenso wie die beinahe 3000 km von H. St. im Alter von 18 Jahren.

Die Abbildung zeigt, welcher Unterschied möglicherweise die Leistungsentwicklung der Amerikanerin - und vielleicht auch anderer Weltklasse"jungen" - erklären kann. Bekannt ist uns die hohe, sehr hohe Belastungsverträglichkeit der 14-15 Jährigen. Liegen unsere Rückstände am mangelnden Mut??

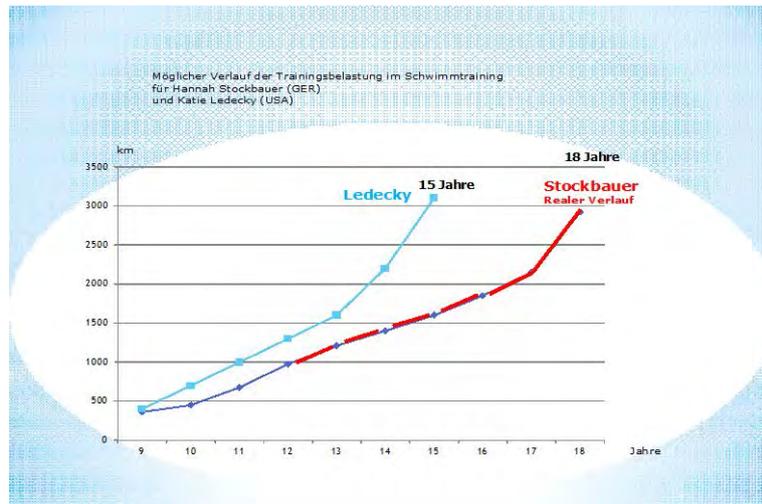


Abb. 5. Möglicher Verlauf der Trainingsbelastung im Schwimmtraining für Hannah Stockbauer (GER) und Katie Ledecky (USA)

Nun kann es nicht um Trainingsbelastung "an sich" gehen. Erstens "lohnen" sich die hohen Trainingsbelastungen nur für solche Kinder, die beste Voraussetzungen (siehe "Sichtung" von Delfinen - also FINDEN von Delfinen) für Superleistungen haben, zweitens müssen sie unter Bedingungen trainieren, die hohe Belastungen überhaupt ermöglichen.

#### 1.3 Fassen wir zusammen:

- Junge Schwimmer und Schwimmerinnen erschwimmen bei Olympischen Spielen Medaillen und diese mit Weltrekordleistungen.
- Die Anzahl junger Schwimmer und Schwimmerinnen mit Platzierungen in der WBL (100-er) ist hoch, sie hat sich in 4 Jahren verdoppelt. Nur eine Platzierung eines Deutschen, aber Japan mit 23, China mit 22, die USA mit 18, Australien sind mit 10 Sportlern vertreten.
- Gemessen an der WBL 2010 haben sich die Leistungsrückstände der deutschen Schwimmerinnen im Alter von 15 Jahren gegenüber 2006 deutlich erhöht.
- Es muss darum gehen, vor dem JEM-Alter ein höheres Entwicklungsniveau zu erreichen.
- Da erfahrungsgemäß im Alter von 15/16 Jahren (Frauen) bzw. von 17/18 Jahren und nach ca. 5 Trainingsjahren die jährlichen Entwicklungsraten bestenfalls zwischen 1 und 2 % liegen (und die gleichaltrigen Weltklassenschwimmer anderer Länder gleiche Entwicklungsraten erreichen) ist leicht zu erkennen, dass kaum ein Schwimmer des DSV in die Weltspitze eindringen kann.  
(Das erkennen wir auch an Abständen der DSV-Starter zu den Goldmedaillengewinnern von London 2012. Die Rückstände betragen bei den 100 m Strecken etwa 2 %.)

#### 1.4 Mögliche Folgerungen:

- Veränderungen müssen zuerst im Nachwuchstraining erfolgen.
- Für das Nachwuchstraining muss eine neue Strategie entwickelt werden, z.B.: müssen Vorbehalte gegenüber höheren Belastungen im jungen Alter beseitigt werden.
- Dazu gehört auch eine veränderte Auswahl und Förderung erkannter hoch veranlagter Kinder für das Schwimmen, ebenso wie
- eine Konzentration der Kräfte und Potentiale, sowohl der Trainer, als auch der Sportler, sowohl der Trainingsstätten, als auch der Lehrgangskapazitäten.

Erklärend:

Die Konzentration der Kräfte und Potentiale muss Fehlentwicklungen, wie wir sie in den letzten Jahren im DSV erleben mussten, ausschließen. Erinnernd an die Krawlerin Julia Jung (Dillenburg) die an den alten Gewohnheiten und den neuen Bedingungen scheiterte. Es erfordert eine umfassende - und objektive - Analyse aller Umstände, ehe und ob verändert werden kann.

## 2. Renngestaltung, Ausdauer, Ausdauertraining

### 2.1 Renngestaltung

Betrachten wir zuerst, wie die erfolgreichen Schwimmerinnen und Schwimmer ihre Wettkämpfe gestalten.

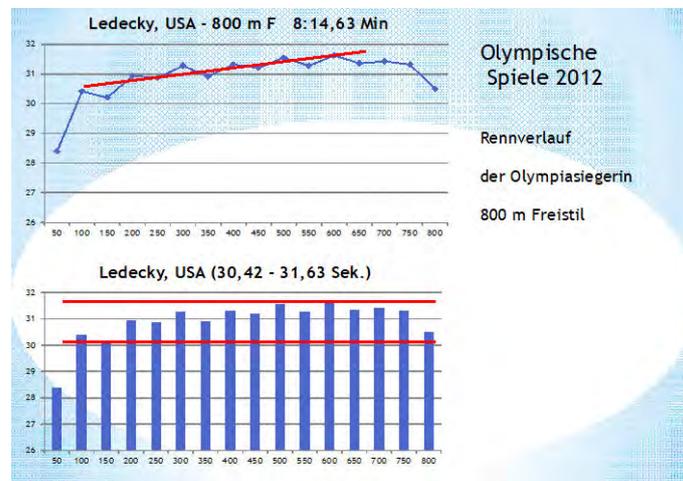


Abb. 6. Rennverlauf / 50-m-Zwischenzeiten von Katie Ledecky bei ihrem Olympiasieg 2012 (8:14,63 Min.)

Mit der zweiten Bahn erreicht K. L. (Abb. 6) das Renntempo (30,42 Sek.), die zwölfte Bahn (550-600 m/ 31,63 Sek.) ist die langsamste.

Ebenso spektakulär - oder normal - schwimmt der Chinese SUN die 1500 m Kraul (Abb. 7.). Die 100m Strecken (außer erster und letzter 100 m) schwanken zwischen 58,12 und 58,91 Sek. (8/10), die 50 m Zwischenzeiten zwischen 28,71 und 29,54 Sek. (8/10), die mittlere 50 m Zeit beträgt 29,22 Sek., die mittlere 100 m Zeit 58,44 Sek., jeweils ohne die erste und letzte Bahn.

Es folgt der Vergleich der Renngestaltung seiner 1500 m und 400 m Siegrennen (Abb. 8.). Im 400 m Rennen schwimmt er die letzten 100 m gleich schnell wie die ersten. Eindrucksvoll, wie schnell er schwimmen kann (die 400 m) und welche Reserven gegenüber den 1500 m ersichtlich werden.

Fassen wir kurz zusammen:

Gleichmaß und Steigerungsvermögen sind Voraussetzungen für eine erfolgreiche Wettkampfgestaltung für die längeren Wettkampfstrecken im Sportschwimmen.

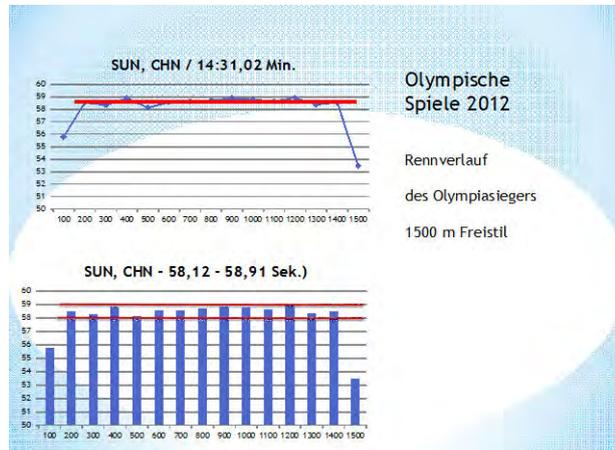


Abb. 7. Rennverlauf (100-m-Abschnitte) des Olympiasiegers Sun (CHN) über 1500 Freistil

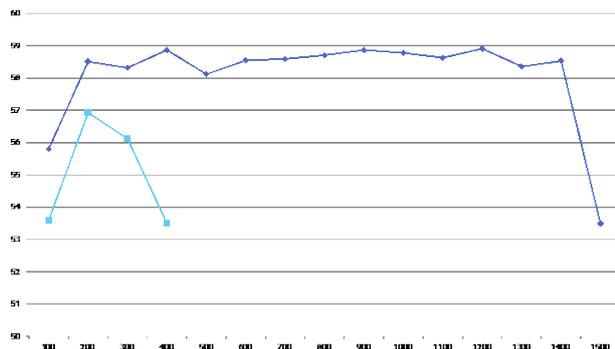


Abb. 8. Vergleich der Rennverläufe (100-m-Abschnitte) des Olympiasiegers Sun (CHN) über 400 m und 1500 Freistil

Vergleichen wir den 400 m Freistil-Rennverlauf des Olympiasiegers mit dem von Paul Biedermann (Abb. 9.). Einmal anhand der 50 m Zwischenzeiten. Natürlich schwimmt Paul die ersten 50 m etwas langsamer (26,32 Biedermann, SUN 25,83 Sek.), SUN schwimmt dann zwischen 27,76 und 28,14 Sekunden, aber Paul fällt von 28,04 auf 29,54 (bis 300 m) ab, ehe beide die zwei letzten Bahn wieder schneller schwimmen.

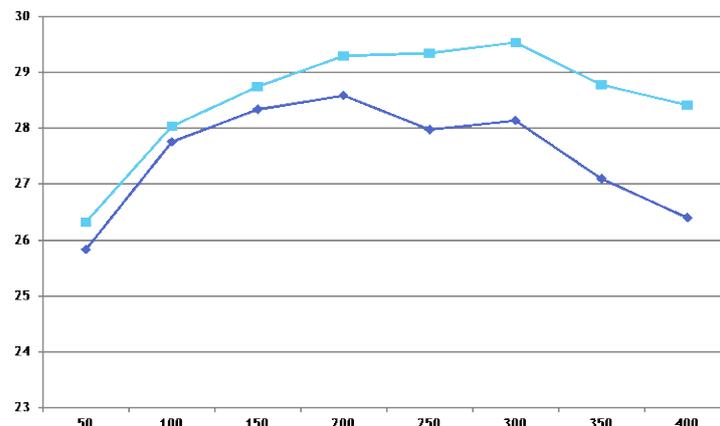


Abb. 9. Rennverläufe über 400 m Freistil von P. Biedermann (3:48,50 Min.), obere Kurve und Sun / CHN (3:40,14 Min.) untere Kurve



Abb. 10. Rennverläufe (schematisch) über 400 m Freistil von P. Biedermann (3:48,50 Min.), obere Kurve und Sun / CHN (3:40,14 Min.) untere Kurve

Der Rennverlauf ist für P. B. nicht typisch, wir kennen von ihm andere Rennverläufe. Es ist unverständlich, dass er im Vorlauf des Olympischen Rennens etwas ausprobieren sollte, nämlich vom Beginn an mit mehr Beinarbeit schwimmen. Olympische Spiele sind keine Testrennen und leider passierten unseren Spitzentrainern in London gleich am ersten Tag taktische Fehleinstellungen, wie auch bei der Orientierung für Britta Steffen als Startschwimmerin der 4 x 100 m Kraulstaffel. Ihr Trainer war in die Kritik geraten, da er Britta "Steffen vorgegeben hatte, nur 90 - 95 % zu schwimmen"[8].

Ich unterstelle, dass dem DSV ein kompetenter Cheftrainer fehlte, der mit Übersicht und Blick für die Mannschaft und in die Mannschaft, und nicht wie für die Trainer typischen eingengten Blick nur auf die eigenen Athleten, die Mannschaft hätte führen müssen. So kann es nur peinlich wirken, wenn vor den Spielen vom Teamchef Lutz Buschkow angekündigt wurde: "Wir werden ein gut vorbereitetes Team erleben... In der UWV gab es keine Krankmeldungen, dafür aber vielfache Meldungen...über ein gesundes, leistungsförderndes Klima und hochmotivierte Athleten." Und "Das drückt sich im starken Ehrgeiz und gesteigertem Selbstbewusstsein der Athleten aus". [9])

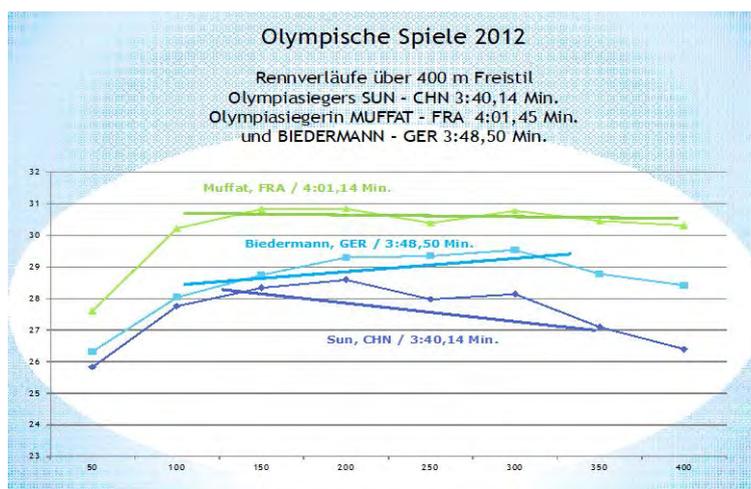


Abb. 11. Vergleich der Rennverläufe von Olympiasiegerin Muffat, Olympiasieger Sun und Paul Biedermann über 400 m Freistil

Weitere Beispiele für das schnelle Erreichen des Renntempos zeigt die Siegerin der 400 m Freistil der Frauen (Abb. 11) - und aus zurückliegender Zeit - vielleicht mit Vorbildcharakter

für viele Schwimmer - der Australier Thorpe, ein Köhner, ein exzellenter Schwimmer, ein Mann mit einem sagenhaften Wasser- und Geschwindigkeitsgefühl. Sein Rennverlauf beim Weltrekord 2000 in Berlin (vgl. Abb. 12.) über die 200 m Freistil, wurde in "SCHWIMMEN, Lernen und Optimieren", Heft 23/Jahr 2004, Seite 82/83 [10] veröffentlicht. Bereits nach den ersten 25 Metern, also ab der 2. Bahn, erreichte er sein Renntempo.

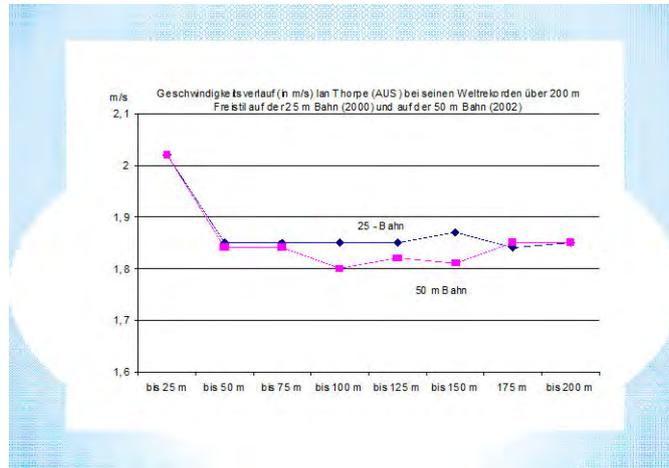


Abb. 12. Geschwindigkeitsverlauf (m/s) von Ian Thorpe (AUS) bei seinen Weltrekorden über 200 m Freistil ( 25 m Bahn 2000 und 50 m Bahn im Jahre 2002 )

Wir sehen, Weltklasseathleten gestalten ihre Rennen gleichmäßiger. Das drückt sich auch in den "Abfallraten" (vgl. Leopold/Küchler [11] ) aus.

Vergleichen wir diese Abfallraten bei Schmitt (USA, Siegerin) und Lippok über die 200 m Freistil (Abb. 13) . Die Unterschiede sind relativ gering (2,85 zu 3,32 Sek.). Der Vergleich der Geschwindigkeitsreserven (Bestleistung auf der 100 m Strecke zur Anheizeit bei 100 m) zeigt sogar bei Lippok eine größere Differenz, die "Abfallrate" sollte zumindest nicht deutlich höher ausfallen.

200 m Freistil	Siegerin SCHMITT / USA	1:53,61 Min.		
	DSV-Vertreterin / Lippock	1:58,24 Min.		
100 m Anhezeiten	SCHMITT	0:55,38 Min.	Lippock	0:57,46 Min.
Zweite 100 m Zeit		0:58,23 Min.		0:60,68 Min.
Abfallrate		- 2,85 Sek.		- 3,32 Sek.

Abb. 13. Gegenüberstellung der Abfallraten von Schmitt (USA) und Lippok (GER)

Wo liegen die Unterschiede?

Die Teilzeiten des 200 m Rennens (Abb. 14) zeigen uns, dass die Amerikanerin, gemessen an ihrer (von mir eingeschätzten) Leistungsfähigkeit über 50 m deutlich verhaltener anschwimmt und somit ihr Rennen gleichmäßiger gestalten kann.



Abb. 14. Renngestaltung von Schmitt (USA) und Lippok (GER) im Freistilrennen bei den Olympischen Spielen 2012

Ein weiteres Beispiel: Der Vergleich der Renngestaltung der Männer über die 200 Rücken zwischen dem Sieger Clary und den DSV-Schwimmern Glania und Lebherz eine zeigt uns eine Parallele. Der Amerikaner hat einen wesentlich geringeren Geschwindigkeitsverlust auf den 2. bis 4. Bahnen. (vgl. Abb. 15. Das zeigt sich auch in den "Abfallraten" (1,39 zu 2,95 Sek.).

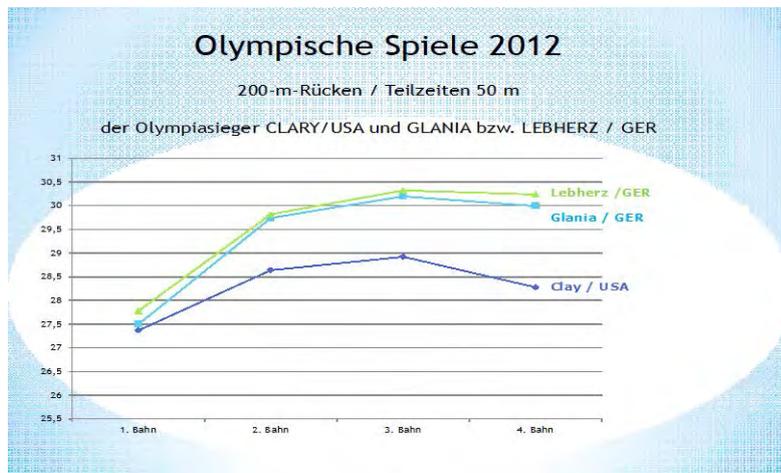


Abb. 15. Renngestaltung von CLARY / USA und GLANIA bzw. LEBHERZ / GER

200-m-Rücken	Sieger	CLARY / USA	1:53,41 Min
DSV - Vertreter		GLANIA	1:57,43 Min.
100-m-Angehzeiten		CLARY 0:56,01 Min.	GLANIA 0:57,24 Min.
Zweite 100-m-Zeit		CLARY 0:57,40 Min.	GLANIA 0:60,19 Min.
„Abfallrate“		- 1,39 Sek.	- 2,95 Sek.

Abb. 16. Gegenüberstellung der Abfallraten von CLARY (USA) und Glania (GER)

**Ich stelle fest, dass der Schlüssel für eine erfolgreichere Renngestaltung im Erreichen der mittleren Schwimgeschwindigkeit auf der ersten Teilstrecke (50m oder vielleicht sogar 25 m) liegt.**

Zusammenfassend ergibt sich für die Renngestaltung, dass die Sieger auf den 200 m Strecken ihre Rennen gleichmäßiger einteilen, als die übrigen Endlaufteilnehmer (im Mittelwert). Das zeigt sich sowohl bei den Frauen als auch bei den Männern. (Abb. 17 und 18). Auffällig bei den deutschen Männern, dass sie in allen Schwimmararten über den Abfallraten der Sieger liegen, im Rücken- und Brustschwimmen sogar über dem Mittelwert.

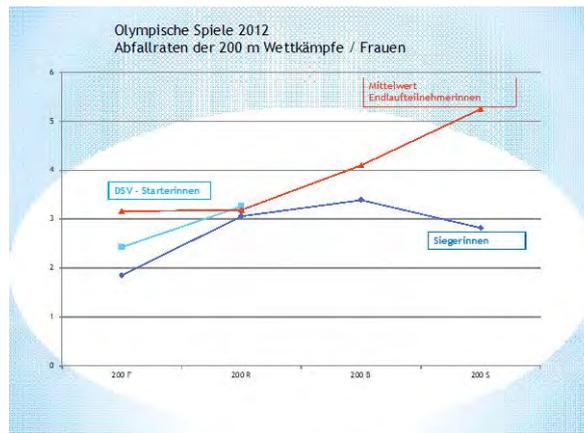


Abb. 17. Abfallraten der 200 m Wettkämpfe (Finals) bei den OS 2012

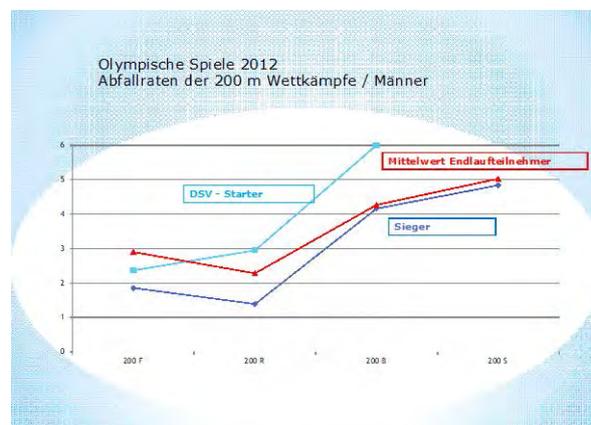


Abb. 18. Abfallraten der 200 m Wettkämpfe (Finals) bei den OS 2012

Noch ein Wort zur mangelnden Ausdauerleistungsfähigkeit der deutschen Schwimmerinnen und Schwimmer: Der DSV konnte bei den Frauen keine 200 m Schwimmerinnen im Brust- und im Delfinschwimmen entsenden, gleichfalls nicht über die 400 m Strecken (Kraul und Lagen) und die 800 m Freistil. Bei den Männern wurden die 200 m Delfin, und die 1500 m Freistil nicht besetzt.

Weitere Defizite der deutscher SchwimmerInnen werden deutlich, wenn wir die erreichten Schwimgeschwindigkeiten der Sieger und die der Deutschen jeweils auf der ersten und zweiten Bahn der 100 m Rennen vergleichen. Lediglich über 100 m Delfin wird auf der ersten Bahn eine höhere Geschwindigkeit erreicht.

## 2.2 Die Ausdauer

Ehe wir zu Formen, also nicht zu einer Methodik des Ausdauertrainings kommen, einige Gedanken zur Bedeutung des Ausdauer"vermögens" (hier möchte ich nicht von der Ausdauerfähigkeit sprechen).

In der vorangegangenen Abschnitten, der Einleitung und zum langfristigen Leistungsaufbau, wurden diese Aspekte bereits angesprochen. Dabei ist der Trainingsumfang nur ein Aspekt, für das Ausdauertraining natürlich ein wichtiger, sicher der wichtigste.

Wenn Ausdauer bedeutet, dass eine Leistung, eine Geschwindigkeit ohne Leistungsabfall /-minderung längere Zeit aufrecht erhalten werden kann, ist es nicht weit bis zu der Erkenntnis, dass dies im weitesten Sinne Gültigkeit besitzt. Also z. B. nicht nur für eine Wettkampfstrecke, sondern auch für die einzelnen Trainingsstrecken, ja für das Training und den Wettkampf insgesamt. Demnach gilt es auch für alle Wettkampfstrecken in einem Wettkampfabschnitt, an einem Wettkampftag, für die Gesamtheit der Wettkampftage bei einem Event, wie bei Weltmeisterschaften oder Olympischen Spielen.

Es gilt auch, dass die Ausdauer die Grundlage für das gesamte Training, für das Training aller Trainingsbereiche darstellt, auch für das Training der wettkampfspezifischen Ausdauer und der Schnelligkeit. Allgemein formuliert: Mit einem guten Ausdauerzustand laufen die Erholungs-, Wiederherstellungsprozesse schneller ab. Die Ausdauer bildet die Grundlage für die Ausbildung jeglicher Leistungsgrundlagen, wenn wir die Maximalkraftentwicklung vernachlässigen - aber auch dort benötigen wir Ausdauer (die Maximalkraft entwickelt sich nicht, wenn wir nur eine Wiederholung ausführen können).

Unter dieser Prämisse soll mein Ansatz verstanden werden, dass die Ausdauer auf ein hohes, bestmögliches Niveau zu entwickeln ist. Es gilt, diese Fähigkeit so stabil zu entwickeln, dass sie die volle Leistungsfähigkeit von Start zu Start, von Wettkampf zu Wettkampf und z.B. vom Nominierungswettkampf (DM) über "Zwischenwettkämpfe" (EM) bis zum Top-Wettkampf (OS) garantiert.

Wie gestaltet sich die Praxis?

- Um bei den DM die Qualifikationsnormen zu erfüllen, muss der Umfang reduziert werden, eine Entlastungsphase sorgt für ein hohes Niveau der Wettkampfleistung. Ich spreche nicht gegen die Nominierungskriterien, sie müssen sein - sicher auch in der gebräuchlichen Härte.
- Mit der Umfangsreduzierung geht (muss sicher nicht zwangsläufig, wenn ausdauererhaltende Akzente gesetzt werden) die Ausdauer zurück.
- Nach den Meisterschaftstagen (ohne die Ausdauer fördernde Belastungen) kommen die Tage der Erholung, die Ausdauer geht zurück.
- Dann folgt ein Kurzaufbau der Wettkampfleistung für die EM und die EM selbst, die Ausdauer geht weiter zurück

Und nun folgt der Aufbau der TOP-Leistung. Was fehlt?

Es fehlt die Ausdauergrundlage, als Basis für das Training aller Leistungsvoraussetzungen, auch für eine schnelle Wiederherstellung, vor allem jedoch, wenn der Reiz der Höhe genutzt werden soll.

An dieser Stelle einige Gedanken zum Training in der Höhe. Es gab dazu gute Erfahrungen

im deutschen Schwimmsport, im Schwimmsport der DDR. Diese Erfahrungen wurden nicht angewandt, das Höhenttraining wurde nicht mehr genutzt und es musste als Begründung erhalten, dass es keinen wissenschaftlichen Nachweis der Wirksamkeit des Trainings unter Höhenbedingungen auf die Wettkampfleistung gab. Und in diese "Kiste" passt auch die Position zu den "ungeeigneten" Trainingsorten, wie Belmecken, Zachkadsor, Rabenberg oder Lindow, da sie für die Sportler (und/oder die Bundestrainer), keine oder zu wenig Abwechslung im Freizeitbereich boten.

Zum Höhenttraining liegen inzwischen genügend internationale Studien vor, die die prozentualen Entwicklungsraten (mit Dezimalstellen hinter dem Komma) belegen, die erreicht werden können. Erreicht werden sie von denen, die in den letzten 20 Jahren das Höhenttraining genutzt und weiter entwickelt haben. Der DSV leider nicht, dafür die Chinesen, die sich vor längerer Zeit gut von Klaus Rudolph beraten ließen (aber auch die USA-Schwimmer ).

Auch hier ein Einschub: Die Londoner Spiele führten im DSV zur Erkenntnis, dass die Zeitspanne zwischen Nominierungswettkampf und TOP - Ereignis zu verlängern ist, um Zeit für das neuerliche Anheben aller Leistungsgrundlagen, besonders der Ausdauergrundlagen zu schaffen. Durch die Verlegung der DM 2013 von der 14. in die 17. Woche wurde der Abstand zu den WM auf 13 Wochen verkürzt, noch immer länger als bisher. Fakt bleibt, dass die Trainingsplanung, das gesamte Trainingskonzept nicht zuerst durch die Trainingsmethodik, sondern durch materielle Zwänge beeinflusst wird. Das Trainingskonzept unterliegt Zwängen, es besteht weiterhin die Gefahr, dass der Leistungsaufbau nicht optimal gelingt.

### 2.3 Zum Ausdauertraining

WIR müssen - sollten - im Training üben, was im Wettkampf benötigt wird!

Als 1973 bei den Weltmeisterschaften im Schwimmen in Belgrad der Sieger die 400 m Freistil der Männer "negativ" schwamm, wurde sofort über abzuleitende Konsequenzen für das Training nachgedacht.

Vernachlässigen wir Details der Entwicklung der vergangenen 40 Jahre. Welchen Stellenwert das Schwimmen negativer Serien in Schwimmsport der USA besitzt, wird aus dem Bericht von der USA World Clinic im September 2012 deutlich. Von 6 von 8 USA-Olympia-Trainern wird ausdrücklich betont, dass viele Serien "negativ" geschwommen werden, dass solche Serien zum wesentlichen Bestandteil ihres Trainings gehören. Es sind die Trainer:

David Salo, Trainer von Soni und Hardy  
Bill Sweetenham  
Dave Durden, Trainer von Adrian und Ervin  
David March, Trainer von Greers und Thoman  
Yuri Sugiyama Trainer von Katie Ledecky  
Steve Bultman Trainer von 2 O-Teilnehmern.

Zum Training von Katie Ledecky werden folgende Serien genannt:

1 x 800 m negativ plus 2 x 200 m schnell  
1 x 600 m negativ plus 4x 100m schnell  
1 x 400 m negativ plus 8 x 50 m schnell  
1 x 200 m negativ plus 16 x 25 m schnell

- es wurden weder Zeiten noch andere Parameter angegeben

- allein der jeweils 2. Teil der Serie misst 1600 m
- aus weiteren Ausführungen lässt sich ableiten, dass meist das Renntempo angestrebt wurde
- die Verkürzung der Teilstrecken führt "automatisch" zum schnelleren Schwimmen

11 x 400 m    Abgang 5 Min. je Wiederholung 5 Sekunden weniger Abgang  
die 400 m werden negativ geschwommen (zweite Hälfte schneller als die ersten 200 m)

3 x 100/200/400/800 m    Geschwindigkeit gleich halten,  
aber die 800 m von 1 - 3 steigern

Mit diesen Beispielen sind die Möglichkeiten eines interessanten Ausdauertrainings nur angerissen, sie zeigen jedoch vor allem, welcher hoher Trainingsumfang in oder über Renngeschwindigkeit im Ausdauertraining absolviert wird (siehe vorige Seite "**Wir müssen üben, was im Wettkampf benötigt wird**").

Diese Belastungsform erinnert an das "Schwimmen mit SPITZE", bei dem im unteren bis mittleren Tempo mehrmals (5 x) eine längere Strecke (200 oder 400 m) zu absolvieren ist und zwischen diesen Strecken eine 50m/100m/200m - Strecke im /über Renntempo zurückzulegen ist. Auf den kurzen Strecken wurden oftmals sehr gute Zeiten geschwommen und innerhalb der Serie die Leistung gesteigert.

Ein solches Training setzt beim Sportler natürlich voraus, dass er seine Geschwindigkeiten erfühlt, seinen Krafteinsatz wohl dosiert, im Training mitdenkt und von der Wirksamkeit der Trainingsaufgaben überzeugt ist.

Greifen wir nur das Gefühl für die Geschwindigkeit heraus:

Wenn die Trainer mit ihren Sportlern - Voraussetzung ist die Teilnahme an den Jahrgangsmeysterschaften der Landesschwimmverbände - zur Diagnostik nach Leipzig kommen, beherrschen nur wenige Schwimmer beim Stufentest die Einhaltung der vorgegebenen Zeiten. Und dies, nachdem der "Veranstalter" weit vor dem Termin die Trainer gebeten hat, genau dies zu üben.

Wie wollen diese Athleten ein Training, wie oben beschrieben, durchführen?

Verlassen wir damit das Ausdauertraining, ich wollte nur kurz aufzeigen, welche "banalen" Voraussetzungen zu schaffen sind, um ein wirksames Training durchzuführen.

### 3. Abschließende Überlegungen

Hauptsächlich ging es darum, wesentliche Erfahrungen, die sich nicht von heute zu morgen entwickelt haben, sondern die über Jahre immer wieder bestätigt wurden, als Bezugspunkte für eine erfolgreichere Entwicklung der Leistungen im DSV darzustellen.

Dazu gehören:

- a. Die systematische Auswahl und die gezielte Förderung und die Steigerung der Trainingsbelastung von "Geeigneten", um
- b. vor dem JEM-Alter ein höheres Leistungsniveau zu erreichen

- c. Eine Qualifikationsoffensive für alle Übungsleiter und Trainer mit herausgehobenen Inhalten, wie Ausdauertraining, Renngestaltung und
- d. ein ungezügelter Erfahrungsaustausch, ein Miteinander der Trainer, denn der DSV, seine Nationalmannschaften werden stärker und erfolgreicher sein, wenn ALLE ihr Wissen einbringen und gemeinsam, sich gegenseitig unterstützend und fordernd, um beste Leistungen ringen.

Literatur:

[1] Henneberg, Bernd (2012) Brief an die DSTV, unveröffentlicht

[2] Rudolph, Klaus (2013). Was meint das Fußvolk? SWIM & MORE, 19 (1),8-9.

[3] Rudolph, Klaus (2000). Zum langfristigen Aufbau sportlicher Höchstleistungen im Schwimmen. In DSTV/ Werner Freitag (Hrsg.), *Schwimmen – Lernen und Optimieren* .Band 18, 74-87.

[4] Herrmann, Uwe (2012) Trainerfortbildung im Hessischen Schwimm-Verband. SWIM&MORE, 18 (11), 47-49. (zitiert nach Dr Dr. Homayun Gharavi)

[5] Leopold, Winfried (2002). Das Abschneiden des DSV bei den Olympischen Spielen 2000 - Ursachen und notwendige Veränderungen. In DSTV/ Werner Freitag (Hrsg.), *Schwimmen – Lernen und Optimieren* .Band 20, 7-57.

[6] Böller, Roland (2004) Hannah Stockbauer - Entwicklung, aktueller Stand und Ansatzpunkte. In DSTV/ Werner Freitag (Hrsg.), *Schwimmen – Lernen und Optimieren* .Band 22, 99-109

[7] Jayasundra, Mark (2012). ASCA World Clinic 2012. Internes Material des DSV

[8] NN (sid) Norbert Warnatzsch - Rücktritt vom Rücktritt. SWIM&MORE. 18 (10), 13.

[9] Weise, Klaus (2012) Nicht nur zwei Leuchttürme machen Hoffnung auf mehr Licht als Schatten. SWIM&MORE. 18 (7), 5 - 8. ]

[10] Leopold, Winfried (2004) Leistungsreserven für das Sportschwimmen aus trainingsmethodischer Sicht. In DSTV/ Werner Freitag (Hrsg.), *Schwimmen – Lernen und Optimieren* .Band 18, 73 - 91

[11] Leopold, W. & Kückler, J. (2004) Zur Situation im internationalen Schwimmsport nach den Weltmeisterschaften in Barcelona 2003. Leistungssport, 34 (3), 42 -48

**Der Autor:**

Winfried Leopold  
w.leopold@gmx.de