



Schwimmen ist eine sehr trainingsintensive Sportart. Um sich für das Training motivieren zu können, sollte sich der Schwimmer Ziele setzen.

## *Grundlagen für Erfolg im Leistungssport*

Wer Schwimmen als Leistungssport betreiben möchte, braucht ein erhebliches Maß an **Kampfgeist** und **Ehrgeiz**, da Schwimmen eine sehr trainingsintensive Sportart ist, bei der längeres Aussetzen einen großen Rückschritt bedeuten kann. **Durchhaltevermögen** und einen **festen Willen** braucht jeder Leistungssportler. Dies ist besonders für Kinder nicht immer einfach. Deshalb ist es wichtig, dass die Kinder selbst ihren Ehrgeiz entdecken und Schwimmen als „ihren“ Sport freiwillig so intensiv ausüben möchten.

Die Eltern sollten bereit sein, ihr Kind zu unterstützen, indem sie es einerseits zum Training bringen und abholen, andererseits in schwierigen Zeiten motivieren. Denn es wird bei jedem Kind auch immer wieder Phasen der Lustlosigkeit geben, in denen Freunde und Spielen wichtiger erscheinen als das leidliche Training. Wer zu oft beim wöchentlichen Training fehlt, verliert sehr schnell den Anschluss an die Mannschaft.

Manchmal kann es jedoch Sinn machen, die Trainingseinheiten zu reduzieren oder zu verändern, um die Motivation wieder zu entfachen.

**Bitte besprechen Sie dies mit den Trainern, um hier eine Lösung zu finden.**

## *Wie oft muss man als Leistungsschwimmer trainieren?*

Unsere jüngsten Leistungsschwimmer sind 6 – 7 Jahre alt und beginnen in der Leistungsgruppe „Minis“. Sie trainieren bis zu zweimal in der Woche und werden behutsam an den Leistungssport herangeführt. Ab sieben Jahren starten wir mit ersten kindgerechten Wettkämpfen, um die Kinder auch mit dem notwendigen Leistungsdruck bei Wettkämpfen langsam vertraut zu machen. Mit acht Jahren können die Kinder dann an altersgerechten Wettkämpfen teilnehmen.

Nach den „Minis“ wechseln die Kinder in die Leistungsgruppe II bzw. I.

Bis zu drei Trainingseinheiten pro Woche können absolviert werden. Vor jeder Trainingseinheit im Wasser kommt jetzt auch das sogenannte Trockentraining, also das Training an Land, hinzu. Die Kinder lernen, dass zum Leistungsschwimmen mehr gehört, als nur „Kachel zu zählen“. Neben dem Training im Wasser ist es genauso wichtig, sich richtig aufzuwärmen und auch die Kondition an Land zu trainieren.

Es wird gezielt an der Schwimmtechnik gefeilt und die Schwimmstile werden verfeinert, um erfolgreich Wettkämpfe bestreiten zu können.

Unsere Trainer legen Wert darauf, dass die Trainingseinheiten dem Alter angemessen sind und neben der Leistungsorientierung auch der Spaß nicht zu kurz kommt. Denn auch wenn es im Leistungssport manchmal rau zugeht – ohne die Begeisterung am Schwimmen können keine Leistungen erbracht werden.

Und jeder Sportler muss sich für seinen Sport Ziele setzen, um sich für das harte Training zu motivieren. Der Trainer gibt die Vorgaben für diese Ziele.

**Vertrauen Sie darauf, dass unsere Trainer das für ihr Kind richtige Maß findet.**

**Sollten Sie oder Ihr Kind noch Fragen haben, dann sprechen Sie uns bitte an:**

Dieter Goltermann – Abteilungsleitung Schwimmen und Trainer Leistungsgruppen