

Bericht vom VI World Swimming Clinic in Mexico City 2008

Das „VI World Swimming Clinic“ wurde vom 9. bis 12. Oktober 2008 in Mexico City durchgeführt. Jörg Hoffmann (Potsdam) war als aktiver Teilnehmer vor Ort und stellte dem Deutschen Schwimm-Verband seine Mitschriften und Tagungsskripte zur Verfügung. Für diese Zusammenarbeit gilt Jörg ein besonderer Dank!

Folgende Vorträge wurden besucht:

- **Mark Schubert** "Beijing 2008: Olympic madness"
- **Frank Busch** "The kick is the key to success in modern swimming"
- **Phil Whitten** "Visions of the swimming world and predictions of its future"

- **Dave Marsh** "Teaching turns is a great investment in our sport"
- **Dave Marsh** "The beginner's progress brings success to the pro"
- **Phil Whitten** "The new 'Hi-Tech' swimsuit: its impact on the sport"
- **Bill Rose** "Open water: strategies, training and competition"
- **Pierre Lafontaine** "The best environment for fast and fun training"
- **Mark Schubert** "The secret to becoming a successful swimmer"
- **Rick Demont** "Strength training for swimmers without compromising their future"

Mark Schubert: „Peking 2008 – Olympiaeindrücke“



Mark Schubert gibt einen Einblick in die Olympischen Schwimmwettbewerbe und berichtet aus Trainersicht über die schnellsten Wettkämpfe aller Zeiten. Die hohe Leistungsdichte im Schwimmsport zeichnet sich durch eine große Breite aus. Es gibt keinen Favoritenbonus. Die örtlichen Gegebenheiten vor Ort waren perfekt. Besonders gut waren die kurzen Wege zwischen Wettkampf- und Trainingsbecken. Die Flut an Weltrekorden und absoluten Spitzenleistungen ist eine Folge der neuen Schwimmanzüge, aber auch der sehr gut vorbereiteten Athleten. Die Vorläufe am Morgen waren für die Sportler kein Problem.

Berichte zu den einzelnen US - Athleten:

1. Micheal Phelps:

- Bereitet sich auf jedes Rennen mental vor.
- Macht sich erst klar was er will bevor er beginnt.
- Visionär schwimmt eigentlich gegen sich selbst.
- Teamplayer nach Enttäuschungen geht er schnell zu neuen Aufgaben über
- Kontinuierliche Leistungsentwicklung seit 2000.
- Ergebnisse werden schnell abgehakt und anschließend konzentriert weitergemacht.
- zwischen den Rennen erfolgt eine Supplementierung. (nicht konkreter geworden)
- Versucht Emotional die Waage zu halten (nicht zu hoch oder zu tief).
- 400L 4:03 für 2008 geplant.
- Bowmann glaubt bei der 4x100 Staffel Phelps verbummelt das Rennen. Am Ende sind aber die Zwei vor Phelps WR geschwommen (Fehleinschätzung)
- Anschlagtraining harte Anschläge (Ergebnis100S OS 2008)

- Tagesablauf von Phelps während der OS 2008:

6.00 Uhr	Aufstehen
	Voreinschwimmen
	Frühstück und Entspannen
	Einschwimmen
	WK
	Presse
	Siegerehrung
	Presse
	2h Schlaf
	Voreinschwimmen
	Einschwimmen
	WK
	Presse
	Ausschwimmen

2. Jason Lezak:

- Kein gutes Gefühl vor der Staffel.
- Hat sich durchgebissen.
- Lezak ist besonders hartnäckig und gibt unter keinen Umständen auf.

3. Rebecca Soni:

- 2006 Herz OP.
- 2007 zurück.
- Sehr selbstständig, weiß immer was sie tut oder tun muß.
- Sie kann gut vorbereitet ohne Heimtrainer auszukommen.

4. Aaron Peirsol:

- Sehr konzentrierte WK Vorbereitung (standardisiert). Hat deshalb fast sein Rennen verpasst.

5. Emily Silver:

- Bei den US-Trails die Hand gebrochen, OP mit zwei Platten und 13 Schrauben.
- War am 3. Tage nach OP wieder im Wasser.
- 1 Woche Beine, dann wieder Gesamttraining.
- In den USA sind die Youngsters stolz im Team zu sein.

Zusammenfassung:

Die internationale Popularität des Schwimmens hat in Peking zugenommen. Mark Schubert sieht den Trainer als Wegbereiter des Athleten, der hilft die Visionen zu verwirklichen. Der Trainer muss frühzeitig dem Sportler ein Ziel geben. Die Olympiatrainer sollten andere Trainer coachen können. Der Heimtrainer ist Teil der Geschehnisse und nicht nur Zuschauer.

Probleme hat das US-Team im Langstreckenschwimmen. Für die Zukunft muss da eine eigene Mentalität der Sportler und Trainer entwickelt werden.

Jason Lezak:
„Olympische Spiele 2008 – Athletenbericht“

Jason Lezak berichtet von seinem Wertegang bis zu den Olympischen Spielen 2008 in Peking. Seine Einstellung zum Leistungssport wurde durch eine Reihe von Staffelrennen geprägt, bei denen die USA zweiter wurde. Er sieht einen 2. Platz als gute Leistung, jedoch hat er dann immer das Gefühl etwas für sein Land versäumt zu haben. 2004 war er erstmals Mitglied in einer US-Staffel (4x100L). Diese Erfahrung hat ihm imponiert und er wollte/will weiterhin Verantwortung übernehmen (4x100F).



In Peking war die US-Staffel über 4x100F nicht der Favorit. Aber die Kampfansage der Franzosen hat das Team enorm motiviert. Sie sehen die Staffelrennen nicht als 4x100 sondern als ein 400 m Rennen und versuchen immer von vorn zu schwimmen, mit dem Ziel die ersten 50 m voll anzugehen und die zweiten 50 m dann zu kämpfen. Bei den Olympischen Spielen 2008 war das Männerteam sehr eng befreundet und half sich gegenseitig. Auch viele Freizeitaktivitäten wurden gemeinsam unternommen.

Zum 4x100F – Rennen:

Lezak war vor dem Rennen überzeugt das er das Rennen nicht gewinnen kann wenn er nicht als Erster wechselt. Der Wechsel erfolgte ½ Länge hinter Bernard. Nach der Wende war es schon eine Körperlänge und er hatte das Rennen bereits abgeschrieben. Bei 85m merkte er, dass Bernard stirbt und er schaffte es seine Schmerzen weg zu blocken und ging diesmal nicht ein.

Phil Witten: (College Swimming Coaches Association of American)
„Hilfsmittel im Training“

Phil Witten von der College Swimming Coaches Association of America stellt verschiedene Trainingsmittel vor und gibt Tipps zur Anwendung und Belastungssteuerung (O-Ton):

- Er sagt ein Kickboard braucht man beim Training nur wenn man quatschen will.
- Evtl. bei Verletzungen und nur Beine geschwommen werden kann - 2h voll Beine.
- Anteil Beine-Training z. T. 50-70% (Bowmann/Busch).
- Machen aber nicht alle Sportler mit, sollte man aber trotzdem versuchen.
- Schorchel für „Speedwork“ und beim Beintraining sehr gut einsetzbar.
- Wenn Beine dann intensiv trainieren.
- Flossen (Zoomers) werden gern genommen, dadurch höhere Geschwindigkeit und bessere Wasserlage.
- Monoflosse nur bedingt ratsam.
- Zu empfehlen sind die Brustschwimmflossen von Speedo.

Frank Busch:
„Der Kick ist der Schlüssel zum Erfolg im heutigen Schwimmsport“



Frank Busch berichtete über seine Arbeit und gibt Anregungen für Trainingsprogramme.

1. Lagenschwimmen:

Beim Lagenschwimmen ist die Bruststrecke der langsamste Streckenabschnitt. Dies hat zur Folge, dass eine schlechte Bruststrecke sich doppelt negativ auf die Gesamtzeit des Lagenschwimmers auswirkt. Es gibt keine schlechteste Schwimmart, nur eine 4. Beste.

2. Wendentraining:

Busch trainiert Wenden unter Wasser mit dem Hintergrund, wer Unterwasser schnell wendet ist auch an der Oberfläche schnell. Die Wenden sollen maximal schnell ausgeführt werden, aber mit so wenig wie möglich Kraftaufwand (s. Dave Marsh). Übungsausführung: Anschwimmen – vor der Wand abtauchen – Wende.

3. Beintraining:

Busch lässt das Beintraining mit einer Art SWG in Serien absolvieren. Auch die Brustschwimmer trainieren mit diesem Gerät. Er ordnet das Beintraining wie normales Training (GAI, GAIL, Technik, usw.) ein. 2x/Woche machen alle Langstreckler mit den Kurzstrecklern eine Beineinheit zusammen. Wenn Beine trainiert werden dann richtig und konzentriert. Busch wechselt immer von harten Beinserien in die Gesamtbewegung. (Beispiel in Yard: 50 locker 1:05 ab, 100 Beine schnell 1.40 ab, 150 Beine schnell 1:50 ab, 50 Gesamt)

4. Kicktraining:

- **Allgemeine Tipps:**
 - Furcht ist ein kurzzeitiger Zustand, nie Furcht beim Sportler implementieren.
 - Hoffnung bedeutet nur verspätete Enttäuschung.
 - Der Sportler hofft immer richtig trainiert zu haben.
 - Kopiere nie andere Persönlichkeiten entwickle deine eigene.
- 90% des Kicktrainings ist Willenskraft, es ist kein Spaß sondern ist reine Arbeit
- Mit niedrigen Frequenzen beginnen dann steigern.
- Kicktraining unter Wasser besser als an der Wasseroberfläche.
- Viel Schnorchel mit tiefen Kopf, Schultern und Arme hoch.
- Brust in Rückenlage oder Rückenlage unter Wasser (Kniehaltung).
- Krafttraining mit Gewichten an den Fesseln im Wasser.
- Viel Flossentraining zur Dehnung der Fußgelenke.
- Kombinationen Tauchen und Gesamtschwimmen.
- 100 m Beine entsprechen 200 m Gesamtbewegung (Trainingsumfang).
- Viel Beintraining mit SWG.
- Krafttraining für Beine ganzjährig (Joggen).
- Kein unkonzentriertes Training.

Bill Rose:
„Open Water: strategies, training and competition“



Bill Rose wird als “echter Schleifer” bezeichnet und berichtet über seine Arbeit im Freiwasserschwimmen.

- Tipps für das Rennen:
 - 10 km alle 20 min Trinken, alle 10-20 Züge orientieren.
- Training:
 - 30% Landanteil
 - GA Serien kurze Pausen 3-5 Sek. Und viele Serien in Überdistanz.
 - z. B. 2-3x im Jahr 15x 1000 1`Pause.
 - Oder L Jensen 20x 1500 alle unter 19:00 min. Diese Serien werden hauptsächlich für die Psyche absolviert.
- Neue Anzüge haben auch im Freiwasser Einfluss.
- Trainiert 95% des Wassertrainings im Pool.
- Übt oft Zielsprints und Sogschwimmen oder auf der Welle Schwimmen, blocken und Sprint. (Team mate blocking).
- Direktive: der Körper kann sich nur an Stress gewöhnen wenn er ihm ausgesetzt wird.
- LZA Training:
 - Die USA haben auf den langen Strecken ihre einst führende Stellung eingebüßt.
 - Heute sind die amerikanischen Schwimmhelden Sprinter oder Mittelstreckler.
 - Das will er ändern!
- Wichtiger Charakterzug eines Langstrecklers: er muss seine Sport lieben und er will Sachen machen die Andere nicht machen wollen.
- In den 70er war das Motto: „je mehr je besser“, das funktioniert heute nicht mehr.
- In den USA haben sich die Trainer früher mehr unterstützt, vertraut und voneinander gelernt.
- Taper als Open Water Schwimmer nein, nur ein Tag Pause vor dem Rennen.
- Er unterteilt in zwei Arten von Training :
 - Sprint (hat nichts dagegen, ist aber nicht sein Ding).
 - Distance (mit Herz und Seele).
- Glaubt dass heute selbst Sprinter zu früh in Unterdistanzen trainieren.
- Bevorzugt Entwicklungen wie Neethling, Bart Kiserowski (Pol) (Lodziewski).
- Bei Langer Strecke haben alle Typen eine Chance.
 - ektomorph (Neigung zur Schlankheit)
 - mesomorph (Neigung zur Muskulosität)
 - endomorph (Neigung zu Adipositas)
- Eigenen Stil entwickeln und nicht andere Schwimmer kopieren.

- 6-7Jahre mit schwimmen beginnen.
- Aber bis 13-14 Jahre sind alle Lagenschwimmer danach Beginn Spezialisierung.
- 400L und 800F sind kompatibel.
- In den USA trainieren auch die Sprinter ziemlich viel (außer Gary Hall jr.).
- Für Langstreckentraining ist die Tradition eines Clubs hilfreich.
- Hatte 2008 ein gutes Jahr und will darauf aufbauen.
- Ein Langstreckentrainer muss im Training für seine Sportler präsent sein um die Monotonie zu mindern.
- Bei Langstreckentraining sind selten zuschauende „Chicks“ (nicht so spektakulär) deshalb Trainerpräsenz.

- M.Schubert hat die „Animallane“ eingeführt für Sportler die besonders extreme Programme schwimmen (hat Rose beibehalten).
- Devise heute: mach nicht mehr, mach es besser (Qualität im Training).
- Mit mehr guter Technik trainieren.

- Saison 2007/2008:
 - Hatte er 11 Wochen Trainingslager (3 Wochen La Loma Mexico).
 - 8 Wochen Höhenttraining in Colorado Springs.
 - Er versucht immer 4-5 Clubs im Trainingslager zusammen zu bringen um mehr Wettbewerb zu haben.

- Immer positiv mit den Sportlern reden.
- Hat jeden Monat 1-2 WK.
- Er bestreitet viele Rennen, wenn aber ein Rennen gut war nicht wiederholen.
- Lieber bei nächsten Mal andere Taktik üben oder andere Erfahrungen sammeln lassen, um den positiven Eindruck zu erhalten. (Move away from success)

- Beispiel Test- bzw. Test-WK:
 - Yardbecken 10000 Yard so lange wie möglich Schnitt unter 1:00;00 (Mike Brunner 1976) also heute etwas schneller.
 - Oder Serien Gebrochen Vorgabe WR Split.
 - z. B. 30x50 2` ab wenn geschafft nächste mal 1;45` ab usw.
 - 15x100 1:10ab.

- Im Langstreckenschwimmen ist Erfahrung sehr wichtig
- Differenziert Trainingseinstieg männlich, weiblich (Mädchen fangen bei ihm früher mit Training an).
- Landtraining siehe Rick Demont (Coretraining).
- Alle Sportler ab 13Jahre machen einmal im Jahr einen WK bei dem nur 1500m Strecken im Program sind (jedes Jahr ca. 600 Teilnehmer).

- Mental: sei ein Gewinner bei allem was du machst.
- Gewinner im Training sind Gewinner im Wettkampf.
- In den USA trainiert jeder was er will keine Kontrolle durch Verband (sehr unterschiedlich).

VI World Swimming Clinic

Mexico City, 9. – 12. Oktober 2008

Jörg Hoffmann



- 3 Monate vor dem Topevent koordiniert der Cheftrainer die Trainingssteuerung in der UWV.
- Große Unterschiede im Training der Clubs von sehr extensiv bis extrem 2h Wendentraining.
- Verband finanziert nur Trainer am Stützpunkt in Coloradosprings.
- In Canada mehr Einfluss durch Verband

Phil Whitten: (College Swimming Coaches Association of American)
„The new Hi-Tech swimsuit“

Grundlage dieses Vortrags ist ein Artikel im swimming world magazin. Folgend die Zusammenfassung des Vortrages:

- Auf 50 Meter wird mit dem Anzug einen Zug weniger benötigt.
- Der Anzug unterstützt den Auftrieb des Schwimmers.
- Durch die Kompression erfolgt eine Verbesserung der Hydrodynamik.

- Durch die Kompression wird der Hormonhaushalt verändert, Ergebnis höhere Leistungsfähigkeit und mehr Ausdauer (wurde nicht weiter erläutert).

- Durch den Anzug weltweit durchschnittlich 1,9-2,2% Leistungssteigerung.
- Wenn man die 1,9-2,2% von den WR abzieht wäre nur noch der WR der Australischen 4x100L Staffel übrig.

- Neue Anzüge mehr Trackreduktion und besseres Material.
- Blue Seventy – Anzüge sind mit zunehmender Streckenlänge geeigneter.
- Die meisten erwähnten Punkte verstoßen eigentlich gegen die FINA Regeln.
- Plädiert für die Abschaffung der Anzüge.

- In den nächsten Wochen trifft sich eine Gruppe von Leuten (Don Talbot Australien, Peter Dayland USA,....) mit der FINA um ein Verbot zu beantragen (sieht aber wenig Erfolgschancen).

- In den USA wird der Anzug für jugendliche Schwimmer verboten.
- Die Inflation an WR in 08 nicht hilfreich.
- Rekorde kommen von den Anzügen nicht von neuem Training.
- Entwicklungsraten werden wieder geringer werden.
- Hat Hinweise auf Gendopingprogram in China, ein Ergebnis 200S der Frauen.
- Ist nicht optimistisch das Doping in den Griff bekommen wird.

Pierre Lafontaine: (Cheftrainer Canada)
„Das beste Umfeld für ein gutes Training“

Der kanadische Cheftrainer und früherer Coach von M.Klim und P.Thomas berichtet über seine Arbeit am Beckenrand.

Er sieht das Kickswimming heute als eines der wichtigsten Trainingsmittel und versucht immer harte Beineinheiten in das Training einzubauen. Den Zugwiderstand vergrößert er im Training durch Schaumgummigürtel. Außerdem bindet er täglich ein Flexibilitätstraining für die Füße und Rumpfkrafttraining in die Trainingsprogramme mit ein. Auch Lafontaine baut das Beintraining ganz normal in die einzelnen motorischen Belastungsformen (Sprint bis Ausdauer) ein. Dabei besteht das Wassertraining täglich zu 20% aus Beintraining und wird am Ende der Trainingseinheit durchgeführt. Die intensiven Kickserien werden möglichst in der besten Schwimmdisziplin durchgeführt. 2x pro Woche führt er eine Beinserie als Hauptserie mit kleinen aber schnellen Kicks durch.



- Serien Beispiele:
 - 15``hart, 15``locker, 30``hart, 30``Locker, 45``hart, 45``locker usw.
 - 75 m Beinserie schneller als 100 m Bestzeit
 - oder 150 m Beinserie schneller als 200m Bestzeit
 - 8x (75 Beine hart, 50 Beine locker, 25 Beine hart (Ziel unter 14``), 50 locker)
- 1. Woche: Dienstag 2000 Kick, Donnerstag 1500Kick
- 2. Woche: Dienstag 1000 Kick, Donnerstag 500 Kick und von vorne
- Vertikale Kicks 3 Kicks/Sek., d. h. 30 Kicks /10``
- Wende: (Jahresplan: 32-40 Woche: 3 Kicks nach der Wand, 40-46 Woche: 4 Kicks, 46-52 Woche: 5 Kicks usw.)
- Schlechte Kicker bei 6 Kicks belassen gute Kicker hoch bis 10 Kicks /Wand.
- Wichtig nach Abstoß Stromlinie von der Hand bis zur Hüfte

Auch das Brett wird eingesetzt. Dabei liegen die Hände auf dem Brett, damit die Wasserlage unterstützt wird. Für die Gewöhnung an hohe Geschwindigkeiten setzt Pierre Lafontaine auch Flossen (auch Monoflossentraining) ein. Damit die Athleten für das Training mit Flossen besser motiviert sind, hat er für das Flossenschwimmen Vereinsrekorde eingeführt.

Zum Team und Motivation:

- Wer ist Swimming Canada die Schwimmer und Trainer oder die Funktionäre?
- Was setzt mehr Kräfte frei, positiv oder negativ denken?
- Für junge Sportler muss es eine Ehre sein ins Nationalteam zu kommen.
- Kooperationen mit USA und Mexiko wird angestrebt.
 - Ansatz: werden die Partner besser wird Canada besser.
 - Schätze die Qualitäten des Anderen und beschäftige dich nicht mit seine Schwächen (Celebrate each other's Qualities)
- jeden Tag um 0,001% verbessern ist nicht schwer, macht aber bis London in 197 Wochen viel aus.

- Kreiere Träume für die Kinder.
- Ergebnis der Olympischen Spiele 2008 in Canada ``Phelpsmania`` großer Run auf Schwimmclubs.

Was macht ein Team aus?

1. Gute Trainer (müssen gute Lehrer und gute Trainer sein).
2. Frag dich ist dein Klub so gut wie du?
3. Der Trainer ist der Teammaker.
4. Welchen Anspruch habe ich als Trainer an mich und das Team (Charakter ist das wichtigste)?

Was ist wichtig für ein Team?

- Athleten mit guten Leistungen und Zielen.
- Eltern einbinden (min. 3x Jahr mit Veranstaltungen).
- Mannschaftsgeist und Zusammengehörigkeit fördern.
- Weiterbildung.
- Gute Verständigung untereinander (Website, e-Mails, wöchentliche Newsletter an alle die irgendwie Einfluss auf den Club haben könnten).
- Wöchentliche Teammeetings.
- Andere Sportarten mit einbeziehen (z. B. bei Landtraining Gestaltung).
- „Recordboard“ nutzen/einführen (Top 10 des Pools, Hall of Fame, usw.)
- Regelhandbuch für Sportler.
- Nachwuchs Rekrutierung (z. B. Flyer an Schulen und Parkplätzen)
- Umgangsformen:
 - Keine schlechte Umgangssprache.
 - Freundlichkeit.
 - Viel Schlaf.
 - Mach Spaßiges mit den Sportlern.
 - Sei der 1. am Pool.
 - Spreche mit älteren Sportler über jüngere Sportler.
 - Vereinsleben pflegen.
 - Habe den Ehrgeiz jeden Tag der Beste zu sein.
 - Gib niemals einen Sportler auf.
 - Du bist das Team.
 - Jedes Jahr ein anderes Programm machen.
 - Warte nicht auf Andere, macht es selber.
- „Good Pool environment“
 - Gute Motivation durch Clubrekorde und Bestenlisten.
 - Club muß eine Mission haben (think big).
 - (Thinking global, acting local).
- Struktur in Canada:
 - Stadtclubs
 - Uni Clubs
 - Parents Clubs (Priv.)

Mark Schubert:
“Das Geheimnis eines erfolgreichen Schwimmers ”

Der amerikanische Sportdirektor gibt Empfehlungen, wie der Umgang mit den Sportlern für eine erfolgreiche Zusammenarbeit zwischen Athlet und Trainer aussehen sollte.



1. Sportler fördern und motivieren Aufgaben anzunehmen.
2. Ein(en) Traum/Ziel annehmen.
3. 1x Wochen-Meeting bei dem die Sportler sprechen. (versuche nicht alle Probleme zu lösen, dann werden die Sportler versuchen ihre Probleme zu lösen).
4. Schwere Aufgaben stellen aber den Spaß behalten.
5. Für den Spaß sollte das Team verantwortlich sein.
6. Erfolg:
 - Gute Technik, jeden Tag erfolgreich trainieren, jeden Tag aufs Neue.
 - Abbruch wenn zu viel falsch läuft.
7. Lass den Sportler um Aufmerksamkeit ringen.
8. Nicht Fehler zeigen, oder Fehler abstellen, zeige wie es richtig gemacht wird.
9. Positiv denken & loben.
10. 1x Woche Videotag mit Weltklasse Wettkämpfen.
11. Sei Trainer und Lehrer.
12. Selbständigkeit des Sportlers fordern. (Beispiel: bei den Spielen fragt ein Bowman zugeordneter Sportler was er einschwimmen soll, darauf M. Phelps verwundert er weiß was er einschwimmen muss seit er 13 ist).
13. Habe den Mut etwas Neues auszuprobieren.
14. Selbstbewusstsein lehren.
15. Lass im Training Mädchen die Jungen fordern.
16. Enttäuschungen verarbeiten und wegstecken (1. WK schlecht, 2. WK gut).
17. Wandel Enttäuschung in Motivation.
18. Beim WK erst mit enttäuschten Athleten reden nicht mit dem Erfolgreichen.
19. Die Sorgfalt des Sportlers für seinen Erfolg fördern.
20. Stärken und Schwächen finden.
21. Schwächen nicht so schnell festlegen.
22. Neue Herausforderungen annehmen.
23. Ein guter Schwimmer probiert sich aus und legt sich nicht auf eine HS fest.
24. Ein guter Schwimmer sieht die Korrelation zwischen Erfolg und Arbeit.
25. Planung und monatliche Kontrolle.
 - Plane mit dem Sportler dann kann er sich nicht mehr herausreden.
 - Planänderung wenn es nicht läuft.
 - Trainingstagebuch alle Serien und Zeiten
 - Zeiten von Saison zu Saison vergleichen
 - Ziele aufschreiben Platzierung Zeiten Splits

26. Glaube, Leidenschaft, Enthusiasmus.
27. Gute Schwimmer versuchen Anderen zu helfen (Interesse fürs Team).
28. Realistische Vorgaben machen, gut Sportler denken groß.
29. Emotionen: Positiv gleich erklären, negative später erklären.
30. Nach jedem Training persönlich verabschieden und kurze Trainingsanalyse geben. (Sportler nicht mit schlechten Emotionen gehen lassen).
31. Visualisierung der Aufgaben und Rennen.
32. Soziales Leben mit Sport in Balance halten.
33. Wer zu schnell glücklich ist wird es nie zu einer Medaille schaffen.

34. Zur UWV:
 - Auch 2012 wieder 5 Wochen Abstand zwischen Qualifikation und OS.
 - Er nennt es Re-Taper oder Doppeltaper.
 - Funktioniert nicht wenn im Taper die aeroben Inhalte zu stark reduziert werden.
 - Erfolg hat heute nur noch wer einen gewissen aeroben Anteil halten kann und trotzdem WK schwimmt.

Rick Demont: „Landtraining“

Der Trainer aus Arizona gab einen Einblick in die Bedeutung des Landtrainings aus seiner Sicht. Besonders die Rumpfkraft sieht er als beeinflussende Größe im heutigen Landtraining eines Schwimmers.

Der Rumpf ist der größte Muskel und alle Kraft aus den Extremitäten nutzt nichts wenn die stabile Wasserlage fehlt. In sein Rumpfkrafttraining baut er Übungen mit dem Medizinball, Zugseil und dem eigenem Körpergewicht ein. Er kombiniert die Übungsserien (z. B. Bauch/Rücken). Belastungszeiten bei Schwebesitzübungen bis 1.30 Minuten und mehr. Das Bauch- und Rückentraining findet jeden Tag 30-35 Minuten statt. Zugtraining absolvieren sowohl die Sprinter, als auch die Langstreckler. Sprinter gehen zusätzlich noch in den Krafraum. Im Kindertraining setzt er auch geringe Gewichte und das Zugseil ein. Achtet dabei aber auf eine saubere Ausführung und lässt nur unter Aufsicht üben. Die Trainingsumfänge und Widerstände werden kontinuierlich gesteigert. Demont macht jedoch keine Aussage, ob das Training mit hohen Gewichten oder hohen Wiederholungszahlen besser ist. Je nach Organisation des Trainings wird das Landtraining vor bzw. nach dem Wassertraining absolviert. Rick Demont bindet gern Land- und Wassertraining in einer Trainingseinheit im Wechsel ein (Land-Wasser-Land-Wasser). Der Anteil Land-/Wassertraining ist individuell unterschiedlich. Im Durchschnitt kann man von einer Verteilung von 30% - 70% ausgehen.



Zusammenfassend benötigt der heutige Schwimmer einen hohen Fitnesslevel. Dehnungsübungen werden 3x wöchentlich zu 35 Minuten durchgeführt. In der Regel absolvieren seine Athleten in der Woche 9x Wasser- und 6x Landtraining. Kicks werden im Krafraum mit Gelenksgewichten und im Wasser nach dem Start mit schnellen, kleinen Amplituden (s. Schomann) trainiert. Außerdem weißt Demont auf die hohe Bedeutung der Ellenbogenvorhalte hin und versucht mit seinen Sportlern auch den Aufwärtskick zu trainieren. Beim Zugtraining auf der 50 m – Bahn benötigt Jason Lezak beim locker schwimmen 17 Züge, beim schnell schwimmen 25 Züge. In der Taperphase wird das Krafttraining individuell abgestimmt. Wenn möglich sollte das Bauch- und Rückentraining ganzjährig durch geführt werden.

Techniktraining:

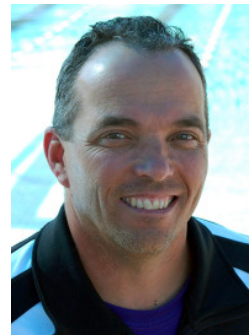
Rick Demont geht außerdem kurz auf das Techniktraining ein. Er betont noch einmal die Wichtigkeit der Ellenbogenvorhalte. Außerdem spricht er von einer fast nahezu identischen Technikausführung bei den besten Schwimmern. Technikkorrekturen werden täglich durchgeführt, mit dem Ziel der Widerstandsminimierung im Wasser. Die Endgeschwindigkeit kommt zu 60 – 70% aus den Beinen.

→ Technikübungen werden sehr gut auf dem Video von Frank Busch gezeigt.

Brad Hering:
„Selbstbewusstsein“

„Langeweile ist die Krankheit der Faulen und Ignoranten“
(A. Einstein)

Brad Hering sprach über seine Auffassung zum Thema Teambuilding und Selbstbewusstsein. Hier Stichpunkte zu seiner Einstellung:



- Jeder hat etwas zu geben.
- Lerne deinen Sportler kennen.
- Glaube und vertraue deinem Team.
- Keine Angst vor der Kreativität anderer (übernehmen).
- Gutes Trainerteam wird früher oder später vom Team reflektiert.
- Die Körpersprache gibt Glauben oder Unglauben wieder.
- Familiengefühl schaffen.
- Wie trete ich dem Sportler entgegen (besonders am Morgen) welche Energie versprüht der Trainer?

Dave Marsh:

“The beginner’s progress brings success to the pro“
“Teaching turns is a great investment in our sport”



Der Trainer aus Miami referierte zum Langfristigen Leistungsaufbau im Schwimmen aus seiner Sicht.

Mit einer soliden Grundausbildung soll das Fundament für eine spätere erfolgreiche Schwimmkarriere gelegt werden. Dafür sollten keine Trainingsakzente vorgezogen werden um zu einem schnellen Erfolg zu gelangen. Die Verteilung Land/Wassertraining setzt er bei 20% - 80% an. Das Krafttraining erfolgt bei Jugendlichen nicht an Kraftgeräten, sondern mit Übungen des eigenen Körpergewichts und evtl. an kleinen Handeln. Ältere Sportler und Sprinter gehen in den Krafraum. Allgemeine Kraftübungen, wie Seilklettern und Klimmzüge, stehen bei allen Altersgruppen im Vordergrund. Die Erwärmung wird sowohl für das Land- als auch für das Wassertraining sehr gründlich betrieben (z. B. Zugseil, Medizinball). Werden im Training Fehler vom Trainer oder Sportler gemacht, ist dies nicht schlimm, denn aus Fehlern lernt man mehr als aus Sachen die man richtig gemacht hat.

Struktur- und Fördersystem:

87% aller Olympiateilnehmer der USA kommen aus Vereinen mit Olympiatradition. In den Schwimmschulen der USA steht die Wirtschaftlichkeit vor dem sportlichen Erfolg. In Charlotte South Carolina sind 600 Kinder in der ersten Schwimmstufe. Trainer werden je nach Ausbildung und Motivation ausgewählt und sollten möglichst oft bei anderen Vereinen hospitieren um zu lernen und Wissen auszutauschen. Im Verein sollten die Trainingsgruppen nach der Leistungsfähigkeit der Sportler gebildet werden, nicht nach dem Alter. Einmal in der Woche sollten die Gruppen jeweils mit der nächsthöheren Gruppe zusammen trainieren. Die Gruppen des Hochleistungstrainings (HLT) und Anschlussstrainings (AST) trainieren zu Beginn der Saison 3x in der Woche zusammen. Dadurch soll die Motivation erhöht werden (Sportler coachen Sportler). Marsh legt wert auf die Umgangsformen und den Respekt der Sportler untereinander. Durch das Auftreten, Ausrüstung und Renntaktik soll die Zugehörigkeit zu einem Verein erkennbar sein. Alle Trainer sollen die Trainingsphilosophie aller kennen und die Eltern der Sportler sollen ins Vereinsleben mit integriert werden. Die richtige Auswahl des Colleges im Alter von 17 – 18 Jahren ist für die weitere Entwicklung enorm wichtig.

Thema 2: Wenden

Einleitend weißt Marsh auf das hohe Leistungsniveau hin. Details waren noch nie so wichtig wie bei den Olympischen Spielen 2008 in Peking, z. B.:

- guter Anschlag von Phelps über 100S.
- Rennverhalten 4x100F von Lezak (Bernard schwimmt an der Leine die 2.Bahn), wäre Busquet als Letzter geschwommen hätten die USA nicht gewonnen (mehr Erfahrung).
- der neue Anzug ist besonders in der Unterwasserphase hilfreich.

In sein Team kam noch nie ein Sportler, der Reserven im Start- und Wendenbereich hatte. Im Training verwendet Marsh oft Unterwasseraufnahmen, da man die Wenden

nur zu 10% über Wasser sehen kann. Im Training lässt er seine Sportler immer hart anschwimmen, ohne Rhythmusveränderungen und mit dem Ziel die Stromlinie zu halten. Bei der Drehung soll sich der Sportler möglichst klein machen. Das folgende Gleiten nach der Wand ist die kraftsparendste Phase und wird von M. Rogan sehr gut beherrscht. Zusätzlich trainiert er viel den Übergang vom Gleiten zum Kicken (Übungsauswahl dazu befindet sich auf Marshs Trainingsvideo). Der gesamte Prozess der Wende sollte möglichst kraftsparend erfolgen, denn es ist einfacher den Widerstand zu minimieren, als ihn zu überwinden. Im Training lässt Marsh 25 m Sprint aus dem Anschlag heraus üben und achtet immer auf die Streckung der Sportler. Qualität des Techniktrainings muss immer auf höchstem Niveau sein, damit das Erlernete nicht verloren geht.

Beispiele aus der Weltspitze:

- Wende von Gangloff in Manchester ohne Luft zu holen (50B).
- Bei Freistilstrecken in Rückenlage abstoßen.
- bei Anschlag nicht Schwimmbewegung sondern anschlagen (bei 50F ist Torres angeschwommen nicht angeschlagen).
- Kitajima stößt sich bei der Wende ab bevor er die Drehung vollendet hat.