BAYERISCHER SCHWIMMVERBAND e. V.

Bezirk Niederbayern

Mitglied des Deutschen Schwimmverbandes e.V. u. des Bayerischen Landessportverbandes e.V.

Protokoll 10. Kadertraining am 13.02.2010 in Viechtach

Teilnehmer:

Perspektiv-Team

Popel, Franziska; Ulbrich, Sabrina; Zaglauer, Sabrina; Resch, Franziska; Chaffe, Josephine; Müller, Maria; Richtsfeld, Felix; Seibold, Carina; Krebs, Alexander; Mirsch, Lukas; Fuhlmann, Jonas; Weny, Sandra; Schmid, Toni, Kleebauer, Anja; Henninger, Robin-Ann; Gnugesser, Eva; Argentieri,Maria; Biberger,Franziska

Verantwortlicher Kadertrainer: Zoltan Tömör

Top-Team:

Witt, Sebastian; Beck, Maximilian; Martin, Kai; Gmeinwieser, Tanja; Pfeffer, Sabine; Müller, Monika; Leitermann, Franziska; Stry, Tatjana; Radlmeier, Tobias; Horvath, Jeffrey; Fuchs, Tim; Winkler, Josephine; Brandmaier, Lukas; Dominik ; Hell, Matthias; Hammerstingl, Martin;

Verantwortlicher Kadertrainer: Dr. J. Martin,

Ablauf und Inhalte

Auch das 10. Kadertraining fand wieder im inzwischen vertrauten Hallenbad Viechtach mit diesmal ganztägiger Nutzungsmöglichkeit der Turnhalle statt. Die geplanten jeweils 2 Wasser- und 2 Trockeneinheiten wurden planmäßig durch die Teams abwechselnd durchgeführt.

Das **Perspektiv-Team** absolvierte in den 2 Wassereinheiten ein dem aktuellen Makrozyklus entsprechendes umfangreiches GA1/**2** Programm. Insgesamt wurden 7.0 km geschwommen. Die dabei angestrebten Belastungsbereiche (75% bzw. 80% der aktuellen Bestzeit) wurden durch die Kaderschwimmer in den Serien jedoch nicht konstant erreicht. Erhebliche Defizite bestanden auch bei der Durchführung der Wenden, bei Abstoß mit Kickphase und beim Übergang zur Schwimmart.

Das **Top-Team** hat in den beiden Wassereinheiten insgesamt ca. 11 km bewältigt. Am Vormittag stand die Hauptserie mit 30x100F und am Nachmittag das HIIT-Training und die Beinarbeit im Mittelpunkt der Belastungen. Auf Vergleichsteste wurde diesmal zu Gunsten TÜ verzichtet. Überwiegend konnte eine verbesserte Grundschnelligkeit und weitere schwimmtechnische Stabilisierung auch in den Unterwasserphasen verzeichnet werden. Reserven gibt es weiterhin in der Schnelligkeitsausdauer (auch die Frequenzen sind noch

suboptimal), Kontinuität und Akzentuierung der Delphinkicks, Startreaktionszeit und Zug-Druck-Gestaltung. Bei einigen 95-er Schimmern bestehen immer noch erhebliche Mängel in der allgemeinen und speziellen Athletik, welche zum großen Teil trotz erweitertem technischen Repertoire für einen übermäßigen Geschwindigkeitsabfall bereits ab 40m führen. Wie schon wiederholt erwähnt, ist ein zusätzliches Trocken- Kraft- Training unbedingt erforderlich. In dem anstehenden Mesozyklus/en bis zur Head- Trophy bzw. bis zur Nb. Hallenmeisterschaft ist eine weitere Optimierung der Wasserlage bei GA2/SA-Geschwindigkeiten und eine Verbesserung der schwimmspezifischen Schnelligkeitsausdauer durch Widerstandstraining zu empfehlen. Im sich anschließenden Makrozyklus bis zum Jahreshöhepunkt BM (für den Großteil des Kaders) kann auf eine Übergangsperiode verzichtet werden und direkt mit der VP1 auf dem Niveau des vergangenen Mesozyklus (10-12 km Wassertraining bei 3 TE) weitertrainiert werden. Ein notwendiger nochmaliger Belastungssprung erfolgt dann i.R. durch die Pfingsttrainingslager in den Vereinen.

In den **Trockeneinheiten** standen diesmal Reaktions- u. Schnelligkeitstraining, allg. (z.B. Medizinballgymnastik, Sprungseilübungen) und spezielle Athletik (Zugseiltraining), Staffelwettbewerbe, Laufschule, Koordinationsübungen und Basketballvergleiche in beiden Teams auf dem Programm. Auch wurden bei den Älteren eine kurze schwimmtheoretische Besprechung und teamfördernde Maßnahmen durchgeführt.

Wir haben vor, das nächste Kadertraining am 20.03. zur Probe-Durchführung des DSV-Überprüfungswettkampfes für das gesamte Perspektiv-Team zu nutzen. Interessierte Vereine könnten ihre vorgesehenen Teilnehmer für den Überprüfungswettkampf des BSV (auch wenn die Schwimmer nicht dem Kader angehören) an diesem Sa zusätzlich nach Viechtach schicken, um den Test einmal komplett zu absolvieren. Im Rahmen einer Anpassung unseres niederbayerischen Programms an Bezirks-Wettkämpfen halten wir die regelhafte Einführung eines solchen Bezirksvergleiches in der Zukunft für sehr sinnvoll. Falls es im März wie oben vorgesehen klappt, teilen wir es in der nächsten Einladung zum 11. Kadertraining gesondert mit.

Die Pizza- und Nudelgerichte schmeckten in der verdienten Mittagspause allen wieder ausgesprochen gut und trugen zum erforderlichen Energienachschub für die Nachmittagseinheiten bei. Die Stimmung war gelöst, es gab keine relevanten Verletzungen. Bei einigen Sportlern wurde die Belastung rekonvaleszenzbedingt etwas reduziert bzw. individuell angepasst.

Für das Kadertrainerteam-

Dr. J. Martin