

# **Nachwuchskonzeption TriSport Schwerin**

(Stand: 07.12.2021)

## **1. Grundsätzliches:**

### **Schwimmen:**

Kinder und Jugendliche sollen die Möglichkeit erhalten, das Element Wasser für sich zu entdecken. Dies kann im Bereich des Breitensports oder des Leistungssports geschehen. Sie sollen darauf vorbereitet werden, an Schwimmwettkämpfen teilzunehmen.

### **Triathlon:**

Triathlon ist eine Sportart im Einzelkampf. Das Training findet immer in der Gruppe statt, so dass neben dem Erlernen der Technik durch Sportspiele mit Schwerpunkt Laufen auch der Teamgeist gefördert wird. Dieser ist förderlich, wenn als Verein gemeinsam an Wettkämpfen teilgenommen wird, Trainingslager durchgeführt werden und sogar Freundschaften entstehen. Kinder und Jugendliche bekommen die Möglichkeit den Vielseitigkeitssport Triathlon breitensportlich oder leistungsorientiert betreiben zu können und werden an Nachwuchswettkämpfe herangeführt. Die Kadernormen des TVMV sind dabei die besondere Herausforderung und sollen bei Landescups des TVMV nachgewiesen werden.

### **Wasserball:**

Kinder und Jugendliche sollen sich mit der Sportart Wasserball vertraut machen. Im Fokus steht dabei der Aufbau von Jugendmannschaften der Altersgruppen U11, U13 und U15 (gemischt). Im Anschluss besteht die Möglichkeit einer Überführung aus den Jugendmannschaften in die Männermannschaft. Angestrebt ist der Spielbetrieb im Ligabetrieb MV/SH und die Norddeutschen Meisterschaften, sowie die Teilnahme in einer Landesauswahl.

## **2. Ausbildung:**

### **2.1. Voraussetzungen:**

#### **Schwimmen:**

Viele Voraussetzungen braucht es zum Schwimmen nicht. Wenn Kinder und Jugendliche keine Scheu vor dem Wasser haben, fällt der Einstieg in diese Sportart nicht schwer. Die Voraussetzungen, um diesen Sport weiterführend betreiben zu

können, werden in unseren Anfängerkursen, welche ab 5 Jahren möglich sind, geschaffen.

### Triathlon:

Die Voraussetzungen für die Sportart Triathlon sind breiter gefächert als beim Schwimmen. Zu Beginn stehen zwei Teilsportarten im Vordergrund: Schwimmen und Laufen. Das Radfahren kommt zu einem späteren Zeitpunkt hinzu. Die schwimmerischen Voraussetzungen sind das Beherrschen mindestens einer Schwimmart, sowie das Schwimmbzeichen in Bronze. Die Voraussetzungen fürs Laufen sind: Spaß, Freude und ganz wichtig Motivation für das Laufen. Begonnen werden kann mit der läuferischen Ausbildung bereits ab 7 Jahren. Während viele sich vor allem um das Schwimmen sorgen, manche auch um das Laufen, gilt das Radfahren als „einfache“ Teildisziplin im Triathlon. Denn: Radfahren kann ja jeder, wenn man es denn einmal gelernt hat – „einfach draufsetzen und los“. Zu Beginn braucht es hier noch kein Renn- oder gar Triathlonrad. Normale Straßenfahräder oder MTB sind völlig ausreichend. Später sollte das Material angepasst und zumindest ein Rennrad mit Klickpedalen und passenden Schuhen zugelegt werden. Erste wichtige Regel beim Training mit dem Rad: **es wird nie ohne Helm gefahren!**

### Wasserball:

Auch beim Wasserball ist ein Einstieg ab 9 Jahren möglich. Voraussetzung ist hier ebenfalls das Beherrschen mindestens einer Schwimmart, sowie das Schwimmbzeichen in Bronze. Das Erlernen der ersten Schwimmlage und das Ablegen eines Schwimmbzeichens wird im Verein angeboten (s. Punkt Schwimmen).

## **2.2. Schwerpunkte:**

### Schwimmen:

Der erste Schritt der Schwimmausbildung besteht im Anfängerkurs 1 (Seepferdchen). Dort erlernen die Kinder Grundkenntnisse im Schwimmen und Tauchen. Ziel ist es, die erste Schwimmart in Grundzügen zu erlernen.

An den Anfängerkurs 1 schließt sich der Anfängerkurs 2 (Bronze) an. Dort vertiefen die Kinder ihre Grundkenntnisse in der ersten Schwimmart und im Tauchen und erlernen erste Grundzüge einer zweiten Schwimmart.

In der ersten Gruppe nach dem Anfängerkurs 2 steht die weitere Vertiefung der bereits erlernten Schwimmarten an. Gleichzeitig werden erste Grundkenntnisse der weiteren Schwimmarten gelernt. Parallel dazu werden die ersten wettkampfrelevanten Techniken vermittelt.

In Gruppe 2 steht neben der Technikausbildung auch das Schwimmen längerer Strecken im Mittelpunkt. Die Teilnahme an ersten Wettkämpfen und Kadertests ist hier eine Zielsetzung. Hier erfolgt die Sichtung für die Aufnahme an das Sportgymnasium für Klasse 5.

Inhalt von Gruppe 3 ist die technische Vertiefung der Schwimmarten und erneute Steigerung der Strecken. Auch hier gehört die Teilnahme an Wettkämpfen und Kadertests zum Programm. Angestrebt werden zusätzlich die Kadernormen. Es findet eine erneute Sichtung für die Aufnahme an das Sportgymnasium ab Klasse 7 statt. Je nach Witterung werden die Sportler im Sommer an das Schwimmen im Freiwasser gewöhnt. Dazu werden die Trainingseinheiten entsprechend ins Freiwasser verlagert.

Die letzte Gruppe im Bereich Jugendsport trainiert mehrmals in der Woche. Dabei geht es um intensives, umfangreiches Training. Ziele sind hier, wie in der vorherigen Gruppe, die Teilnahme an Wettkämpfen und Kadertests, das Erreichen der Kadernormen und nach Möglichkeit der Verbleib am Sportgymnasium. Auch hier ist für den Sommer das Training im Freiwasser angedacht, damit die Sportler ihre Fähigkeiten im Freiwasser festigen können und um sich auf Freiwasserwettkämpfe einzustimmen.

#### Triathlon:

Ab 7 Jahren kommt zur schwimmerischen Ausbildung das Lauftraining dazu. Beim Lauftraining liegen die Schwerpunkte im Lernen der Technik, des Stils und der Kraft. Die Inhalte sind Athletik-, Kraft-, Technik- und steigerndes Konditionstraining. Das eigene Tempo zu finden, wird Monate oder sogar Jahre trainiert. Im Alter von 12 Jahren hat man gelernt, sich beim Laufen nicht zu überlasten. Ab ca. 11/12 Jahre spielt die Motivation für diesen Ausdauersport weiterhin eine große Rolle. Ein jahrelanges Lauftraining zahlt sich nun aus. Die Jugendlichen lernen weiterhin ihre Lauftechnik zu optimieren, setzen sich in Absprache mit den Trainern für die kommende Saison eigene Ziele, korrigieren mit Hilfe der Trainer eigenständig ihr Trainingspensum und schätzen ihre Belastungsfrequenz selbstständig ein. Trainiert wird in Altersgruppen 7-11 Jahre und 12-17 Jahre. Ab ca. 18 Jahren wechseln die Sportler in das Erwachsenentraining. Auch in den jüngeren Jahrgängen finden regelmäßig Wettkämpfe statt. Eine Teilnahme an 2-3 Wettkämpfen in der Saison wird von den jungen Sportlern erwünscht.

Ab 10 Jahren wird der Triathlon durch das Radfahren komplementiert. In den ersten Jahren geht es nicht darum, möglichst lange im Sattel zu sitzen und Kilometer zu absolvieren. Im trainingstechnischen Vordergrund stehen der generelle und vor allem sichere Umgang mit dem Rad. Die Verletzungsgefahr durch Stürze und Unfälle ist hier logischerweise weitaus höher als in den anderen beiden Disziplinen. Grundlage für das triathlonspezifische Radtraining bildet der sichere Umgang mit dem eigenen Fahrrad durch Technik- und Koordinationsübungen wie Slalomfahren, Kurvenfahren,

Flaschenaufheben, freihändiges Fahren und sicheres und schnelles Bremsen. Daran schließt sich das sichere Fahren in einer Gruppe durch das Erlernen und Anwenden der zum Fahren in der Gruppe benötigten Handzeichen, das sichere und angstfreie Windschattenfahren, das aufmerksame Fahren, die richtigen Wechsel in der Führung sowie das ökonomische Fahren durch einen „runden“ Tritt, dem Erlernen einer hohen Trittfrequenz (80-90 Umdrehungen pro Minute) und der Vermeidung der Nutzung von zu schweren Gängen an. Im Laufe der Zeit werden dann auch erste leistungsspezifische Übungen mit schnellen Antritten nach Kurven, kurzen Hügelsprints, kleinen Rennen und auch länger werdenden Ausfahrten mit eingebaut.

Ab 13 Jahren wird im TriSport das Radtraining intensiviert. Themen wie Radhandling und Windschattenfahren werden zum Einstieg in die Outdoorsaison noch kurz behandelt, jedoch wird nun der Fokus auf die Radleistung gelegt. Dies wird durch ruhige und länger werdende Ausfahrten, spezifisches Intervalltraining und Training der „vierten“ Disziplin, dem Wechseltraining, durch gezielte und kurze Koppelheiten (Schwimm-Rad-Lauf) in der Wettkampfphase erreicht.

#### Wasserball:

Die Entwicklung zum Spaß am Spiel und das Team als Mittelpunkt zu sehen, zieht sich über Jahre hin und muss stetig gefördert werden. Beim Wasserball ist ein gutes Kraulschwimmen zwar Voraussetzung, aber 2 weitere Schwimmlagen zu beherrschen befördert die Koordination, das Bewegungsvermögen, sowie die konditionellen Fähigkeiten. Neben den stetig zu verbessernden schwimmerischen Leistungen kommen Ballfertigkeiten, Regelkenntnisse und Taktikverständnis hinzu. Es muss von einer guten Grundlagenausdauer ausgehend eine enorme Spritzigkeit herausgebildet werden.

### **3. Trainingssteuerung:**

#### Schwimmen

Die beiden Anfängerkurse (Seepferdchen, Bronze) erstrecken sich jeweils über einen Zeitraum von 4 Monaten und haben jeweils einmal eine Stunde Training pro Woche. Die Gruppe 1 (Anschlussgruppe an Bronzekurs) hat wöchentlich eine Stunde Training. Die Gruppen 2 und 3 haben wöchentlich zweimal eine Stunde Training. Ebenso die letzte Gruppe. Bei dieser Gruppe kommt für die Sportgymnasiasten nochmal zweimal eine Stunde Frühtraining dazu. In den Sommermonaten findet wetterabhängig auch Freiwassertraining statt.

#### Triathlon

Für die schwimmerische Entwicklung beim Triathlon gelten die gleichen Trainingszeiten wie beim Schwimmen (s. oben).

Das Lauftraining findet unter saisonalen Bedingungen statt. Von April bis Oktober findet das Training im Stadion statt. Hier liegt der Fokus in der Ausdauer und in der

Kondition. Ab Mitte Oktober findet Kraft-, Athletik- und Koordinationstraining in der Laufhalle statt.

Das Radtraining für die jüngeren Sportler wird in der Sommerzeit mit einer geführten Einheit pro Woche mit einer Dauer von 60-90 Minuten angeboten. Eine individuelle Einheit am Wochenende (eine ruhige Ausfahrt) kann zusätzlich durchgeführt werden. Für die älteren Sportler wird eine geführte Einheit von ca. 2 Stunden angeboten. Auch hier ist eine zweite Ausfahrt am Wochenende wünschenswert. In der Winterzeit ist aufgrund der schnell einsetzenden Dunkelheit und den schlechter werdenden Straßenverhältnissen das Radtraining unter der Woche nicht durchführbar. Jedoch wird ein Ersatztraining in Form von Athletik- und Krafttraining in der Laufhalle angeboten. Dieses Training ist nicht spezifisch auf das Radfahren ausgelegt, sondern soll für alle drei Disziplinen als Grundlage zur Stärkung der Muskulatur und Prophylaxe vor Verletzungen dienen.

In Absprache und Zusammenarbeit mit allen Trainern finden in den Sommermonaten gemeinsame Trainingseinheiten aller Teildisziplinen im Freien statt.

Damit sowohl Trainer als auch Sportler eine Übersicht über die Trainings – und Leistungsentwicklung haben, ist eine ausführliche Trainingsdatendokumentation erforderlich. Dafür werden regelmäßig Trainingspläne durch die Trainer erstellt und den Sportlern zur Verfügung gestellt. Die Sportler haben die Aufgabe, die Trainingspläne nach Abschluss des Trainings mit dem tatsächlich erreichten Trainingspensum abzugleichen und zu korrigieren. Damit auch saisonübergreifend eine Leistungsbeurteilung erfolgen kann, soll jeder Sportler für sich eine Bestzeitenliste führen. Dort werden sowohl Zeiten aus Trainingswettkämpfen und auch offiziellen Wettkämpfen eingetragen. Diese dienen sowohl Trainer als auch Sportler zur jährlichen Kontrolle der Leistungen (in Form eines Gespräches).

### Wasserball

Schwimmtraining, athletische Ausbildung und wasserballspezifische Übungen werden ausgewogen und entsprechend der begrenzten Hallenkapazitäten in Schwerin angeboten. Dabei wird auch die Freibadsaison im Kalkwerderbad in den Sommermonaten mit einbezogen.

Regel- und Taktikkenntnisse werden über Onlinetrainings- und Trainingslagerangebote erweitert. Der Spielbetrieb soll helfen, die erlernten Kenntnisse zu festigen. Um mindestens ein 3-maliges wöchentliches Training anbieten zu können, wird eng mit den Triathlontrainern, zur Nutzung ergänzender Möglichkeiten, zusammengearbeitet.

### **4. Talentförderung:**

Die Talentförderung fängt bereits in den beiden Anfängerkursen an. Die Erfahrung unserer Trainer in diesen Gruppen ermöglicht es uns, talentierte Sportler zu erkennen

und das Gespräch über einen möglichen Verbleib des Kindes im Verein zu führen. Die daraus folgende Talentförderung wird durch die ausgebildeten Trainer in den darauffolgenden Gruppen realisiert. Gezielt wird hier nach Sportlern gesucht, die unseren Verein am Sportgymnasium vertreten. Besonderen Talenten wollen wir eine stärkere Weiterentwicklung ermöglichen, indem wir mit den Landesstützpunkten der jeweiligen Sportart (Schwimmen: Rostock, Triathlon: Neubrandenburg, Wasserball: WSW Rostock und HSG Warnemünde in Kooperation) zusammenarbeiten.

## **5. Trainer:**

Damit das Training in jeder Sportart bzw. Teilsportart unter den bestmöglichen Voraussetzungen stattfinden kann, haben wir ein umfangreiches Trainerteam. Es setzt sich zusammen aus: 6 Schwimmtrainern und 2 Helfern, 2 Lauftrainern, 1 Radtrainer und 3 Wasserballtrainern. Damit unser Training zielführend, abwechslungsreich und umfassend gestaltet werden kann, nehmen unsere Trainer regelmäßig an Aus – bzw. Weiterbildungen teil.

Unsere Ansprechpartner für Sie:

Schwimmen:

Anfängerschwimmen (Seepferdchen, Bronze): Conny Michalski

Anfängerschwimmen (weiterführend): Frauke Lübbert

Leistungsbereich: Sarah Michalski

Laufen:

Anfänger/ Leistungsbereich Schüler: Eyke Bossow

Leistungsbereich Jugend: Eik Sperling

Radfahren:

Leistungsbereich Schüler:

Leistungsbereich Jugend: Eik Sperling

Wasserball:

Anfänger/ Leistungsbereich: Rüdiger Müller