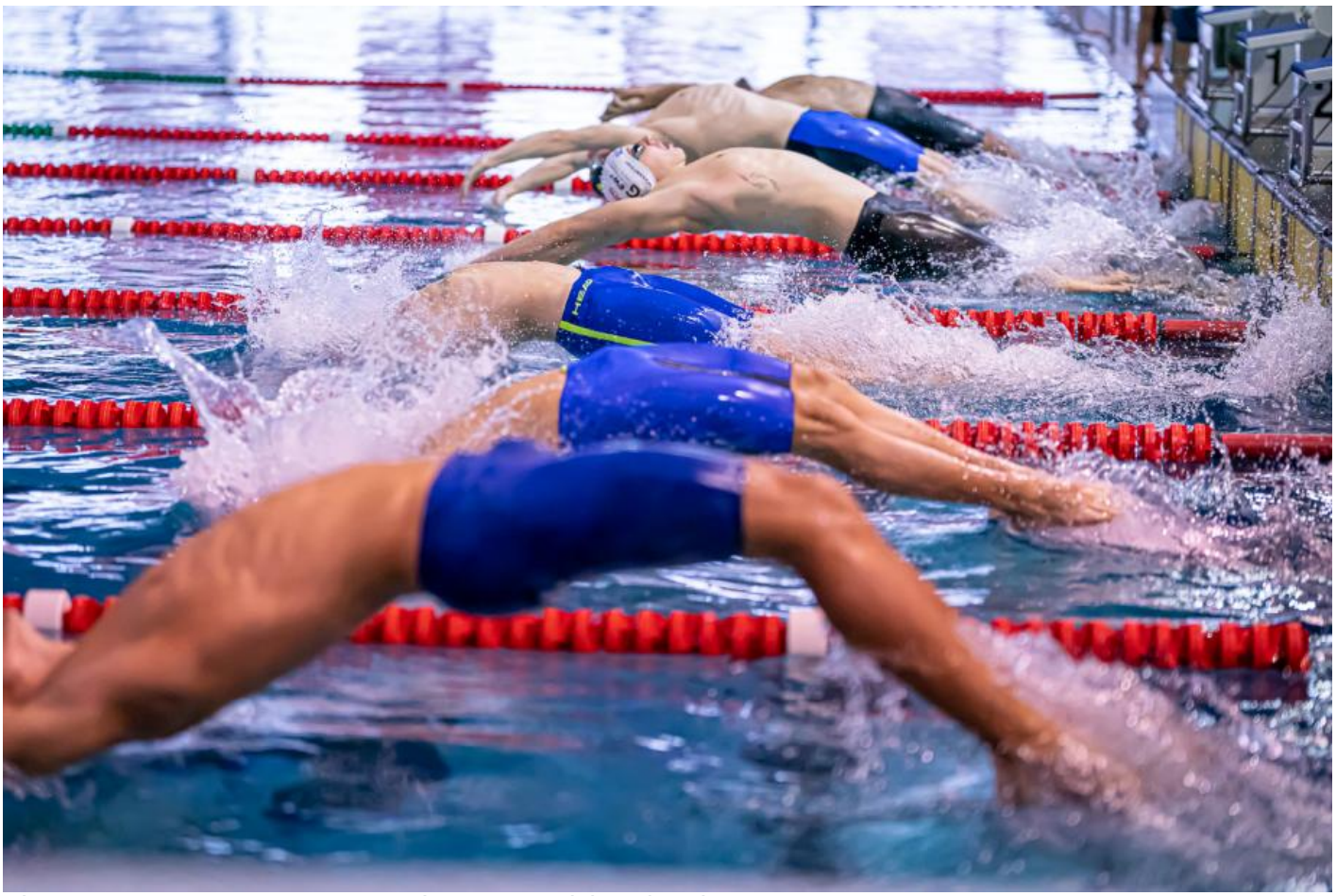
AUFBAUTRAINING (ABT)



Alter: 12-14 Jahre – entspricht 7./9. Klasse

Dauer der Etappe: etwa 2 Jahre

Trainingshäufigkeit: 16-23 Stunden/Woche

bei einem Verhältnis Land- zu Wassertraining von 1/4

Kader: Minimalziel Landeskader / LK2 (300-350 Punkte)

Hinweis

Die formulierten Ausbildungsziele richten sich an Aktive mit leichteren motorischen, kognitiven oder sensorischen Einschränkungen. Bei schwereren Einschränkungen sind die Anforderungen auf allen betroffenen Ebenen individuell abzuwägen und ggf. anzupassen (bspw. Streckenlängen, Bewegungsgüte, Verhaltensmuster). Gleiches gilt für die angehängte Checkliste.

Download

Checkliste ABT.pdf

Ausbildungsziele

- Ausprägung spezieller sportart- und behinderungsspezifischer Leistungsreserven an Land wie im Wasser
- hoher Anteil allgemeinen Trainings im Sinne vielseitiger Bewegungserfahrungen
- zunehmende Spezialisierung im Sinne einer vielseitigen, schwimmsportlichen Ausbildung und nicht hinsichtlich einer frühzeitigen Spezialisierung auf eine Schwimmart oder Streckenlänge
- zunehmende Belastungsumfänge zur Steigerung der Belastungsverträglichkeit
- Vervollkommnung der Feinkoordination in allen Schwimmarten, bei Starts und Wenden sowie der Definbewegung
- Nutzung von Fördermöglichkeiten (Stützpunkt, Sportschule, usw.)
- bestmöglicher Ausgleich beeinträchtigungsbedingter Dysbalancen (aktiv und passiv)
- Optimierung der altersgerechten Erwärmungs- und Dehnungsprogramme für Wettkampf- und Training

Technik

- Verfeinerung der Grundfertigkeiten (Tauchen, Atmen, Springen, Gleiten, Antreiben, Schweben, Rollen/Rotieren)
- Verfeinerung der Kernbewegungen von Feinform zur variablen Verfügbarkeit, eine zunehmende Verlängerung des Zyklusweges ist anzustreben
- Optimierung der Abstöße, Tauchposition, Delfinbewegung bis 15m
- Stabilisierung von Starts und Wenden mit hoher Qualität
- Hilfsmittel (z.B. Flossen, Handbretter) sind hauptsächlich zur Technikschulung zu verwenden

Kondition

- 400m – 1000m Schwimmen in konstanter Qualität und Geschwindigkeit (Gleichmaß)
- hohe Ausprägung der Grundlagenausdauer (sehr geringer Anteil mit Hilfsmitteln)
- 15 – 60 Minuten Dauertest in beherrschten Lagen und Beinbewegungen
- 12x 10m – 20m Sprint in allen Lagen mit hoher Bewegungsfrequenz mit und ohne Delfinbewegung

Kontrollaufgaben des Trainers

Die Kontrollaufgaben aus der Ausbildungsetappe „Grundlagentraining 2“ werden weiter intensiviert. Eine Trainingsdokumentation ist zu führen und ab dem Nachwuchskader 1 (NK1) dem Bundestrainer zur Kaderanerkennung vorzulegen.

Übungen wie Sculling, Wriggen, Starts, Wenden und Delfinbewegungen sollen weiterhin mit 4 bis 8 Wiederholungen durchgeführt werden. Die übrigen Kontrollaufgaben aus der vorherigen Stufe sollen wie folgt ausgebaut werden:

- 35m – 75m Tauchen mit Tauchzügen und Delfinbewegungen
- explosive Rollen um alle Achsen
- 50m – 200m Beinbewegung in Serien auf Zeit
- 100m – 400m Serien in allen Lagen in konstanter Ausführung (inklusive Wenden, Übergänge und Teilbewegungen)
- 4x50m Lagenfolge / 8x100m / 8x200m / 5x400m / 3x800m, die mindestens 3x jährlich als Test durchgeführt werden und deren Ergebnisse dem Bundestrainer mitgeteilt werden

Sonstiges

- hohe Beständigkeit im zielgerichteten Üben und weiterführende Erziehung zum mündigen Athleten
- weitere Vertiefung von Vertrauen zum Trainer
- weitere Vertiefung des Teamgeistes
- zunehmende Verantwortung für das eigene Verhalten und das Mannschaftsgefüge
- vertiefende Kenntnisse über die Bedeutung von Training
- vertiefende Kenntnisse über Technikmerkmale
- vielfältige Kenntnisse über Koordinations- und Beweglichkeitsübungen
- vertiefte Auseinandersetzung mit sportgerechter Lebensweise (Ernährung, Fairplay etc.)
- Einführung in Mentaltraining bzw. Sportpsychologie, bspw. Einführung in die Psychoregulation (kontrollierte Aktivierung und Entspannung)
- beginnenden Periodisierung in Bezug auf die Hauptwettkämpfe