

ANSCHLUSSTRAINING (AST)



Alter: 14-17 Jahre – entspricht 9.-11. Klasse

Dauer der Etappe: etwa 2-3 Jahre

Trainingshäufigkeit: 23-26 Stunden/Woche

bei einem Verhältnis Land- zu Wassertraining von 1/6

Kader: Minimalziel Nachwuchskader 2 / NK2 (350-450 Punkte)

Nachwuchskader 1 / NK1 (550-600 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 AST HLT.pdf](#)

Ausbildungsziele

- Vertiefung spezieller sportart- und behinderungsspezifischer Leistungsreserven an Land wie im Wasser
- hoher Anteil spezifischen Trainings im Sinne optimaler Ausprägung der schwimmspezifischen Leistungsreserven
- zunehmende Spezialisierung auf Streckenlängen und Schwimmmarten
- zunehmende Belastungsumfänge und -intensitäten zur Steigerung der Belastungsverträglichkeit
- Vervollkommnung der Feinkoordination in allen Schwimmmarten, bei Starts und Wenden sowie der Delfinbewegung
- Sicherstellung einer sehr hohen Bewegungsqualität im gesamten Trainingsprozess
- Ausprägung und Optimierung individueller und behinderungsspezifischer Technikmerkmale
- Nutzung von Fördermöglichkeiten (Stützpunkt, Sportschule, usw.)
- bestmöglicher Ausgleich beeinträchtigungsbedingter Dysbalancen (aktiv und passiv)
- Experten (Physio-, Ergotherapeuten, Ärzte) sind hinzuzuziehen, um beeinträchtigungsbedingte Dysbalancen bestmöglich zu minimieren

Technik

- Verfeinerung der Kernbewegungen, eine zunehmende Verlängerung des Zyklusweges ist anzustreben
- eine variable Verfügbarkeit der Technik auch unter Stresssituationen ist anzustreben
- Nutzung von Diagnoseverfahren und Messplatztraining zur Stabilisierung der Technik
- Optimierung der Abstöße, Tauchposition, Delfinbewegung bis 15m
- Stabilisierung von Starts und Wenden mit sehr hoher Qualität
- steigender Stellenwert der Bewegungsqualität im gesamten Trainingsprozess (bspw. wettkampfnaher Wenden, Atemrhythmen usw.)
- Einsatz von Trainingsgeräten/Hilfsmitteln neben der Techniks Schulung auch zur Konditionierung (bspw. Zuggummi, Schwimmwiderstandsgerät, Flossen, Paddles). Dabei ist zu beachten, dass die Bewegungsausführung ähnlich der Wettkampfstruktur ist.
- die vielfältige Ausbildung spezifischer koordinativer Fähigkeiten ist täglich in das Training einzubeziehen (Variationen von z.B. Zuglänge/Frequenz, Tempowechsel, Kanaltraining, Einsatz von Hilfsmitteln, Schwimmkombinationen)

Kondition

- 400m – 2000m Schwimmen in konstanter Qualität und Geschwindigkeit (Gleichmaß)
- hohe Ausprägung aeroben und anaeroben Ausdauer

- 15 – 60 Minuten Dauertest in beherrschten Lagen und Teilbewegungen
- Stufentests sind regelmäßig durchzuführen
- 12x 10m – 20m Sprint in allen Lagen mit hoher Bewegungsfrequenz mit und ohne Delfinbewegung

Kontrollaufgaben des Trainers

Die Kontrollaufgaben aus der Ausbildungsetappe „Aufbautraining“ werden weiter intensiviert. Eine Trainingsdokumentation ist zu führen und ab dem Nachwuchskader 1 (NK1) dem Bundestrainer zur Kaderanerkennung vorzulegen. Mit dem NK1 ist außerdem verpflichtend ein Individueller Trainingsplan (ITP) zu erstellen und zur Kaderanerkennung vorzulegen.

Übungen wie Sculling, Wriggen sowie Tauchen sollen mit 4 bis 8 Wiederholungen durchgeführt werden. Übungen wie Starts, Wenden, Delfinbewegungen sowie Abstoßen und Gleiten sollen mit 8 bis 20 Wiederholungen durchgeführt werden. Die übrigen Kontrollaufgaben aus der vorherigen Stufe sollen wie folgt ausgebaut werden:

- 50m – 400m Beinbewegung in Serien auf Zeit
- 100m – 400m Serien in allen Lagen in konstanter Ausführung und bei hoher Intensität (inklusive Wenden, Übergänge und Teilbewegungen)
- 4x4x25m / 4x4x50 Lagenfolge / 8x100m / 12x200m / 10x400m / 6x800m / Stufentests, Powerrack, Kanaltraining mit Zielvorgaben

Sonstiges

- bewusstes Bekenntnis zum Leistungssport aus eigener Motivation
- Zusammenhänge zwischen dem eigenen Handeln und den Auswirkungen auf den eigenen Körper verstehen und Verantwortung für den eigenen Körper übernehmen
- Entwicklung grundlegender Kenntnisse in Physiologie, Anatomie und Psychologie
- taktische Verhaltensweisen kennen und ausüben lernen
- eigene Schwerpunkte zur sportlichen und beruflichen Entwicklung setzen
- Vertiefung von Mentalcoaching bzw. Sportpsychologie – Grundfertigkeiten in Bezug auf Zielsetzungen, Selbstinstruktionen, Fokussierung, Psychoregulation (Aktivierung und Entspannung), Regeneration, Gefühlslagen reflektieren und analysieren lernen, Handlungsdruck bewältigen und Anforderungen standhalten, Akzeptanz von Unterschiedlichkeit erfahren und ausüben
- Trainer als Partner verstehen
- gegenseitige Achtung, Kameradschaft und Hilfsbereitschaft erfahren
- gegenseitig coachen
- hohe Leistungsbereitschaft, Kameradschaft und Fairness im Alltag
- Periodisierung wird durch die Hauptwettkämpfe definiert