

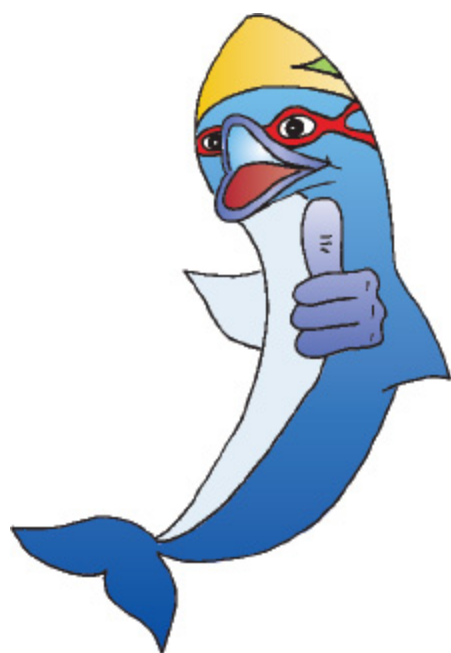
DIE AUTORINNEN



Katrin Barth ist ausgebildete Lehrerin mit langjähriger Berufserfahrung und Herausgeberin der Sportbuchreihe für Kinder „Ich lerne ... ich trainiere



PD Dr. Wolfram Sperling ist verantwortlich für das Fachgebiet Schwimmsport an der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig. In der Lehre und Forschung beschäftigt er sich u. a. mit lehr- und trainingsmethodischen Aufgabenstellungen des Nachwuchsschwimmens und war selbst ein erfolgreicher Kraul-, Lagen- und Brustschwimmer, der an Landes-, Europa- und Weltmeisterschaften sowie Olympischen Spielen teilgenommen hat und darüber hinaus als Nachwuchstrainer tätig war.



Ich trainiere Schwimmen

Dieses Buch hat mir geschenkt

Ich heiße

Mein Geburtstag:

**Meine
Adresse:**

***Hier kannst du ein
Foto von dir
einkleben.***

**Das mache ich
gern:**

**Das mag ich
nicht:**

Das **wünsche** **ich**
mir: _____

Mein
Motto: _____

Ich trainiere Schwimmen

Katrin Barth & Wolfram Sperling

(1. Auflage: Katrin Barth & Jürgen Dietze)

Sportwissenschaftliche Beratung:
Prof. Dr. paed. habil. Berndt Barth

Meyer & Meyer Verlag

Kindersportbuchreihe „Ich lerne ... Ich trainiere ...“
Herausgeberin: Katrin Barth

Ich trainiere Schwimmen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>>
abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2003 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
2. überarbeitete Auflage 2013
Auckland, Beirut, Budapest, Cairo, Cape Town, Dubai, Högendorf,
Indianapolis, Maidenhead, Singapore, Sydney, Tehran, Wien
 Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

Druck und Bindung: B.O.S.S Druck und Medien GmbH
ISBN 9783898997881
eISBN 9783840334436
E-Mail: verlag@m-m-sports.com
www.dersportverlag.de

Inhalt

1 Lieber Schwimmer!

Hinweise von den Autoren

2 Die Entwicklung des Sportschwimmens

Aus der Geschichte des Schwimmens,
Organisationen

3 Im Interview

Ein Interview mit der vielfachen Olympiasiegerin
Kristin Otto und der Nachwuchsschwimmerin
Charlotte Osmers, Fanseite

4 Training - der Weg zum Erfolg

Training, richtiges Trainieren, Eignung, Motivation,
Ziele, Belastung. Was einen erfolgreichen
Schwimmer ausmacht, Trainingsdokumentation,
Test

5 Kondition

Kondition allgemein, Kondition im Schwimmen,
Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Konditionstraining,
Erwärmung, Übungen, Trainingsmethoden,

Beweglichkeit, Kontrollübungen, Darstellung der eigenen Leistung, Aufwärmen

6 Technik und Koordination

Technik allgemein, Technik im Schwimmen, Techniktraining, Leistungssteigerung, Trainingstipps, Kontrolle, koordinative Fähigkeiten, Schwimmkombinationen

7 Schwimmarten, Wenden und Starts

Technik des Brustschwimmens, des Rückenkraulschwimmens, des Kraulschwimmens und des Schmetterlingsschwimmens sowie die Wenden und Starts, Hinweise, Fehlerbilder und Übungen

8 Psyche

Gehirn – unser Computer, psychische Verfassung, Umgang mit Nervosität, Angst und Wut, Überwindungsfähigkeit, Tipps für den Wettkampf, Entspannungsübungen, Leistungsdruck

9 Damit alles seine Ordnung hat

Alles, was für das Training im Wasser und an Land sowie für den Wettkampf benötigt wird, Checkliste, Wettkampfbestimmungen

10 Die Schwimmbzeichen

Die DSV-Schwimmbzeichen und der Rettungsschwimmpass, richtiges Reagieren im Notfall

11 Rundherum gesund

Leistungsfähigkeit, richtiges Essen und Trinken,
Energiequellen, Hygiene, gemeinsam gegen
Doping

12 Auflösungen

Lösungen und Antworten

13 Auf ein Wort

Liebe Eltern, liebe Schwimmtrainer, einige
Hinweise von den Autoren über den Umgang mit
dem Buch

Literaturnachweis

Bildnachweis

Anmerkung:

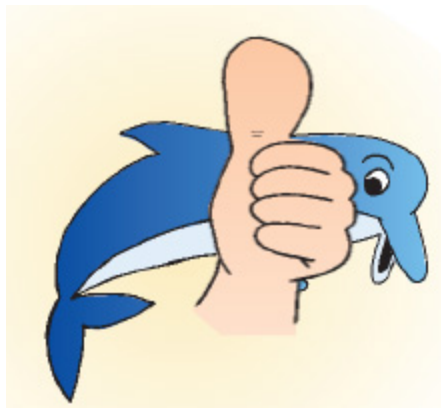
*Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns
entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale)
Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche
mit einschließt.*

*Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch
erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren
noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder
Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen
resultieren, Haftung übernehmen.*

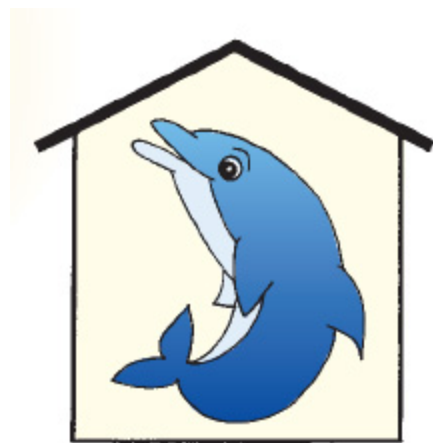


Hilfreiche Symbole im Buch

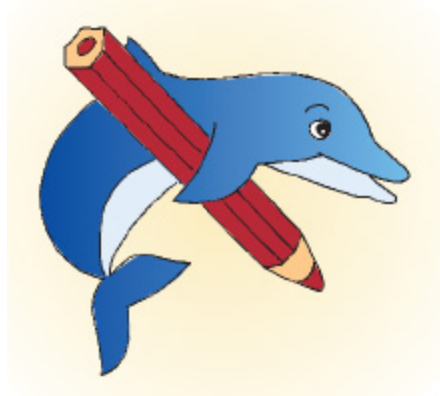
Beim Daumen haben wir einen guten Tipp für dich. Du erhältst Ratschläge oder wirst auf Fehler aufmerksam gemacht.



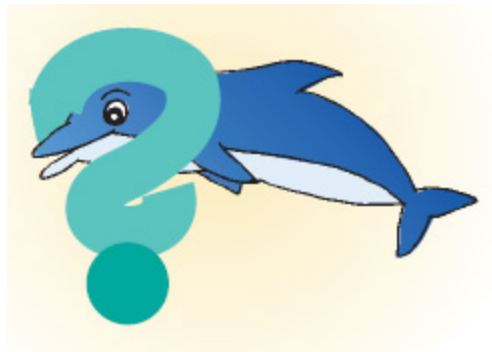
Wer ein erfolgreicher Schwimmer werden will, sollte auch außerhalb der regulären Trainingszeiten Übungen einplanen. Im Buch findest du Anregungen dazu.



Hier kannst du etwas eintragen und ausfüllen.



Wenn dies dein eigenes Buch ist, dann verwende es als Trainings- und Arbeitsbuch. Nutze die Möglichkeiten zum Eintragen und Markieren. Du kannst unterstreichen, ankreuzen und deine eigenen Anmerkungen machen.



An dieser Stelle stehen Rätsel, Problemstellungen oder Fragen. Die Antworten und Lösungen findest du am Ende des Buches.

1 Lieber Schwimmer!

Wir können dich ja so ansprechen, weil du mit Sicherheit schon recht gut schwimmst. Du kannst dich über Wasser halten, eine längere Strecke schwimmen, mutig springen und tauchen. Jedes Kind muss das lernen, um sich sicher und ohne Gefahr im und am Wasser aufzuhalten. Schwimmen kann dir das Leben retten.

Vielleicht hast du sogar mithilfe unseres Buches *Ich lerne Schwimmen* geübt. Nun willst du dich aber mit der bestandenen *Seepferdchenprüfung* nicht abfinden. Du hast Spaß an der Sportart und willst weiterüben. Nun interessieren dich alle Schwimmmarten, die Wenden und Starts.

Natürlich möchtest du auch wissen, wie man die richtige Technik erlernt, übt und schneller wird. Du hast dich also entschieden, weiter zu trainieren und als Schwimmer immer besser zu werden.

Wenn wir jetzt vom Training und vom Trainieren sprechen, dann hat das seinen Grund. In diesem Buch geht es uns nicht mehr einfach nur um das Schwimmenlernen. Jetzt wird trainiert!



Warum schreiben wir ein Trainingsbuch für junge Schwimmer? Lernt man nicht sowieso alles im Training? Klar, das ist der beste Weg!

Dein Trainer wird dir alles Wichtige erklären und zeigen. Er kann dich korrigieren, dir Tipps geben und Übungen empfehlen. In der Schwimmhalle hast du die besten Trainingsbedingungen zum Üben.

Doch die Trainingszeit ist meist begrenzt. Ein Trainer hat viele Sportler in seiner Gruppe und will sich um jeden kümmern. Nun ist es gut, wenn du daheim in Ruhe noch einmal das Gelernte nachlesen kannst. Mit zusätzlichen Tipps und Übungen kannst du dich noch besser auf das Training und den Wettkampf vorbereiten.

Stelle dir den Weg zu einem erfolgreichen Schwimmer vor wie den Aufstieg auf einen hohen Berg. Du suchst dir geeignete Wege, Aufstiege und Stufen. Vielleicht sind auch Umwege dabei oder gehst sogar mal in die falsche Richtung. Nun wäre es doch nicht schlecht, wenn ein erfahrener Bergsteiger mit einer guten Wanderkarte käme ...!

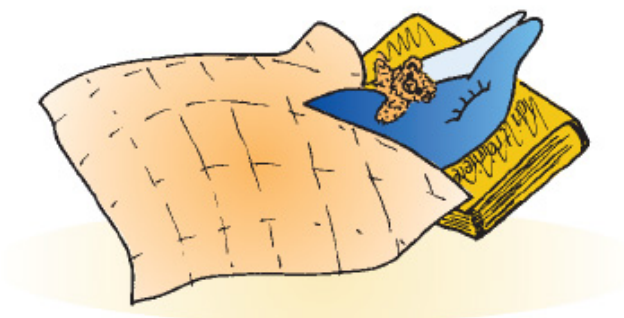
So ähnlich verhält es sich auch mit dem Schwimmtraining. Viele Schwimmer vor dir haben trainiert und wurden oft auch sehr erfolgreich. Du musst also das Schwimmen und das Schwimmtraining nicht neu erfinden, sondern kannst aus den Erfahrungen der Sportler vor dir lernen. Du hast es somit sogar einfacher. Mit dem Trainingsbuch *Ich trainiere Schwimmen* besitzt du sozusagen eine „Wanderkarte“ und eine kleine Anleitung, wie du den „Schwimmgipfel“ erklimmen kannst, ohne viele Umwege zu gehen. Und du hast natürlich auch deinen Trainer, der dir den richtigen Weg zeigen will.

Doch bevor du dich jetzt mit dem Buch unterm Kopfkissen ins Bett legst und denkst, so kannst du morgen gewinnen, möchten wir dir auf dem Weg zum „Gipfel“ noch sagen:



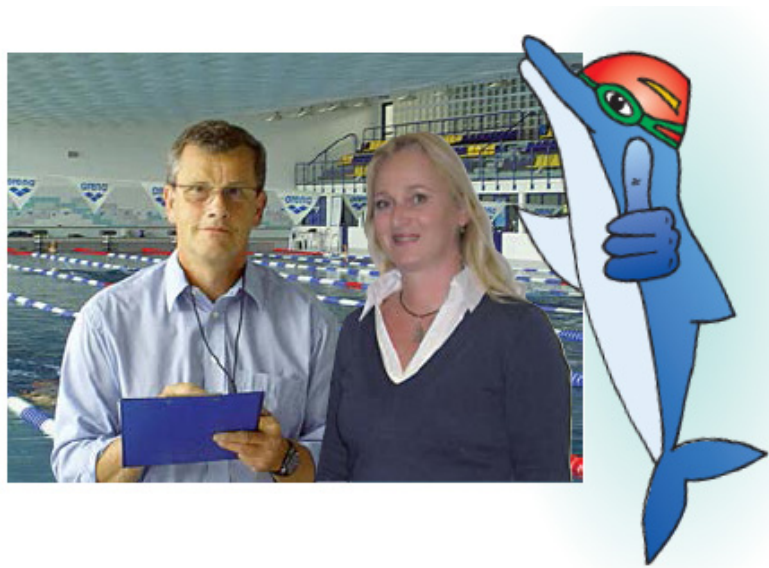
Wir wollen dich beraten und dir erklären, wie du richtig trainieren kannst. Trainieren aber musst du allein. Ob du dein Ziel erreichst und auf dem Gipfel ankommst oder nicht, liegt hauptsächlich an dir selbst.

Was im Buch zum Training erklärt wird, gilt für Mädchen genauso wie für Jungen. Um es aber zu vereinfachen, sprechen wir hier allgemein von Schwimmern. So ist auch mit Trainer natürlich auch immer die Trainerin gemeint.

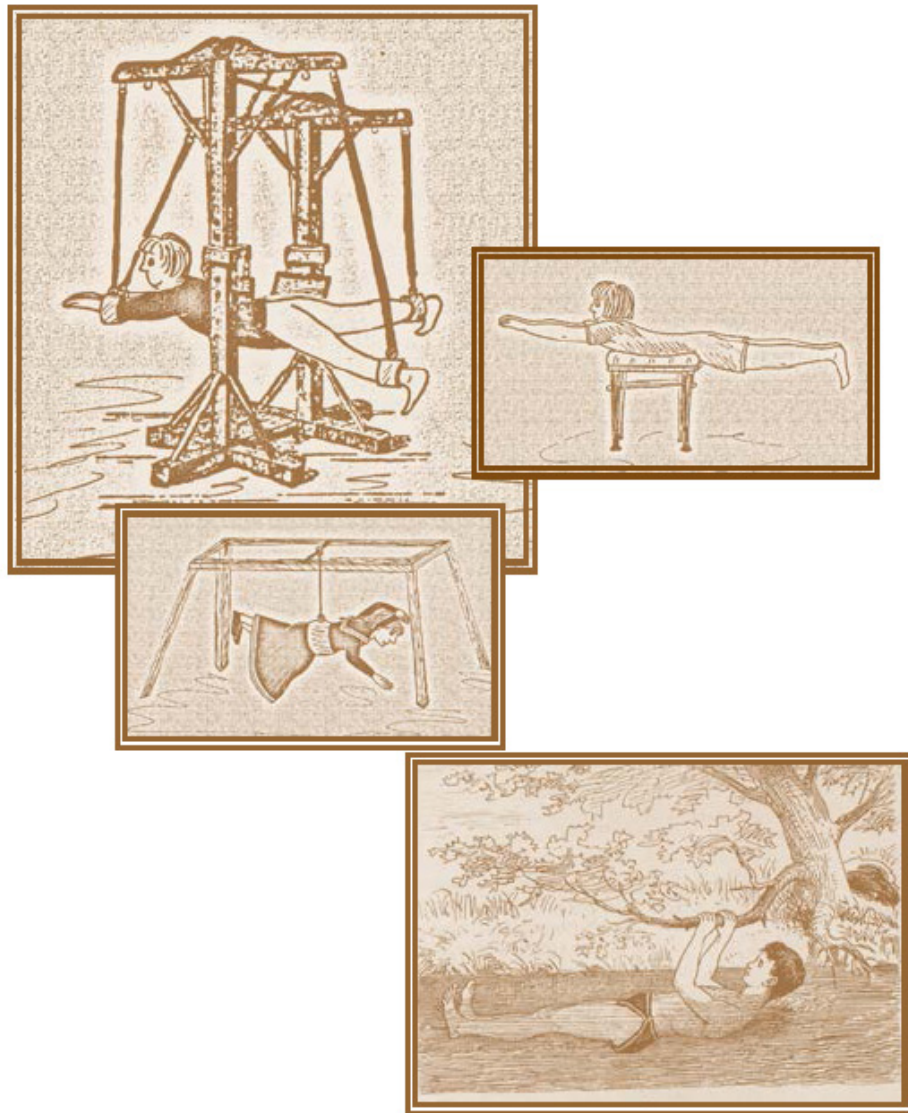


Es kann passieren, dass Auffassungen und Bezeichnungen bei erfahrenen Schwimmern, Trainern und Bücherschreibern etwas unterschiedlich sind. Das ist normal. Frage nach, wenn dir etwas unklar ist und lass dir unterschiedliche Meinungen begründen. Sollten wir uns doch mal geirrt haben oder ist die Entwicklung einfach weitergegangen, dann schreibe deine Anmerkungen direkt in dein Buch.

Wir wünschen dir eine Menge Spaß mit diesem Buch. Hier wirst du bestimmt viel Interessantes finden, das dich hoffentlich recht schnell und sicher auf dem Weg zum „Gipfel“ begleitet. Dafür viel Erfolg.



Frühere Lernmethoden



Wie es in der Natur des Menschen liegt, war er auch ständig bemüht, die Schwimmtechnik und die Lernmethoden zu verbessern.

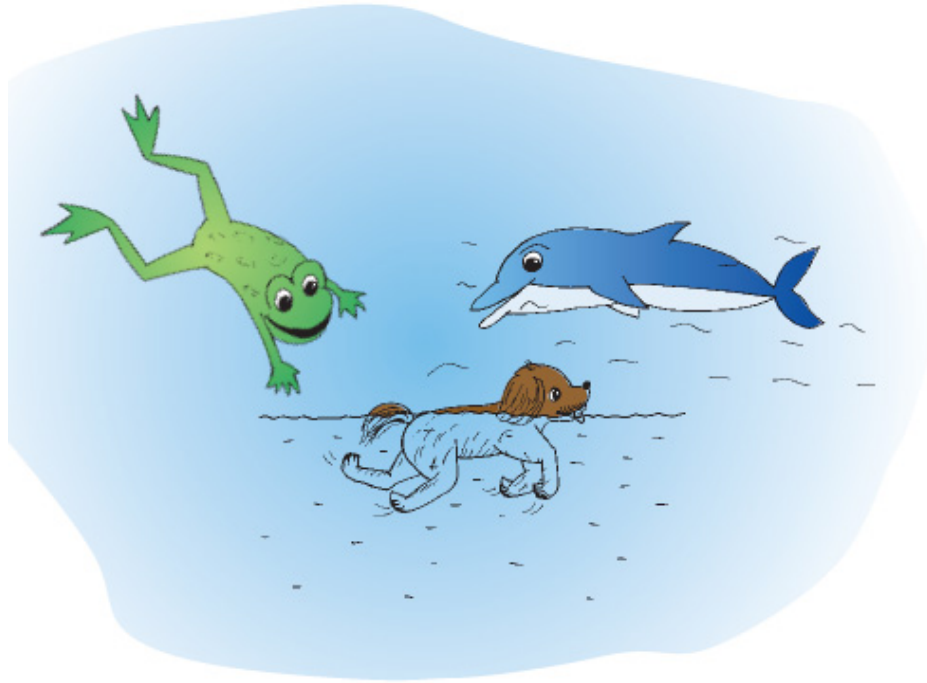
Die Fantasie der Schwimmlehrer und Trainer kannte keine Grenzen!

Auf diesem Bild siehst du eine Möglichkeit, wie man allein in Fluss oder im See die Beinbewegung üben sollte.

2 Die Entwicklung des Sportschwimmens

Dass die Menschen vom Wasser fasziniert sind, war schon immer so. Schon früher hatte man durch den Fischfang eine ideale Nahrungsquelle, gute Transportwege sowie eine „riesige Badewanne“ zum Erfrischen und eine „natürliche Waschmaschine“.

Für die Fortbewegung auf und im Wasser suchten die Menschen allerlei Hilfsmittel. Sie bauten Flöße und Kanus oder suchten sich Baumstämme und Korkstücke zum Festhalten. Natürlich versuchte man, sich bald aus eigener Kraft fortzubewegen – durch Schwimmen. Es lässt sich nicht übersehen, dass die Schwimmtechnik den Tieren abgeschaut wurde. Die konnten es immerhin exzellent.



Kommen sie dir bekannt vor?

