# BAYERISCHER SCHWIMMVERBAND e. V.

## Bezirk Niederbayern

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

Protokoll 11. Kadertraining am 21.03.2010 in Viechtach

Teilnehmer:

**Perspektiv-Team/ Gastschwimmer**
s. Anlage
*Verantwortlicher Kadertrainer*: Zoltan Tömör

**Top-Team**

Witt, Sebastian; Beck, Maximilian; Martin, Kai; Gmeinwieser, Tanja; Pfeffer, Sabine; Müller, Monika; Leitermann, Franziska; Seifert, Julia; Stry, Tatjana; Beck, Sandra; Horvath, Jeffrey; Brandmaier, Lukas; Müller, Matthias; Hammerstingl; Martin, Hell, Matthias; Szymski, Dominik
*Verantwortlicher Kadertrainer*: Dr. J. Martin,

**Ablauf und Inhalte 21.03.2010**

Das 11. Kadertraining fand diesmal in erweitertem Rahmen im Hallenbad Viechtach mit ganztägiger Nutzungsmöglichkeit der Turnhalle statt. Das Perspektivteam nutzte das Kadertraining zur kompletten Durchführung des DSV-Mehrkampfs mit Schwimm- und Athletikteil als Kontrollwettkampf. Zusätzlich zu den Kaderschwimmern waren die potentiellen Teilnehmer des BSV- Mehrkampfes in Eichstätt aller Niederbayerischen Vereine eingeladen. Es sollte den Schwimmern ein realistischer Eindruck über Ablauf und Anforderungen dieser Wettkampfform vermittelt werden, um ggf. die gezielte Vorbereitung zu erleichtern. Die Kaderschwimmer des Perspektivteams, die altersbedingt nicht mehr am BSV-Vergleich teilnehmen können, absolvierten in der Wassertrainingszeit ein gesondertes Trainingsprogramm mit GA1 und Technikbetonung.

Das **Top-Team** hat in den beiden Wassereinheiten über 11 km absolviert. Im Mittelpunkt standen gemischte Belastungsformen mit größeren beinbetonten GA1- Anteilen, die in unterschiedlichen Geschwindigkeitsbereichen mit technischer Konstanz geschwommen wurden. Die integrierten technischen Übungen dienten einer gezielten Arbeit an den bei der Head- Trophy aufgefallenen Defiziten. Die Effektivität der Beinarbeit, insbesondere in der Rückenlage und in den Kickphasen, sowie die Geschwindigkeit an den Wenden waren dabei Schwerpunkte. Nach der Niederbayerischen Hallen-Meisterschaft sollte dann zur Vorbereitung des Übergangs auf die Langbahn unbedingt verstärktes Augenmerk auf eine Verbesserung der Schnelligkeitsausdauer durch Überdistance -Training auf der Kurzbahn gelegt werden.

In der **1.Trockeneinheit** des Top- Teams standen allg. und spezielle Athletik sowie koordinative Komplexbelastungen auf dem Programm. Die Bereiche Kraftausdauer, Grundschnelligkeit und Rumpfstabilisation wurden durch Übungen mit Zug- u. Sprungseil und ein Übungskomplex mit Medizinball erfasst. Auch wurden erneut Frequenzierungs- und Reaktionsschnelligkeitsübungen zur Schulung der neuromuskulären Ankopplung absolviert.
Nach der Mittagspause in der **2. Trockeneinheit** standen diesmal eine Auswertung der Leistungen des Wettkampfs in München und Schwimmtechnik-Theorie auf dem Programm. Die Sportler wurden in der Vergangenheit ja bereits zum mentalen Training angeleitet und sollten nun, nach Absprache mit ihren Vereinstrainern, an Hand der erhaltenen schriftlichen Technikvorlage an ihren individuellen Defiziten gezielt arbeiten.
Am Trainingsende wurden noch die Urkunden der Head- Trophy verteilt und kurz die Vorbereitung der Nb. Hallenmeisterschaft über die anstehenden Osterferien besprochen.

Das Kadertraining im April fällt leider auf Grund fehlender Trainingsmöglichkeiten an den möglichen Terminen aus, im Mai ist dann bereits ein Training auf der Langbahn (evtl. wieder in Passau mit Halle kombiniert) vorgesehen.

Für das Kadertrainerteam-

Dr. J. Martin