

Leistungsgruppe (LG) Wettkampfmannschaft /



TuRa Brüggen Schwimmabteilung

Unsere Abteilung besteht seit 1989 in der heutigen Form. Wir bieten über 250 Aktiven, Schwimmsport von der Wassergewöhnung über verschiedene Schwimmgruppen, bis hin zur Leistungsgruppe (LG) / Wettkampfmannschaft.

In der **LG / Wettkampfmannschaft** trainieren Kinder und Jugendliche **bis 18 Jahre** bzw. bis Ende der Schulausbildung. Mit Beginn eines Studiums / einer Ausbildung kann nicht mehr in der LG / Wettkampfmannschaft trainiert werden, weil wir eine Abteilung für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahren sind.

Bei Interesse bieten wir allerdings an, eine Ausbildung zum Kampfrichter zu machen, so dass die über 18jährigen den Kontakt zu ihrer Schwimmgruppe nicht verlieren müssen. In Einzelfällen können über 18jährige noch mit trainieren, wenn sie weiter am Wettkampfsport teilnehmen.

Die **LG / Wettkampfmannschaft** trainiert aktuell zweimal pro Woche im Hallenbad Brüggen:

- ⇒ Montags 16.30 – 17.30 Uhr
- ⇒ Samstags 10.30 – 12.30 Uhr

Der Schwerpunkt liegt dabei im **Leistungsschwimmen**, d.h. die Ausdauer wird gesteigert, die Technik werden verfeinert / optimiert.

Am Training der **LG / Wettkampfmannschaft** kann teilnehmen, wer bestimmte Voraussetzungen erfüllt, motiviert und ehrgeizig ist sowie sich regelmäßig den Anforderungen dieses Trainings stellen will. Die Beurteilung des notwendigen Leistungsstandes, als Voraussetzung für die Teilnahme am Training, obliegt dem / den dafür verantwortlichen Trainer/-n.

Zur **LG / Wettkampfmannschaft** gehören alle Aktiven, die **regelmäßig 2 x die Woche** (aktuell montags und samstags) trainieren, das **Startrecht für unseren Verein besitzen** bzw. erwerben wollen (wenn z.B. noch keine DSV-Registrierung vorliegt) und **an Wettkämpfen teilnehmen**. Allgemeine Voraussetzung für die Teilnahme an Wettkämpfen ist eine **regelmäßige Anwesenheit beim Training**. Letztendlich entscheidet der Trainer / entscheiden die Trainer über einen Start.

Die regelmäßige Teilnahme **am** sowie die Pünktlichkeit **zum Training** sind unabdingbare **Voraussetzungen** für die Mitgliedschaft in der **LG / Wettkampfmannschaft**. Sollte es Gründe geben, die es einmal nicht möglich machen, am Training teilzuneh-

men, sollte sich mindestens einen Tag vor der jeweiligen Trainingseinheit persönlich bei den Trainern abgemeldet werden.

Zu Beginn des Jahres wird der **Wettkampfplan** bekanntgegeben. Die Teilnahme an den **Kreismeisterschaften** und der **Gemeindemeisterschaft** ist **verpflichtend**. Die Schwimmer/-innen melden sich für die weiteren Wettkämpfe, bei denen sie schwimmen wollen, an. Eine **regelmäßige Wettkampfteilnahme** ist Grundvoraussetzung für die Teilnahme am Training der **LG / Wettkampfmannschaft**. Sollte man doch nicht an einem Wettkampf teilnehmen können, ist eine frühzeitige schriftliche Abmeldung (WhatsApp / eMail) beim meldenden Trainer (i.d.R. Kirsten Schlüter) erforderlich. Dem Verein entstandene Kosten (**Meldegebühren**) sind bei Nichtantritt bzw. zu später Abmeldung dem Verein zu **erstatten**.

Bei der Meldung zu einem Wettkampf müssen wir versichern, dass die von uns gemeldeten Schwimmer ihre **Sportgesundheit** durch ein **ärztliches Zeugnis** nachweisen können. Die Untersuchung darf zum Zeitpunkt der Abgabe der Meldung nicht länger als ein Jahr zurückliegen. Daher sind alle Schwimmer/-innen verpflichtet, sich ärztlich untersuchen zu lassen und das Sportgesundheitsattest beim Trainer abzugeben.

Um die Trainingsbedingungen optimal zu gestalten, ist die Anzahl der Plätze in den einzelnen Gruppen begrenzt. Nur auf diese Weise ist es dem / den Trainer/-n möglich, gezielt und ergebnisorientiert auf die jeweiligen Schwimmer/-innen einzugehen. Die Anzahl der Aktiven in der **LG / Wettkampfmannschaft** ist aktuell auf maximal 28 Aktive begrenzt.

Sofern die hier aufgeführten Bedingungen nicht erfüllt werden können, hat sich der / die Aktive entschieden, die Trainingsgruppe zu verlassen, um anderen Aktiven Platz zu machen. Die Entscheidung, welche Aktiven die Trainingsgruppe verlassen müssen, obliegt nach einem persönlichen Gespräch mit dem / den Betroffenen, dem / den Trainer/-n.

Leistungsprofil / Voraussetzungen

LG / Wettkampfmannschaft

- ⇒ Richtige Technik mind. 3 Schwimmstilen
- ⇒ Kopfsprung vom Startblock
- ⇒ Rolle vorwärts und rückwärts im Wasser
- ⇒ Ausdauer für 1.500 m Schwimmen in der Stunde
- ⇒ Bereitschaft des Aktiven, 2 x die Woche zu trainieren
- ⇒ Bereitschaft des Aktiven zu lernen und an Wettkämpfen teilzunehmen

Trainingsinhalt

LG / Wettkampfmannschaft

- ⇒ Übungen zur Feintechnik und zum Erlernen der Wenden; Startsprung
- ⇒ Ausdauer für die Wettkampfstrecken 50, 100 und 200, 400 Meter
- ⇒ Generelles Kraft- und Ausdauertraining
- ⇒ Vorbereitung auf Wettkämpfe

Vor der endgültigen Entscheidung zum Übergang eines Aktiven in die **LG / Wettkampfmannschaft** steht ein Probetraining bzw. mindestens ein Probestunden, sowie ein Gespräch mit dem / der Aktiven über die hier aufgeführten Bedingungen.