



# **Richtlinien für den Elite- Bereich**

**Version 1.01**

Schwimmclub Meilen  
Postfach 206  
CH-8706 Meilen  
[schwimmen@scmeilen.ch](mailto:schwimmen@scmeilen.ch)

---

## Änderungs-Geschichte

Version	Datum	Autor	Beschreibung der Änderung
0.01	02.07.2007	RS	Entwurf
0.02	04.07.2007	RS	Weiterentwicklung der Limiten für YS
0.03	06.07.2007	RS	Definitive Limiten 1. Und 2. Mannschaft
0.05	09.07.2007	RS	Erster definitver Entwurf der Richtlinien
0.06	10.07.2007	CP	Feedback CP
1.00	19.08.2007	RS	Definitive Version Richtlinien Elite
1.01	30.08.2007	CP	Medizinische Betreuung eingefügt

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>AUSGANGSLAGE</b> .....	<b>5</b>
1.1	PHILOSOPHIE DES SC MEILEN .....	5
1.2	GRUNDLAGE.....	5
<b>2</b>	<b>ORGANISATION DES SC MEILEN</b> .....	<b>6</b>
2.1	VORSTAND .....	6
2.2	RESSORT SCHWIMMEN.....	6
2.2.1	<i>Abteilung Breitensport</i> .....	6
2.2.2	<i>Abteilung Leistungssport</i> .....	7
2.2.3	<i>Übertritt</i> .....	7
<b>3</b>	<b>ELITE-BEREICH</b> .....	<b>9</b>
3.1	1. MANNSCHAFT .....	9
3.2	2. MANNSCHAFT .....	10
3.3	VERHALTENSREGELN .....	10
3.4	KOMMUNIKATION.....	10
3.4.1	<i>Saison- und Wettkampfplanung</i> .....	11
3.4.2	<i>Individuelle Leistungsziele Schwimmer</i> .....	11
3.4.3	<i>Individuelle Leistungsziele Trainer</i> .....	12
3.4.4	<i>Fachvorträge</i> .....	12
3.5	SPORTÄRZTLICHE UNTERSUCHUNG .....	12
3.6	TRAINING .....	12
3.6.1	<i>Trainingskontrolle</i> .....	12
3.6.2	<i>Trainingspläne</i> .....	12
3.6.3	<i>Trainingslager</i> .....	13
3.6.4	<i>Verhalten im Training</i> .....	13
3.7	WETTKAMPF.....	13
3.7.1	<i>Planung</i> .....	13
3.7.2	<i>Meldungen</i> .....	13
3.7.3	<i>Organisation am Wettkampf</i> .....	14
3.7.4	<i>Wettkampfprotokoll</i> .....	14
3.7.5	<i>Verhalten am Wettkampf</i> .....	14
<b>4</b>	<b>ANHANG 1: LIMITEN</b> .....	<b>15</b>
4.1	ZEITEN .....	15
4.1.1	<i>1. Mannschaft Herren 50m-Bahn</i> .....	15
4.1.2	<i>1. Mannschaft Damen 50m-Bahn</i> .....	15
4.1.3	<i>1. Mannschaft 25m-Bahn</i> .....	16
4.1.4	<i>2. Mannschaft Herren 50m-Bahn</i> .....	16
4.1.5	<i>2. Mannschaft Damen 50m-Bahn</i> .....	17
4.2	TECHNIK.....	17
4.3	SOZIALKOMPETENZ.....	17
4.4	TRAININGSEINSATZ .....	17
<b>5</b>	<b>ANHANG 2: TRAININGSTAGEBUCH</b> .....	<b>18</b>
<b>6</b>	<b>ANHANG 3: VERHALTENSKODEX FÜR SCHWIMMER</b> .....	<b>19</b>
<b>7</b>	<b>ANHANG 4: LEISTUNGSVEREINBARUNG FÜR SCHWIMMER</b> .....	<b>20</b>
<b>8</b>	<b>ANHANG 5: LEISTUNGSVEREINBARUNG FÜR TRAINER</b> .....	<b>21</b>
<b>9</b>	<b>ANHANG 6: WETTKAMPFPROTOKOLL</b> .....	<b>22</b>



## Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Organisation Vorstand .....	6
Abbildung 2: Organisation des Ressorts Schwimmen .....	7
Abbildung 3: Schnittstellen und Übergänge .....	8
Abbildung 4: Kommunikationsfluss.....	11

## Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Limitezeiten 1. Mannschaft Herren 50m- Bahn.....	15
Tabelle 2: Limitezeiten 1. Mannschaft Damen 50m- Bahn .....	15
Tabelle 3: Limitezeiten 1. Mannschaft 25m- Bahn.....	16
Tabelle 4: Limitezeiten 2. Mannschaft Herren 50m- Bahn.....	16
Tabelle 5: Limitezeiten 2. Mannschaft Damen 50m- Bahn .....	17

## **1 Ausgangslage**

Der SC Meilen hat sich als Nachwuchsförderstützpunkt von Swiss Swimming dem Leistungssport verpflichtet. Dies bedeutet, dass neben den Elite-Wettkampfgruppen dem Nachwuchs an jungen Schwimmern für die Elite grösste Aufmerksamkeit geschenkt werden muss. Aus diesem Grunde setzt der SC Meilen ein Konzept um, welches die Karriere eines Schwimmers von der Schwimmschule über die verschiedenen Wettkampfgruppen bis zur Elite ermöglichen soll.

### **1.1 Philosophie des SC Meilen**

Die Philosophie des SC Meilen ist es Nachwuchsschwimmer so auszubilden, dass sie den Schwimmsport langfristig betreiben können. Dazu gehören ein Trainingsaufbau mit langfristigen Zielsetzungen und ein Schwergewicht auf der schwimmtechnischen Ausbildung.

### **1.2 Grundlage**

Im Rahmen dieses Gesamtkonzepts wurde ein Konzept für die Organisation des Nachwuchs-Bereichs (Dokument „Konzept Kids-Bereich“) erarbeitet. Dieses Konzept bildet die Grundlage für das vorliegende Dokument, welches die Richtlinien für die Umsetzung des Konzepts für den Elite-Bereich des SC Meilen beschreibt. Die vorliegenden Richtlinien für den Elite-Bereich basieren grundsätzlich auf diesem Konzept, enthalten jedoch grundlegende Änderungen, welche auf die spezifischen Gruppen – 1. Mannschaft und 2. Mannschaft – zugeschnitten sind.

## 2 Organisation des SC Meilen

In diesem Kapitel wird die Organisation des Vorstands und des Ressorts Schwimmen beschrieben. In der Organisation des Vorstands reflektiert sich die Organisation des Ressorts Schwimmen mit den Abteilungen Breitensport und Leistungssport.

### 2.1 Vorstand

Im Vorstand des SC Meilen sind sowohl der Breitensport als auch der Leistungssport mit je zwei Mitgliedern vertreten. Die Verantwortung für den Breitensport übernehmen der Chef Breitensport und der Chef Schwimmschule. Diese beiden Vertreter sind für die Organisation und den Betrieb des Breitensports und der Schwimmschule verantwortlich.

Die Verantwortung für den Leistungssport übernehmen der Chef Leistungssport und der Chef Nachwuchs. Der Chef Leistungssport ist für die Organisation und den Betrieb der Bereiche 1. Mannschaft und 2. Mannschaft verantwortlich. Der Chef Nachwuchs ist für die Organisation und den Betrieb des Nachwuchs-Bereichs verantwortlich. Abbildung 1: Organisation Vorstand zeigt die Struktur des Vorstands des SC Meilen grafisch.

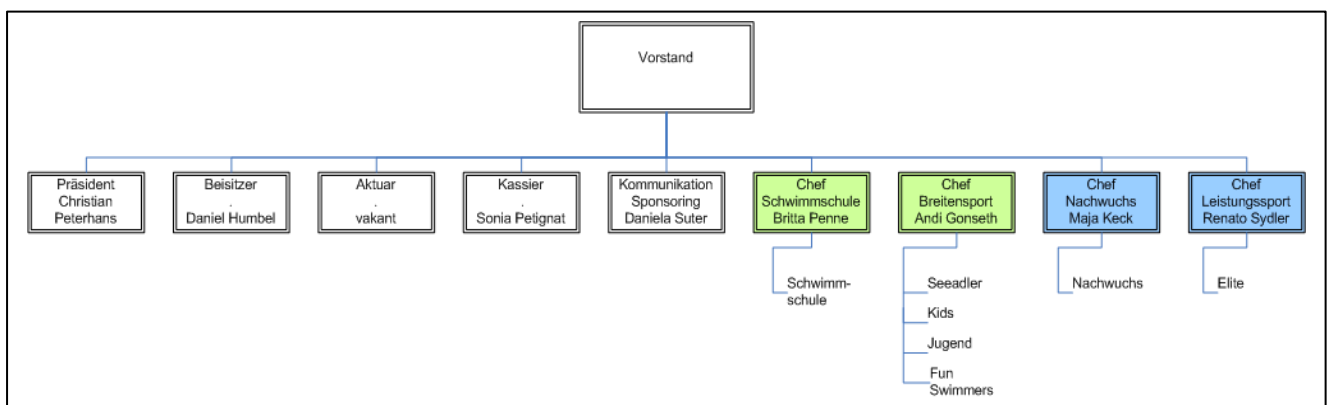


Abbildung 1: Organisation Vorstand

Der Chef Leistungssport und der Chef Nachwuchs vertreten im Vorstand gemeinsam die Interessen des Leistungssports. Sie sind das Bindeglied zwischen den Schwimmern, den Eltern, den Trainern und dem Vorstand.

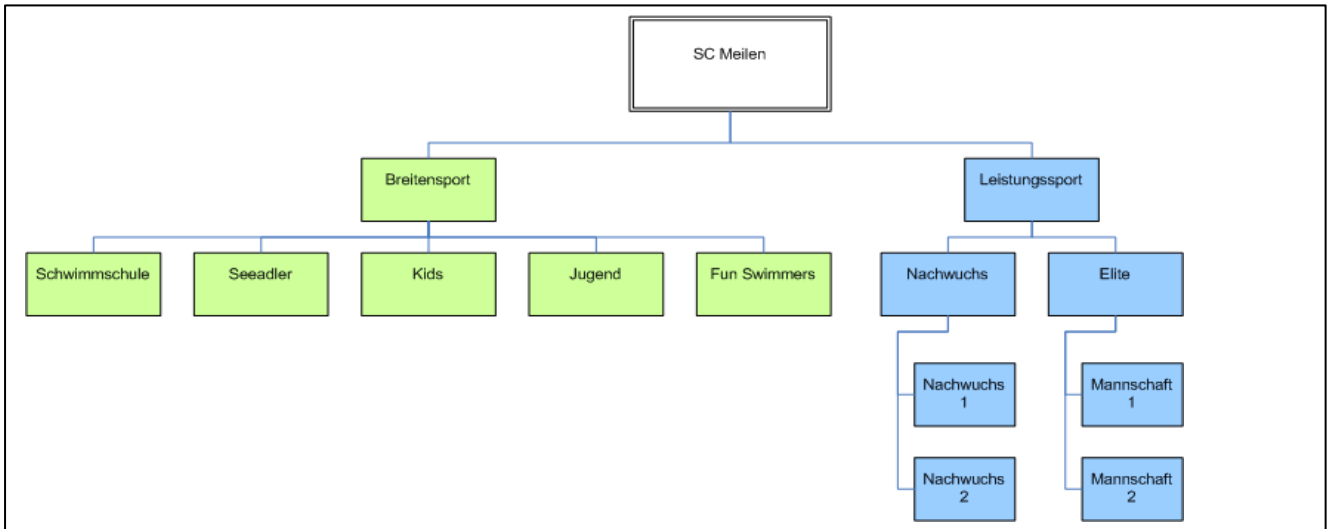
### 2.2 Ressort Schwimmen

Das Ressort Schwimmen des SC Meilen ist aufgeteilt in die Abteilungen Breitensport und Leistungssport. Abbildung 2: Organisation des Ressorts Schwimmen zeigt diese Aufteilung.

#### 2.2.1 Abteilung Breitensport

In der Abteilung Breitensport sind Einsteiger und weniger ambitionierte Schwimmer organisiert. Diese Schwimmer haben keine Lizenz und nehmen nicht an Wettkämpfen teil. Die Abteilung Breitensport unterteilt sich in die Bereiche:

- Schwimmschule
- Seeadler
- Kids
- Jugend
- Fun Swimmers.



**Abbildung 2: Organisation des Ressorts Schwimmen**

## 2.2.2 Abteilung Leistungssport

In der Abteilung Leistungssport sind die lizenzierten Schwimmer organisiert. Diese Schwimmer trainieren ambitioniert und nehmen regelmässig an Wettkämpfen teil. Die Abteilung Leistungssport unterteilt sich in die Bereiche:

- Nachwuchs
- Elite.

## 2.2.3 Übertritt

Der Übertritt vom Breitensport zum Leistungssport und umgekehrt ist grundsätzlich immer möglich. Voraussetzung ist, dass beim Übertritt die Vorgaben des entsprechenden Bereichs erfüllt sind. Dies gilt hauptsächlich beim Übertritt vom Breitensport zum Leistungssport.

Für den Übergang innerhalb der Abteilung Breitensport und der Abteilung Leistungssport ist die Erfüllung der Vorgaben des jeweiligen Bereichs massgebend. Für den Elite-Bereich sind diese Vorgaben in den Kapiteln ‚Elite-Bereich‘ und ‚Anhang 1: Limiten‘ definiert. Abbildung 3: Schnittstellen und Übergänge illustriert die möglichen Schnittstellen zwischen den Abteilungen Breitensport und Leistungssport und die Übergänge innerhalb der Abteilungen Breitensport und Leistungssport.

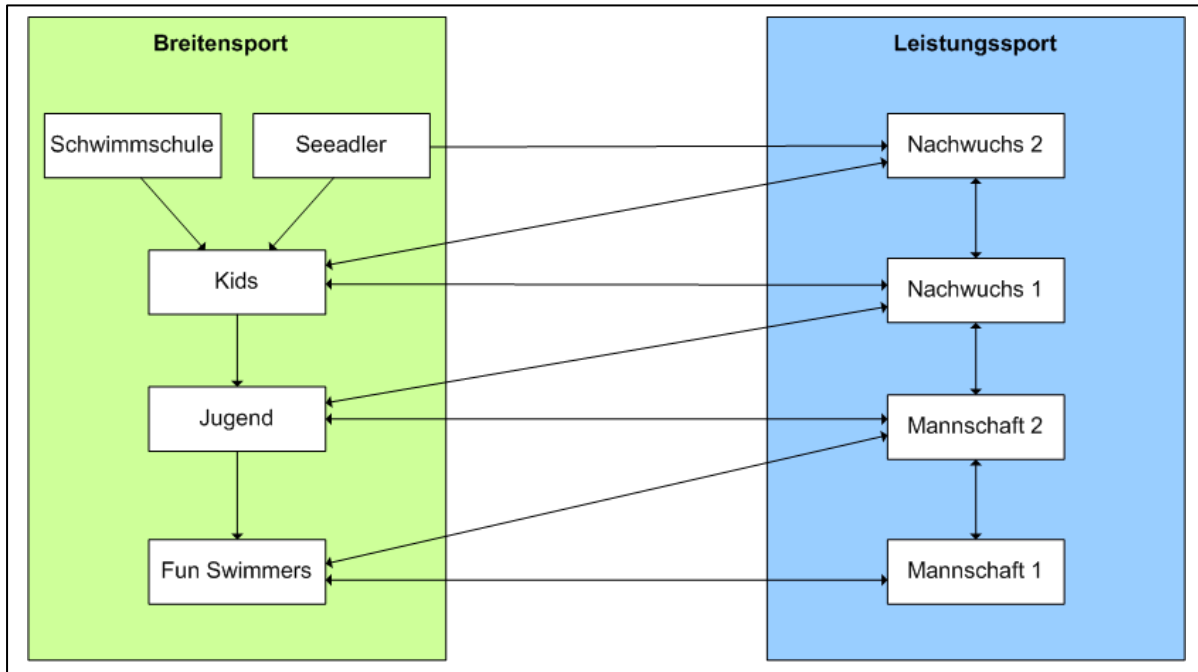


Abbildung 3: Schnittstellen und Übergänge

### 3 Elite-Bereich

Im Elite-Bereich sind die erfahreneren, lizenzierten Schwimmer des SC Meilen eingeteilt. Der Elite-Bereich bildet somit den Zielpunkt für Schwimmer die das Schwimmen als Leistungssport betreiben wollen. Der Teamgedanke steht dabei im Vordergrund. Die Schwimmer aus dem Elite-Bereich verstehen sich als Team und benehmen sich entsprechend. Für den Eintritt, resp. den Verbleib im Elite-Bereich bestehen Kriterien in den Bereichen Sozialkompetenz, Wettkampfteilnahme, Trainingseinsatz, Leistung und schwimmtechnische Anforderungen. Diese Kriterien werden vom Chef Leistungssport in Zusammenarbeit mit den Trainern definiert und vom Chef Leistungssport, den Trainern und den Wettkampfbetreuern strikte angewandt.

Von den Eltern der Schwimmer wird erwartet, dass sie sich für den SC Meilen engagieren. Dieses Engagement, vorab im Elite-Bereich, kann in den Bereichen Organisation, Training, Wettkampfbetreuung und Sponsoring erfolgen. So wird zum Beispiel sowohl von den Schwimmern als auch von den Eltern die Mithilfe bei Clubanlässen, wie zum Beispiel am Meilemer Meeting, erwartet.

Der Elite-Bereich ist in zwei Gruppen, '1. Mannschaft' und '2. Mannschaft', aufgeteilt. Der Eintritt in den Elite-Bereich ist jeweils am Anfang einer neuen Schwimmsaison möglich. Eintritte während der Saison sind höchstens 1 mal im Jahr vorgesehen um die Kontinuität in den Elite-Gruppen nicht zu stören. Dies nach der Hälfte der Schwimmsaison, d.h. also im März oder April. Für eine Aufnahme müssen die Kandidaten die Voraussetzungen für den Elite-Bereich in allen Belangen – d.h. in Sozialkompetenz, Trainingseinsatz, Wettkampfteilnahme, Leistung sowie schwimmtechnischen Anforderungen - erfüllen (Siehe 'Anhang 1: Limiten').

#### 3.1 1. Mannschaft

In der '1. Mannschaft' sind die Aushängeschilder des SC Meilen eingeteilt. Die Schwimmer dieser Gruppe trainieren zusammen und nehmen gemeinsam an Wettkämpfen teil. Alle Schwimmer in dieser Gruppe besitzen eine Lizenz des Schweizerischen Schwimmverbands und nehmen regelmässig an Wettkämpfen teil. Die obligatorischen Wettkämpfe werden durch den Chef Leistungssport und die Trainer festgelegt und am Anfang der Saison, anlässlich einer Zusammenkunft mit den Schwimmern und den Eltern, kommuniziert (Siehe auch Saison- und Wettkampfplanung). Die Teilnahme an diesen Wettkämpfen ist für alle Schwimmer der Gruppe obligatorisch. Die Clubmeisterschaft und das Meilemer Meeting sind immer als obligatorische Wettkämpfe im Programm.

Die Saisonhöhepunkte der Gruppe 1. Mannschaft sind die Schweizermeisterschaften (Winter, Sommer und Nachwuchs) sowie die Vereinsmeisterschaften (Nachwuchs und Elite). Ausserdem ist es das Ziel dieser Gruppe, sich auch International zu beweisen und Erfahrungen zu sammeln. Um dieses Ziel zu erreichen haben die Schwimmer den Weisungen und Trainingsplanungen des Cheftrainers sowie des Chef Leistungssport Folge zu leisten und hinter diesen Höhepunkten und Zielen zu stehen.

Neben den obligatorischen Wettkämpfen können auch fakultative Wettkämpfe ins Programm aufgenommen werden. Diese fakultativen Wettkämpfe sollen den Schwimmern die Möglichkeit geben zusätzliche Wettkampferfahrung zu sammeln. Die Schwimmer für fakultative Wettkämpfe werden vom Trainer bestimmt. Der Trainer bestimmt auch welche Lagen und Distanzen an Wettkämpfen absolviert werden. Über eine eventuelle Absprache des Wettkampfprogramms mit den Schwimmern entscheidet der Trainer.

Staffeleinsätze für den SC Meilen sind für alle Schwimmer obligatorisch. Der Trainer bestimmt die Staffelschwimmer in eigener und letzter Kompetenz.

Die Leistungskriterien für den Eintritt und den Verbleib in der ‚1. Mannschaft‘ sind im Anhang 1: Limiten definiert.

### **3.2 2. Mannschaft**

In der ‚2. Mannschaft‘ sind diejenigen Elite-Schwimmer eingeteilt, welche Leistungssport betreiben wollen, jedoch nicht mindestens 5 mal trainieren können sowie die jüngeren Elite-Schwimmer, welche sich auch dem Wettkampfsport verschrieben haben und das Ziel haben in die ‚1. Mannschaft‘ aufzusteigen. Die Schwimmer dieser Gruppe trainieren zusammen und nehmen gemeinsam an Wettkämpfen teil. Alle Schwimmer dieser Gruppe nehmen regelmässig an Wettkämpfen teil. Die Schwimmer dieser Gruppe besitzen eine Lizenz des Schweizerischen Schwimmverbands.

Für die Schwimmer der ‚2. Mannschaft‘ ist die Teilnahme an der regionalen Grossanlässen sowie an Nachwuchsmeisterschaften, für welche sie sich qualifizieren können (z.B. der Schweizer Jugendcup), obligatorisch. Die Daten der entsprechenden Wettkämpfe werden am Anfang der Saison, anlässlich einer Zusammenkunft mit den Schwimmern und den Eltern, kommuniziert (Siehe auch Saison- und Wettkampfplanung). Die Teilnahme an der Clubmeisterschaft und am Meilemer Meeting ist für die ‚2. Mannschaft‘ ebenfalls obligatorisch.

Neben den regionalen Grossanlässen werden vom Chef Leistungssport zusammen mit den Trainern weitere obligatorische und fakultative Wettkämpfe definiert. Diese fakultativen Wettkämpfe sollen den Schwimmern die Möglichkeit geben zusätzliche Wettkampferfahrung zu sammeln. Die Schwimmer für fakultative Wettkämpfe werden von den Trainern bestimmt. Die Trainer bestimmen auch welcher Schwimmer welche Lagen und Distanzen schwimmt.

Staffeleinsätze für den SC Meilen sind für alle Schwimmer obligatorisch. Die Trainer bestimmen die Staffelschwimmer in eigener und letzter Kompetenz.

Die Leistungskriterien für den Eintritt und den Verbleib in der ‚2. Mannschaft‘ sind im Anhang 1: Limiten definiert.

### **3.3 Verhaltensregeln**

Von den Schwimmern und den Eltern wird ein korrektes und faires Verhalten im SC Meilen, im Training und an den Wettkämpfen erwartet. Verstösse gegen die Verhaltensregeln werden vom Chef Leistungssport geahndet. Je nach Art und Häufigkeit der Verstösse können vom Chef Leistungssport folgende Massnahmen verhängt werden:

- Verwarnung
- Streichung der Subventionen des Clubs für Training und Wettkämpfe
- Vorübergehender Ausschluss von Training und Wettkampf
- Ausschluss aus dem Elite-Bereich
- Antrag an den Vorstand auf Ausschluss aus dem SC Meilen

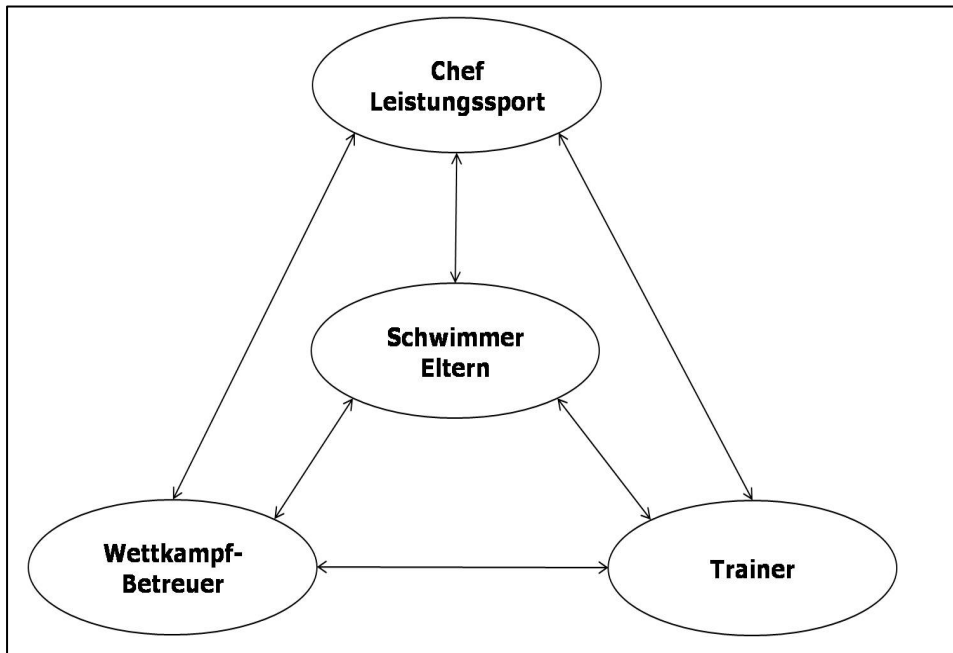
### **3.4 Kommunikation**

Eine gute Kommunikation innerhalb des Elite-Bereichs ist für das gute Funktionieren der Gruppe von zentraler Bedeutung. Abbildung 4: Kommunikationsfluss zeigt schematisch die Kommunikationskanäle für den Elite-Bereich. Im Elite-Bereich wird von allen Beteiligten eine offene Kommunikation erwartet.

Der Chef Leistungssport trägt die Gesamtverantwortung für die Kommunikation im Elite-Bereich. Er ist die primäre Ansprechperson für Schwimmer, Eltern und Trainer bei Fragen oder Problemen. Sanktionen und disziplinarische Massnahmen werden durch den Chef Leistungssport an die betreffenden Schwimmer, resp. Eltern kommuniziert. Der Chef Leistungssport stellt die Kommunikation zum Vorstand des SC Meilen sicher.

Für jede Elite-Gruppe wird mindestens ein Schwimmer als Team-Captain und ein Elternvertreter durch die Gruppe bestimmt. Der Team-Captain und der Elternvertreter bilden das Bindeglied zwischen Schwimmern/Eltern und den Verantwortlichen des Elite-Bereichs, resp. des SC Meilen.

Die Trainer sind für die Kommunikation in schwimmtechnischer Hinsicht verantwortlich. Sie sind die primären Ansprechperson für Schwimmer und Eltern in schwimmtechnischen Belangen. Die Trainer melden Verstöße gegen die Verhaltensregeln im Training an den Chef Leistungssport. Die Wettkampfplanung wird durch die Trainer, in Zusammenarbeit mit dem Chef Leistungssport erstellt. Dabei werden auch die Wettkämpfe, welche als Saison-Höhepunkte gelten, definiert.



**Abbildung 4: Kommunikationsfluss**

Die Wettkampfbetreuer sind für die Kommunikation der Ergebnisse im Wettkampf an die Trainer und den Chef Leistungssport verantwortlich. Die Wettkampfbetreuer melden Verstöße gegen die Verhaltensregeln an Wettkämpfen an den Chef Leistungssport.

### 3.4.1 Saison- und Wettkampfplanung

Vor einer neuen Saison wird durch den Chef Leistungssport ein Treffen mit den Schwimmern und den Eltern organisiert, an welchem die Wettkampfplanung für die Saison und die Saison-Höhepunkte kommuniziert werden. An diesem Treffen werden auch die Verhaltensregeln und die Limiten für Eintritt und Verbleib im Elite-Bereich kommuniziert. Die Eltern und die Schwimmer unterzeichnen den Verhaltenskodex für Schwimmer des SC Meilen (Siehe ‚Anhang 3: Verhaltenskodex für Schwimmer‘).

### 3.4.2 Individuelle Leistungsziele Schwimmer

Die Trainer definieren und kommunizieren die individuellen Leistungsziele an die Schwimmer und Eltern. Die individuellen Leistungsziele werden in einer Leistungsvereinbarung (Siehe ‚Anhang 4: Leistungsvereinbarung für Schwimmer‘) festgehalten, welche vom Schwimmer und vom Trainer unterzeichnet wird. Mindestens einmal pro Saison werden die Leistungen der einzelnen Schwimmer, gemessen an den Leistungszielen, analysiert und mit den Schwimmern individuell besprochen. Bei dieser Gelegenheit werden die individuellen Leistungsziele der Schwimmer den aktuellen Gegebenheiten angepasst.

### **3.4.3 Individuelle Leistungsziele Trainer**

Der Chef Leistungssport definiert und kommuniziert die individuellen Leistungsziele an die Trainer. Die individuellen Leistungsziele werden in einer Leistungsvereinbarung (Siehe 'Anhang 5: Leistungsvereinbarung für Trainer') festgehalten, welche vom Trainer und vom Chef Leistungssport unterzeichnet wird. Das Erreichen der vereinbarten individuellen Leistungsziele wird mit einem Bonus honoriert. Art und Höhe des Bonus wird vom Chef Leistungssport festgelegt. Für den Cheftrainer ist dieser der Bonus vertraglich geregelt. Die Trainer verpflichten sich jeweils mindestens für eine ganze Saison, damit die Kontinuität im Training gewährleistet werden kann.

### **3.4.4 Fachvorträge**

Ein- bis zweimal pro Saison werden Fachvorträge für die Schwimmer und vor allem auch für die Eltern organisiert. Dabei präsentieren Fachleute interessante und relevante Themen, beispielsweise zur Ernährung für Leistungssportler, zum Krafttraining, zum Ausdauertraining, zu Trainingsmethoden oder zur Schwimmtechnik.

## **3.5 Sportärztliche Untersuchung**

Alle Schwimmer der ‚1. Mannschaft‘ und der ‚2. Mannschaft‘ müssen sich einmal pro Jahr einer sportärztlichen Untersuchung unterziehen. Dadurch wird sichergestellt, dass gesundheitliche Probleme der Schwimmer frühzeitig entdeckt und Unfälle vermieden werden.

Die sportärztliche Untersuchung muss bei einem von Swiss Olympic zertifizierten Vertrauensarzt oder auf einer ‚Sport Medical Base‘ von Swiss Olympic vorgenommen werden. Die Bestätigung des sportärztlichen Untersuchs muss dem Chef Leistungssport des SC Meilen vorgelegt werden. Bei gesundheitlichen Problemen muss der Schwimmer den Trainer und den Chef Leistungssport umgehend informieren, damit das Training entsprechend angepasst, resp. ausgesetzt werden kann.

## **3.6 Training**

Die Schwimmer der Elite-Gruppen trainieren als Team gemeinsam. Die ‚2. Mannschaft‘ trainiert viermal und die ‚1. Mannschaft‘ trainiert sechs- bis achtmal pro Woche.

Die einzelnen Trainingsgruppen bestehen aus maximal 20 Schwimmern. Bei mehr als 20 Schwimmern wird vom Chef Leistungssport und von den Trainern eine angemessene Lösung ausgearbeitet.

### **3.6.1 Trainingskontrolle**

Die angebotenen Trainings müssen von allen Schwimmern regelmässig besucht werden. Die Trainer führen eine Anwesenheitskontrolle. Ist ein Schwimmer verhindert, meldet er sich beim betreffenden Trainer frühzeitig ab. Als regelmässig werden von der ‚1. Mannschaft‘ 5 besuchte Trainings in der Woche, von der ‚2. Mannschaft‘ 3 besuchte Trainings in der Woche erachtet. Diese Anzahl bildet die Mindestbestimmung, was die Anwesenheit in den Trainings anbelangt.

Von den Schwimmern wird erwartet, dass sie sich in den Trainings engagieren und sich gegenüber anderen Schwimmern und Trainern sportlich fair und korrekt verhalten. Unsportliches Verhalten und unentschuldigte Absenzen werden von den Trainern an den Chef Leistungssport gemeldet und gemäss den Grundsätzen im Kapitel ‚Verhaltensregeln‘ geahndet.

### **3.6.2 Trainingspläne**

Die Trainer sind verantwortlich für die Erstellung der Trainingspläne. Diese richten sich nach den, als Saison-Höhepunkten definierten Wettkämpfen. Dadurch soll erreicht werden, dass die Schwimmer an den Saison-Höhepunkten ihre beste Leistung abrufen können. Die Trainingspläne

werden anlässlich der Informationsveranstaltung am Anfang der Saison (Siehe Kapitel 'Saison- und Wettkampfplanung') durch die Trainer kommuniziert und kommentiert.

Die Trainer stellen die Kommunikation untereinander sicher, damit die Qualität des Trainings und die Einhaltung der Trainingspläne sichergestellt werden kann. Die Schwimmer führen ein Trainingstagebuch, in welchem die Trainingseinheiten und die erzielten Resultate dokumentiert werden (Beispiel siehe 'Anhang 2: Trainingstagebuch').

### 3.6.3 Trainingslager

Für die Schwimmer der Elite-Gruppen werden pro Jahr drei Trainingslager angeboten, wobei diese auch als Intensivwochen in Meilen absolviert werden können. In diesem Trainingslager werden die Elite-Schwimmer von den Trainern technisch betreut und geschult. Zusätzlich ist eine, vom Chef Leistungssport bestimmte, Betreuungsperson im Trainingslager anwesend. Aufgabe dieser Person ist die altersgerechte Betreuung der Elite-Schwimmer ausserhalb der Trainingseinheiten.

Am Schluss des Trainingslagers wird durch den Betreuer, in Zusammenarbeit mit dem verantwortlichen Trainer, ein Trainingslager-Bericht zu Händen des Chefs Leistungssport und aller Trainer verfasst. Der Trainingslager-Bericht soll sowohl schwimmtechnische als auch soziale und gruppendynamische Aspekte dokumentieren.

### 3.6.4 Verhalten im Training

Zur Sicherstellung eines geordneten und effizienten Trainingsbetriebs gelten folgende Regeln:

- Alle Schwimmer nehmen regelmässig am Training teil.
- Im Verhinderungsfall melden sich die Schwimmer frühzeitig beim Trainer ab.
- Die Schwimmer erscheinen pünktlich zum Training. Das heisst, die Schwimmer sind bei Trainingsbeginn umgezogen und stehen dem Trainer zur Verfügung.
- Die Anweisungen der Trainer werden strikte befolgt.
- Von den Schwimmern wird im Training voller Einsatz erwartet.
- Die Schwimmer verhalten sich sportlich und fair gegenüber anderen Schwimmern und den Trainern. Behinderungen anderer Schwimmer oder Störungen des Trainingsbetriebs werden nicht toleriert.

Für die Einhaltung dieser Regeln sind die jeweiligen Trainer verantwortlich. Sie melden Verstösse an den Chef Leistungssport.

## 3.7 Wettkampf

Die Schwimmer der Elite-Gruppen nehmen als Team gemeinsam an den Wettkämpfen teil. Die Wettkämpfe bieten den Schwimmern die Möglichkeit ihre Fähigkeiten und ihre Fortschritte zu beweisen und sich mit andern Schwimmern sportlich zu messen. Dabei steht der Leistungssportgedanke im Vordergrund. Teamgedanke und Fairness dürfen dabei nicht vernachlässigt werden.

### 3.7.1 Planung

Die Wettkampfplanung wird vor der Saison durch den Cheftrainer, zusammen mit den Chef Leistungssport erstellt und anlässlich der Informationsveranstaltung am Anfang der Saison an die Schwimmer und Eltern kommuniziert (Siehe Kapitel 'Saison- und Wettkampfplanung').

### 3.7.2 Meldungen

Die Wettkampfadministration wird zentral durch die Wettkampf-Verantwortlichen des SC Meilen abgewickelt. Die Trainer entscheiden welche Schwimmer am Wettkampf welche Lagen und Distanzen schwimmen und melden die Schwimmer entsprechend beim Wettkampf-Verantwortlichen des SC Meilen. Für die Elite-Gruppen ist der Einbezug der Schwimmer in die Meldungen den Trainern überlassen, sollte jedoch unbedingt in Betracht gezogen werden.

Bezüglich der Beteiligung der Schwimmer an den Startgeldern gelten die Regeln des SC Meilen.

### **3.7.3 Organisation am Wettkampf**

Die Schwimmer werden am Wettkampf durch einen Trainer, einen Mannschaftsführer und einen Mannschaftsbetreuer begleitet. Der Trainer betreut die Schwimmer in schwimmtechnischer Hinsicht. Er ist für die Staffelmeldungen verantwortlich und bestimmt die Staffelschwimmer. Der Mannschaftsführer nimmt an der Mannschaftsführer-Sitzung teil und ist der Ansprechpartner der Organisatoren. Der Mannschaftsbetreuer betreut Schwimmer und mitgereiste Eltern in allen nicht-schwimmtechnischen Belangen während des Wettkampfs. Der Mannschaftsbetreuer ist dafür verantwortlich, dass die Schwimmer rechtzeitig am Start und an den Rangverkündigungen erscheinen.

### **3.7.4 Wettkampfprotokoll**

Die Wettkampfbetreuer und der anwesende Trainer erstellen nach dem Wettkampf zusammen ein Wettkampfprotokoll zu Händen der Trainer und des Chefs Leistungssport. Darin werden die Resultate der Schwimmer im technischen Bereich und allfällige Probleme im sozialen Bereich dokumentiert. Die Trainer sind dafür verantwortlich, dass die Erkenntnisse aus den Wettkämpfen in die Trainings einfließen.

### **3.7.5 Verhalten am Wettkampf**

Zur Sicherstellung eines geordneten Ablaufs am Wettkampf gelten folgende Regeln:

- Die Schwimmer erscheinen pünktlich zum Wettkampf. Das heisst, die Schwimmer sind zum vereinbarten Zeitpunkt am vereinbarten Treffpunkt und stehen dem Mannschaftsführer zur Verfügung.
- In einem begründeten, kurzfristigen Verhinderungsfall oder bei Verspätungen melden sich die Schwimmer unverzüglich beim Mannschaftsführer.
- Die Anweisungen des Trainers, der Wettkampfbetreuer und der Offiziellen werden strikte befolgt.
- Von den Schwimmern wird am Wettkampf voller Einsatz erwartet. Jeder will Bestzeiten schwimmen!
- Die Schwimmer und mitgereiste Eltern verhalten sich sportlich und fair gegenüber anderen Schwimmern und den Wettkampfbetreuern.
- Die Schwimmer unterstützen und motivieren sich gegenseitig. Dazu gehört auch, dass alle Schwimmer an der Rangverkündigung teilnehmen und ihre klassierten Club-Kollegen mit Applaus für die guten Leistungen beglückwünschen.
- Die offizielle Bekleidung des SC Meilen ist an allen Wettkämpfen zu tragen. Zur Rangverkündigung wird der SCM Trainer oder ein SCM T-Shirt getragen
- Alle Schwimmer stehen für Staffeleinsätze des SC Meilen zur Verfügung.

Für die Einhaltung dieser Regeln ist der Mannschaftsführer verantwortlich. Er meldet Verstösse an den Chef Leistungssport.

## 4 Anhang 1: Limiten

In diesem Anhang sind die detaillierten Anforderungen für Schwimmer des Elite-Bereichs dokumentiert.

### 4.1 Zeiten

Die Zeitlimiten sind für die ‚1. Mannschaft‘ und ‚2. Mannschaft‘ unterschiedlich und z.T. nach Alter abgestuft. Die Tabellen ‚Limitezeiten 1. Mannschaft‘ und ‚Limitezeiten 2. Mannschaft‘ zeigen die detaillierten Anforderungen in den einzelnen Lagen. Die Zeitlimiten werden jeweils am Anfang der Saison durch die Trainer definiert und vom Chef Leistungssport in Kraft gesetzt.

#### 4.1.1 1. Mannschaft Herren 50m-Bahn

Lage	Distanz	Zeit Open	Zeit Junioren	Zeit 16jährige	Zeit 15jährige	Zeit 14jährige	Zeit 13jährige
Crawl	50m	0:25.68	0:28.49	0:28.49	0:28.49	0:28.49	0:28.49
	100m	0:56.30	1:01.99	1:02.99	1:03.99	1:05.59	1:07.79
	200m	2:04.33	2:15.19	2:17.39	2:19.69	2:23.59	2:29.89
	400m	4:32.68	4:45.59	4:51.09	4:58.19	5:04.49	5:16.79
	800m	---	---	---	---	10:37.49	---
	1500m	18:28.72	19:00.29	19:14.69	19:39.09	---	---
Rücken	100m	1:06.62	1:08.69	1:09.89	1:11.99	1:14.09	1:16.99
	200m	2:27.40	2:28.39	2:31.49	2:35.79	2:39.99	2:47.09
Brust	100m	1:15.26	1:17.29	1:18.79	1:20.29	1:22.89	1:25.99
	200m	2:55.08	2:47.69	2:50.69	2:55.99	2:58.79	3:08.49
Delfin	100m	1:05.30	1:06.79	1:07.49	1:09.69	1:11.19	1:15.39
	200m	2:30.60	2:27.79	2:30.49	2:33.79	2:39.69	2:48.69
Lagen	200m	2:21.70	2:31.89	2:34.99	2:38.49	2:42.79	2:46.99
	400m	5:19.33	5:22.89	5:28.79	5:37.99	---	---

Tabelle 1: Limitezeiten 1. Mannschaft Herren 50m-Bahn

#### 4.1.2 1. Mannschaft Damen 50m-Bahn

Lage	Distanz	Zeit Open	Zeit Junioren	Zeit 16jährige	Zeit 15jährige	Zeit 14jährige	Zeit 13jährige
Crawl	50m	0:29.16	0:31.39	0:31.39	0:31.39	0:31.39	0:31.39
	100m	1:03.32	1:07.59	1:07.59	1:08.19	1:09.49	1:10.99
	200m	2:19.18	2:25.29	2:26.39	2:27.09	2:29.69	2:33.29
	400m	4:56.31	5:04.59	5:07.39	5:10.59	5:14.39	5:20.89
	800m	10:13.94	10:27.49	10:32.79	10:40.29	10:45.49	---
	1500m	---	---	---	---	---	---
Rücken	100m	1:15.22	1:16.39	1:16.69	1:17.19	1:18.69	1:20.69
	200m	2:45.09	2:42.69	2:43.09	2:44.69	2:7.39	2:52.79
Brust	100m	1:23.60	1:24.29	1:25.19	1:26.69	1:28.09	1:30.19
	200m	3:02.61	3:00.49	3:02.09	3:06.09	3:09.09	3:14.09
Delfin	100m	1:14.54	1:13.19	1:13.79	1:14.89	1:15.79	1:18.09
	200m	2:56.72	2:42.09	2:44.09	2:45.29	2:45.99	2:52.09
Lagen	200m	2:39.07	2:46.49	2:46.99	2:48.89	2:50.79	2:55.39
	400m	6:04.31	5:51.59	5:52.69	5:54.49	---	---

Tabelle 2: Limitezeiten 1. Mannschaft Damen 50m-Bahn

#### 4.1.3 1. Mannschaft 25m-Bahn

Lage	Distanz	Zeit Herren	Zeit Damen
Crawl	50m	0:25.04	0:28.55
	100m	0:55.37	1:02.24
	200m	2:00.20	2:15.10
	400m	4:21.22	4:45.96
	800m	---	10:05.90
	1500m	18:04.28	---
Rücken	50m	0:30.10	0:33.54
	100m	1:05.13	1:12.27
	200m	2:24.82	2:35.87
Brust	50m	0:32.42	0:36.93
	100m	1:11.16	1:20.56
	200m	2:42.23	2:56.67
Delfin	50m	0:27.38	0:32.05
	100m	1:00.53	1:10.08
	200m	2:28.64	2:48.84
Lagen	100m	1:02.96	1:13.01
	200m	2:18.49	2:38.84
	400m	5:12.61	5:49.28

**Tabelle 3: Limitezeiten 1. Mannschaft 25m-Bahn**

#### 4.1.4 2. Mannschaft Herren 50m-Bahn

Lage	Distanz	Zeit 16-jährige und älter	Zeit 15-jährige	Zeit 14-jährige	Zeit 13-jährige	Zeit 12-jährige	Zeit 11-jährige	Zeit 10-jährige
Crawl	50m	0:28.49	0:31.49	0:31.49	0:31.49	0:31.49	0:31.49	0:31.49
	100m	1:11.99	1:12.99	1:14.59	1:16.79	1:21.79	1:21.79	1:21.79
	200m	2:32.39	2:34.69	2:38.59	2:44.89	2:48.00	2:48.00	2:48.00
	400m	5:15.09	5:22.19	5:28.49	5:40.79	5:43.69	5:43.69	5:43.69
	800m	---	---	11:16.49	---	---	---	---
	1500m	20:14.69	20:39.09	---	---	---	---	---
Rücken	100m	1:18.89	1:20.99	1:23.09	1:25.99	1:31.09	1:31.09	1:36.09
	200m	2:46.49	2:49.79	2:53.99	3:01.09	3:11.09	3:11.09	3:11.09
Brust	100m	1:27.79	1:29.29	1:31.89	1:34.99	1:40.79	1:40.79	1:40.79
	200m	3:05.69	3:09.99	3:12.79	3:22.49	3:32.49	3:32.49	3:32.49
Delfin	100m	1:16.49	1:18.69	1:20.19	1:24.29	1:29.59	1:29.59	1:29.59
	200m	2:45.49	2:45.79	2:53.69	3:02.69	3:14.69	3:14.69	3:14.69
Lagen	200m	2:49.99	2:52.49	2:56.79	3:00.99	3:06.99	3:06.99	3:06.99
	400m	5:52.79	6:01.99	---	---	---	---	---

**Tabelle 4: Limitezeiten 2. Mannschaft Herren 50m-Bahn**

#### 4.1.5 2. Mannschaft Damen 50m-Bahn

Lage	Distanz	Zeit 16-jährige und älter	Zeit 15-jährige	Zeit 14-jährige	Zeit 13-jährige	Zeit 12-jährige	Zeit 11-jährige	Zeit 10-jährige
Crawl	50m	0:31.39	0:34.39	0:34.39	0:34.39	0:34.39	0:34.39	0:34.39
	100m	1:16.59	1:17.19	1:18.49	1:19.99	1:23.39	1:23.39	1:23.39
	200m	2:42.39	2:44.09	2:44.69	2:48.29	2:52.29	2:52.29	2:52.29
	400m	5:31.39	5:34.59	5:38.39	5:44.89	6:01.59	6:01.59	6:01.59
	800m	11:11.79	11:19.29	11:24.49	---	---	---	---
	1500m	---	---	---	---	---	---	---
Rücken	100m	1:25.69	1:26.19	1:27.69	1:29.69	1:32.59	1:32.59	1:32.59
	200m	2:57.09	2:58.69	3:01.39	3:06.79	3:15.79	3:15.79	3:15.79
Brust	100m	1:34.19	1:35.69	1:37.09	1:39.19	1:42.59	1:42.59	1:42.59
	200m	3:17.09	3:20.09	3:23.09	3:28.09	3:37.09	3:37.09	3:37.09
Delfin	100m	1:22.79	1:23.89	1:25.79	1:27.09	1:30.99	1:30.99	1:30.99
	200m	2:58.09	2:59.29	2:59.99	3:06.09	3:15.09	3:15.09	3:15.09
Lagen	200m	3:00.99	3:02.89	3:04.79	3:09.39	3:16.19	3:16.19	3:16.19
	400m	6:16.69	6:25.49	---	---	---	---	---

**Tabelle 5: Limitezeiten 2. Mannschaft Damen 50m-Bahn**

## 4.2 Technik

Die Schwimmer der ‚1. Mannschaft‘ müssen technisch sehr gut ausgebildet sein, sodass der Trainer sich vor allem auf die Feinarbeit konzentrieren kann. Ausserdem müssen sie in der Lage sein, alle Trainings in einer Woche ohne grosse konditionelle Schwierigkeiten zu absolvieren.

Die Schwimmer der ‚2. Mannschaft‘ müssen in der Lage sein, alle Schwimmstile über längere Strecken technisch sauber zu schwimmen. Des Weiteren sollten sie die konditionelle Verfassung haben um ihre angebotenen Trainings ohne grössere Schwierigkeiten hinter sich zu bringen.

Die Trainer sprechen sich ab und entscheiden, ob ein Schwimmer schon das technische und konditionelle Niveau der nächst höheren Gruppe erreicht hat oder nicht. Bei einem positiven Entscheid wird in Abhängigkeit der anderen Aufstiegsriterien zu Beginn der neuen Saison eine Aufstufung durch den Chef Leistungssport vorgenommen.

## 4.3 Sozialkompetenz

- Kein imageschädigendes Verhalten für den SC Meilen
- Keine leistungsfördernde Substanzen und keine Drogen
- Keine Diskriminierung anderer Schwimmer (Geschlecht, Hautfarbe, Religion etc.)
- Einordnung in die Gruppe
- Wille in einem Team mitzuschwimmen
- Wille das Schwimmen als Leistungs- und Wettkampfsport zu betreiben
- Unterzeichnen von Leistungsvereinbarung und Verhaltenskodex
- Einhaltung der Regeln für Training und Wettkampf

## 4.4 Trainingseinsatz

- Wille immer 100% zu geben
- Regelmässiges Nachführen des Trainingstagebuchs
- Mithilfe beim Aufbau und beim Abräumen (Leinen etc.)
- Anweisungen der Trainer umsetzen
- Anwesenheit in mindestens 3 resp. 5 der angebotenen Trainings



## 5 Anhang 2: Trainingstagebuch

Im Internet steht unter folgendem Link ein Online Tagebuch für Schwimmer zur Verfügung:

<http://www.trainingstagebuch.ch/>

Die Schwimmer können sich dort anmelden und ihr persönliches Trainingstagebuch eröffnen.

Der Trainer oder der Chef Leistungssport können einen Schwimmer dazu auffordern sein Trainingstagebuch vorzuzeigen. Wird dem nicht Folge geleistet, oder wird kein Trainingstagebuch geführt können Sanktionen gemäss Kapitel 3.3 ausgesprochen werden.



## 6 Anhang 3: Verhaltenskodex für Schwimmer

Als Mitglied des SCMeilens\*

- respektiere ich die Regeln der Trainer und des Vorstandes.
- besitze ich weder verbotene Drogen (Dopingliste) noch werde ich welche benutzen oder sonst eine unerlaubte Praxis anwenden.
- setze ich meine sportlichen Prioritäten im Schwimmsport.
- verhalte ich mich stets sportlich fair und behandle meine Konkurrenten in Sieg und Niederlage mit Würde und Respekt
- respektiere ich die Anweisungen von Trainern und Wettkampfbetreuern, nehme konstruktive Kritik an und reagiere darauf.
- besuche ich alle angebotenen Trainings regelmässig und versuche stets mein Bestes zu geben. Falls ich verhindert sein sollte, melde ich mich beim betreffenden Trainer ab.
- nehme ich an allen obligatorischen Wettkämpfen teil. Ich bin gut vorbereitet und bin motiviert eine Bestzeit zu schwimmen.
- ist es für mich eine Ehre in einer Staffel für meinen Schwimmclub zu schwimmen und ich gebe mein Bestes.
- unterstütze ich die anderen Schwimmer meines Clubs und helfe ihnen dabei, Bestzeiten zu schwimmen.

Dieser Verhaltenscodex gilt für die ganze Zeit der Mitgliedschaft im SC Meilen.

Ort, Datum.....

Unterschrift Schwimmer.....

Unterschrift Eltern.....

---

\* Quelle: Athletenvereinbarung Nationalmannschaft Schwimmen, Schweizerischer Schwimmverband

## 7 Anhang 4: Leistungsvereinbarung für Schwimmer

### Individuelle Leistungsvereinbarung für XY

#### *Zeitvorgaben*

Lage	Distanz	Zeit (Anfang)	Zeit (Ende)
Crawl	50m		
	100m		
	200m		
Rücken	50m		
	100m		
	200m		
Brust	50m		
	100m		
	200m		
Delfin	25m		
	50m		
	100m		

#### *Technikvorgaben*

•

#### *Trainingsvorgaben*

•

#### *Wettkampfvorgaben*

•

Diese Leistungsvereinbarung gilt für die Saison 2006/2007

Ort, Datum.....

Unterschrift Schwimmer.....

Unterschrift Eltern.....

Unterschrift Trainer.....

## 8 Anhang 5: Leistungsvereinbarung für Trainer

Als Trainer im Leistungssportbereich des SC Meilen

- respektiere ich die Regeln und Vorgaben des Vorstandes i.B. des Chefs Leistungssport
- verpflichte ich mich als Trainer für eine ganze Saison.
- stelle ich die einzelnen Wettkampfeinsätze der Schwimmer zusammen und bin dafür verantwortlich, dass sie für die richtigen Distanzen gemeldet werden.
- betreue ich die mir anvertrauten Schwimmer an den Wettkämpfen, führe ein Wettkampfprotokoll und passe die Trainings den festgestellten Schwachpunkten der Schwimmer an.
- motiviere ich die Schwimmer mit konstruktiver Kritik zu noch besseren Leistungen
- bin ich mir immer meine Vorbildrolle für die mir anvertrauten Schwimmer bewusst:
  - ich bin rechtzeitig zum Training im Hallenbad
  - ich bereite die Trainings sorgfältig vor
  - ich erstelle einen Jahresplan mit den individuellen Zielen für meine Schwimmer und teile diese den Schwimmern mit.
- bemühe ich mich um den Kontakt mit dem Chef Leistungssport und halte ihn stets auf dem Laufenden.

## 9 Anhang 6: Wettkampfprotokoll

### Wettkampfprotokoll

**Datum:**

13. Januar 2007

**Anlass**

Schweiz. Hallenjugendtag, Oerlikon

**Teilnehmer:**

Michael Keck (96), Philipp Suter (96)

**Delegationsleiter:**

Maja Keck

**Zusammenfassung des Wettkampfes:**

Gut organisierter Wettkampf. Der Zeitplan konnte eingehalten werden. Fürs Einschwimmen gab es genügend Zeit und Platz. Beide Schwimmer bedauerten, dass sie in Brust (stärkste Lage) nicht gemeldet waren.

**Stärken der Schwimmer:**

Beide Knaben versuchten meine Anweisungen zu befolgen. Sie unterstützten sich gegenseitig und waren sehr motiviert. Die Stimmung war sehr gut. Die Nervosität hielt sich in Grenzen, obwohl es für Philipp der erste Wettkampf war.

**Schwächen der Schwimmer:**

Delfin/Delfinbeinschlag: Philipp wusste nicht, dass er Delfinbeinschlag in Rückenlage schwimmen musste und hat dies scheinbar noch nie geübt. Michi schwamm die ersten 25m recht gut und konnte mithalten. Auf den zweiten 25m machte er nicht mehr lange Arme und verlor den Anschluss.

Freistil: Beide schwammen recht gut. Philipp machte deutlich weniger Beinarbeit als die übrigen Schwimmer.

Rücken: Beide schwammen ruhig. Philipp hielt die Beine zu tief und arbeitete zu wenig mit den Beinen. Michi vergab Zeit bei der Wende. Philipp wurde wegen Wendefehler disqualifiziert (3 Züge in Brustlage und keine Berührung).

Allgemein: Beim Start verschenken beide viel Zeit. Es ist praktisch keine Tauchphase vorhanden.

**Fazit für die Trainings:**

Wendetraining v.a. Rücken wäre nötig. Startsprünge und Rückenstart mit Tauchphase sollte auch geübt werden (vgl. mit Schwimmern aus anderen Clubs).

Die Schwimmer sollten im Training informiert werden, was sie schwimmen und diese Dinge auch üben (Delfinbeinschlag in Rückenlage).

**Persönliches Fazit**

Ich habe die Schwimmer gerne betreut. Sie waren motiviert und versuchten ihr Bestes zu geben. Für weitere Wettkämpfe stelle ich mich gerne zur Verfügung.

**Ort, Datum, Unterschrift**

Herrliberg, 13. Januar 2007

Maja Keck