



Richtlinien für den Nachwuchs- Bereich

Version 1.03

Änderungs-Geschichte

Version	Datum	Autor	Beschreibung der Änderung
0.01	06.03.2007	CP	Entwurf
0.02	23.03.2007	CP	Feedback EP eingearbeitet
0.03	26.03.2007	CP	Feedback MK eingearbeitet
0.04	04.04.2007	CP	Trainerverienbarung
0.05	21.04.2007	CP	Feedback RS eingearbeitet, Anhänge ergänzt
1.00	12.05.2007	CP	Feedback Vorstand und Limiten RS eingearbeitet
1.01	10.07.2007	CP	Organisation Elite angepasst
1.02	26.09.2007	CP	Vorstand angepasst
1.03	02.07.2008	MK	Anpassungen für neue Saison

Inhaltsverzeichnis

1	AUSGANGSLAGE	5
1.1	PHILOSOPHIE DES SC MEILEN	5
1.2	GRUNDLAGE	5
2	ORGANISATION DES SC MEILEN	6
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
3	NACHWUCHS-BEREICH	9
3.1	NACHWUCHS 1	9
3.2	NACHWUCHS 2	10
3.3	NACHWUCHS 3	10
3.4	VERHALTENSREGELN	10
3.5	KOMMUNIKATION	11
3.5.1	<i>Saison- und Wettkampfplanung</i>	11
3.5.2	<i>Individuelle Leistungsziele Schwimmer</i>	12
3.5.3	<i>Individuelle Leistungsziele Trainer</i>	12
3.5.4	<i>Fachvorträge</i>	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
4	ANHANG 1: RICHTZEITEN	15
4.1	ZEITEN	15
4.1.1	<i>Nachwuchs 1</i>	15
4.1.2	<i>Nachwuchs 2</i>	15
4.2	TECHNIK	15
4.3	SOZIALKOMPETENZ	15
4.4	TRAININGSEINSATZ	16
5	ANHANG 2: TRAININGSTAGEBUCH	17
6	ANHANG 3: VERHALTENSKODEX FÜR SCHWIMMER	18
7	ANHANG 4: LEISTUNGSVEREINBARUNG FÜR SCHWIMMER	19

8	ANHANG 5: LEISTUNGSVEREINBARUNG FÜR TRAINER.....	20
9	ANHANG 6: WETTKAMPFPROTOKOLL.....	21

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: Richtzeiten Nachwuchs 1.....	15
Tabelle 2: Richtzeiten Nachwuchs 2.....	15

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 gehört 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 Nachwuchs-Bereich des SC Meilen beschreibt.

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 des Elite-Bereichs 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.

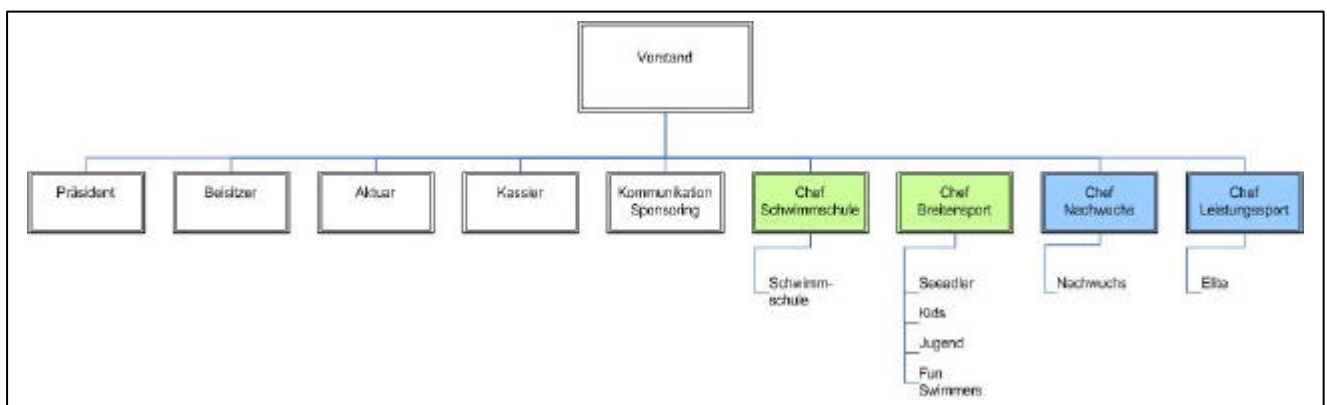


Abbildung 1: Organisation Vorstand

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.

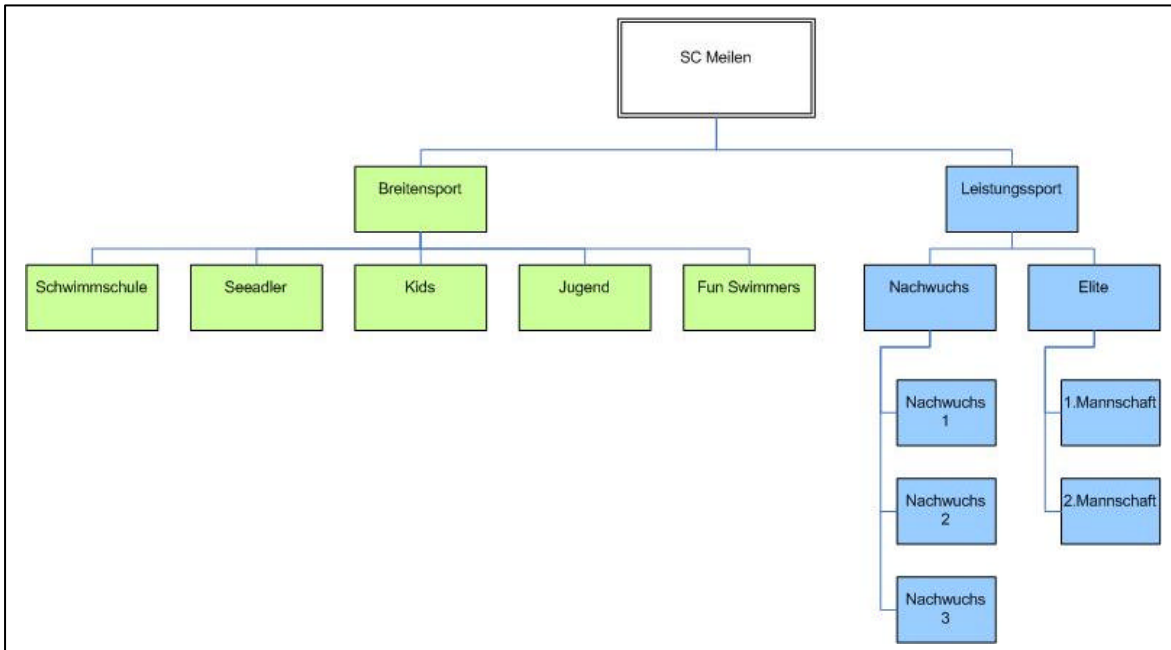


Abbildung 2: Organisation des Ressorts Schwimmen

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 Nachwuchs-Bereich sind diese Vorgaben in den Kapiteln ‚Nachwuchs-Bereich‘ und ‚Anhang 1: ‘ 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.

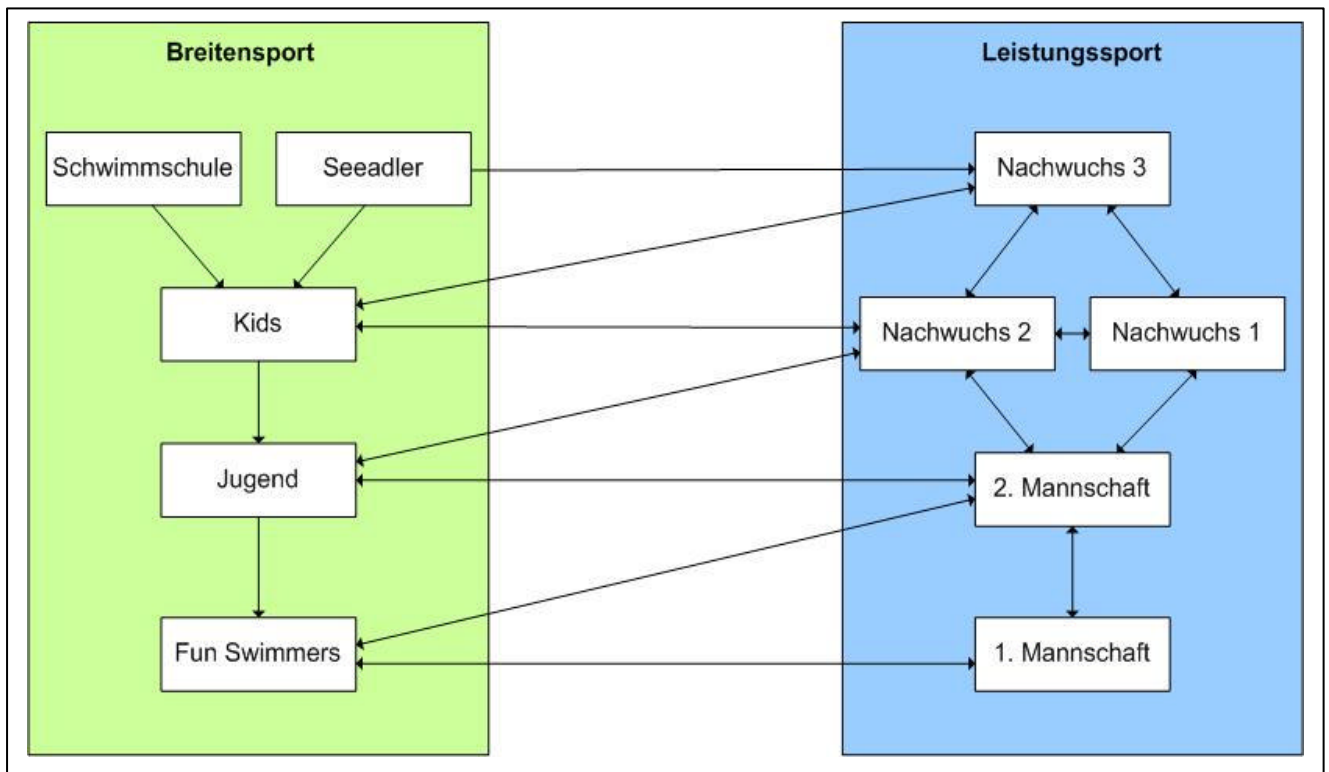


Abbildung 3: Schnittstellen und Übergänge

3 Nachwuchs-Bereich

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

Von den Eltern der Nachwuchsschwimmer wird erwartet, dass sie sich für den SC Meilen engagieren. Dieses Engagement, vorab im Nachwuchs-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 Nachwuchs-Bereich ist in drei Gruppen, 'Nachwuchs 1', 'Nachwuchs 2' und 'Nachwuchs 3' aufgeteilt. Der Eintritt in den Nachwuchs-Bereich ist jeweils am Anfang einer neuen Schwimmsaison möglich. Eintritte während der Saison sind nicht vorgesehen um die Kontinuität in den Nachwuchs-Gruppen nicht zu stören. Für eintrittswillige Schwimmer wird am Anfang der Schwimmsaison ein Testschwimmen organisiert. Dort werden die schwimmtechnischen Fähigkeiten der Kandidaten beurteilt. Für eine Aufnahme müssen die Kandidaten beim Testschwimmen die schwimmtechnischen Voraussetzungen für eine der Nachwuchs-Gruppen erfüllen (Siehe 'Anhang 1: ').

3.1 Nachwuchs 1

In der Gruppe 'Nachwuchs 1' sind die erfahreneren Nachwuchsschwimmer 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 Nachwuchs 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.

Das Ziel für die Gruppe 'Nachwuchs 1' ist eine Wettkampfteilnahme pro Monat. Die Art der Wettkämpfe sind Kidsliga (je nach Alter), Jahrgangswettkämpfe und ausgewählte Meetings an denen den jungen Schwimmern die Möglichkeit gegeben wird, Gross-Wettkampfluft zu schnuppern.

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 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 Gruppe 'Nachwuchs 1' sind im Anhang 1: definiert.

3.2 Nachwuchs 2

In der Gruppe ‚Nachwuchs 2‘ sind die jüngeren Nachwuchsschwimmer eingeteilt. 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 bereits eine Lizenz des Schweizerischen Schwimmverbands besitzen.

Für die Schwimmer der Gruppe ‚Nachwuchs 2‘ ist die Teilnahme an der Kidsliga obligatorisch. Die Daten der Kidsliga 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 ist für den ‚Nachwuchs 2‘ ebenfalls obligatorisch.

Neben der Kidsliga nehmen die Schwimmer der Gruppe ‚Nachwuchs 2‘ auch an Jahrgangswettkämpfen, zusammen mit den Schwimmern der Gruppe ‚Nachwuchs 1‘, teil. Diese Wettkämpfe sollen den Schwimmern die Möglichkeit geben zusätzliche Wettkampferfahrung zu sammeln. 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 Gruppe ‚Nachwuchs 2‘ sind im Anhang 1: definiert.

3.3 Nachwuchs 3

In der Gruppe ‚Nachwuchs 3‘ sind die jüngsten Nachwuchsschwimmer eingeteilt. Die Schwimmer dieser Gruppe trainieren zusammen und nehmen gemeinsam an den Kidsliga-Wettkämpfen teil. Die Schwimmer dieser Gruppe können bereits eine Lizenz des Schweizerischen Schwimmverbands besitzen.

Für die Schwimmer der Gruppe ‚Nachwuchs 3‘ ist die Teilnahme an der Kidsliga obligatorisch. Die Daten der Kidsliga 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 ist für den ‚Nachwuchs 3‘ ebenfalls obligatorisch.

Neben der Kidsliga können die Schwimmer der Gruppe ‚Nachwuchs 3‘ fakultativ auch an Jahrgangswettkämpfen, zusammen mit den Schwimmern der Gruppen ‚Nachwuchs 1/2‘, teilnehmen. Diese fakultativen Wettkämpfe sollen den Schwimmern die Möglichkeit geben zusätzliche Wettkampferfahrung zu sammeln. Die Schwimmer für fakultative Wettkämpfe werden von den Trainern in Absprache mit den Eltern bestimmt. Die Trainer bestimmen 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.

3.4 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 Nachwuchs geahndet. Je nach Art und Häufigkeit der Verstösse können vom Chef Nachwuchs folgende Massnahmen verhängt werden:

- Verwarnung
- Streichung der Subventionen des Clubs für Training und Wettkämpfe
- Vorübergehender Ausschluss von Training und Wettkampf

- Ausschluss aus dem Nachwuchs-Bereich
- Antrag an den Vorstand auf Ausschluss aus dem SC Meilen

3.5 Kommunikation

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

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

Für jede Nachwuchs-Gruppe wird 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 Nachwuchs-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 Nachwuchs. Die Wettkampfplanung wird durch die Trainer, in Zusammenarbeit mit dem Chef Nachwuchs erstellt. Dabei werden auch die Wettkämpfe, welche als Saison-Höhepunkte gelten, definiert.

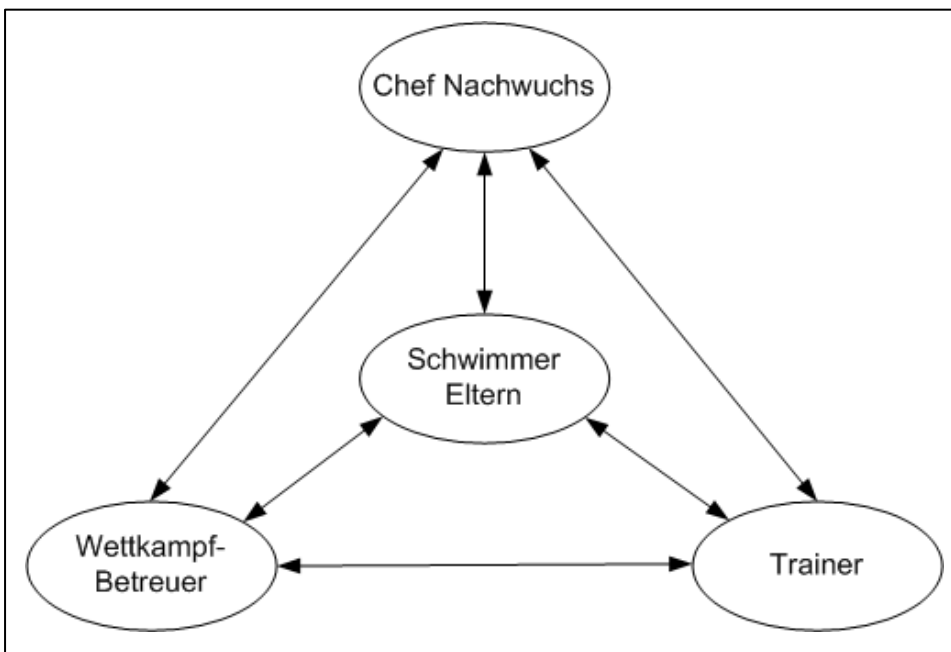


Abbildung 4: Kommunikationsfluss

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

3.5.1 Saison- und Wettkampfplanung

Vor einer neuen Saison wird durch den Chef Nachwuchs 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 Nachwuchs-Bereich kommuniziert. Die Eltern und die Schwimmer unterzeichnen den Verhaltenskodex für Schwimmer des SC Meilen (Siehe ‚Anhang 3: Verhaltenskodex für Schwimmer‘).

3.5.2 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.

3.5.3 Individuelle Leistungsziele Trainer

Der Chef Nachwuchs 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 Nachwuchs unterzeichnet wird. Das Erreichen der vereinbarten individuellen Leistungsziele wird mit einem Bonus honoriert. Art und Höhe des Bonus wird vom Chef Nachwuchs festgelegt. Die Trainer verpflichten sich jeweils mindestens für eine ganze Saison, damit die Kontinuität im Training gewährleistet werden kann.

3.5.4 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.

3.6 Training

Die Schwimmer der Nachwuchs-Gruppen trainieren als Team gemeinsam. Die Gruppe ‚Nachwuchs 2‘ trainiert zweimal und die Gruppe ‚Nachwuchs 1‘ trainiert dreimal pro Woche.

Die einzelnen Trainingsgruppen bestehen aus maximal 15 Schwimmern. Bei mehr als 15 Schwimmern wird die Trainingsgruppe aufgeteilt.

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.

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 Nachwuchs 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 Nachwuchs-Gruppen wird pro Jahr ein Trainingslager angeboten. In diesem Trainingslager werden die Nachwuchs-Schwimmer von einem Nachwuchs-Trainer technisch betreut und geschult. Zusätzlich ist eine, vom Chef Nachwuchs bestimmte, Betreuungsperson im Trainingslager anwesend. Aufgabe dieser Person ist die altersgerechte Betreuung der Nachwuchs-Schwimmer ausserhalb der Trainingseinheiten.

Am Schluss des Trainingslagers wird durch den Betreuer, in Zusammenarbeit mit dem verantwortlichen Nachwuchs-Trainer, ein Trainingslager-Bericht zu Händen des Chefs Nachwuchs und aller Nachwuchs-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 Einhaltungen dieser Regeln sind die jeweiligen Trainer verantwortlich. Sie melden Verstösse an den Chef Nachwuchs.

3.7 Wettkampf

Die Schwimmer der Nachwuchs-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 stehen der Team-Gedanke und die Fairness immer im Vordergrund.

3.7.1 Planung

Die Wettkampfplanung wird vor der Saison durch den Chef Nachwuchs, zusammen mit den Nachwuchs-Trainern 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.

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 Nachwuchs. 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 Nachwuchs.

4 Anhang 1: Richtzeiten

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

4.1 Zeiten

Die Zeitlimiten sind für die Gruppen 'Nachwuchs 1' und 'Nachwuchs2' unterschiedlich. Die Tabellen 'Richtzeiten Nachwuchs 1' und 'Richtzeiten Nachwuchs 2' zeigen die detaillierten Anforderungen in den einzelnen Lagen. Die Zeitlimiten werden jeweils am Anfang der Saison durch die Trainer definiert und vom Chef Nachwuchs in Kraft gesetzt.

In die Gruppe Nachwuchs 3 werden sieben- und achtjährige Schwimmer (Kidsligaalter) aufgenommen, die am Vorschwimmen mindestens 50% der maximalen Punktezahl erreichen.

4.1.1 Nachwuchs 1

Lage	Distanz	Zeit
Crawl	100m	1:30.00
	200m	3:10.00
	400m	6:30.00
Rücken	100m	1:40.00
Brust	100m	1:50.00
Delfin	50m	0:45.00

Tabelle 1: Richtzeiten Nachwuchs 1

4.1.2 Nachwuchs 2

Lage	Distanz	Zeit
Crawl	100m	1:45.00
	200m	3:45.00
	400m	7:30.00
Rücken	100m	1:52.00
Brust	100m	2:00.00
Delfin	50m	1:00.00

Tabelle 2: Richtzeiten Nachwuchs 2

4.2 Technik

Die Schwimmer der Gruppen ‚Nachwuchs 1‘ und Nachwuchs 2 müssen in der Lage sein, die vier Schwimmstile Crawl, Rücken, Brust und Delfin zu schwimmen. Beim Testschwimmen entscheidet der anwesende Trainer ob die schwimmtechnischen Fähigkeiten eines Schwimmers in den einzelnen Lagen genügen. Der Trainer entscheidet auch ob der Schwimmer konditionell in der Lage ist, die Trainings der entsprechenden Nachwuchs-Gruppe mitzumachen.

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
- Mindestens 80% der Trainings müssen besucht werden



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.



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 Nachwuchsbereich des SCMeilen

- respektiere ich die Regeln und Vorgaben des Vorstandes i.B. des Chefs Nachwuchs
- 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 Nachwuchs 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