

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung . . . . .	9
Warum Schwimmen? . . . . .	13
<b>Der junge Schwimmer, die junge Mannschaft . . . . .</b>	<b>19</b>
Wie man anfängt: Organisation! . . . . .	21
Machbarkeit und Gründung . . . . .	21
Mannschaftsunterstützung . . . . .	24
Öffentlichkeitsarbeit . . . . .	26
Finanzierung . . . . .	27
Master-Schwimmen . . . . .	28
Der Trainer . . . . .	30
Namenswahl . . . . .	32
Ausrüstung . . . . .	33
Ausweitung und Erfolg . . . . .	36
Assistenztrainer . . . . .	37
Wettkämpfe . . . . .	38
Eltern, Trainer und Schwimmer . . . . .	41
Die Rolle der Eltern . . . . .	42
Ziele, Anreize und Motivation . . . . .	47
Sieg und Niederlage . . . . .	49
Motivation . . . . .	53
Motivierungshilfen . . . . .	54

Training . . . . .	57
Altersstufe sieben und acht . . . . .	59
Altersstufe neun und zehn . . . . .	60
Altersstufe elf bis dreizehn . . . . .	63
Ältere Altersstufen . . . . .	64
Der Trainingsplan . . . . .	67
Organisation der Trainingseinheiten . . . . .	71
Schwimmbeckennutzung . . . . .	71
Inhalt . . . . .	72
Belastungsintensive Tage . . . . .	74
Nicht-belastungsintensive Tage . . . . .	75
Für den jungen Athleten: Die Auswahl eines Colleges . . . . .	76
<b>Seniorenschwimmen</b> . . . . .	85
Die College-Mannschaft . . . . .	87
Mannschaftszusammenhalt – Sozialleben . . . . .	88
College-Leben . . . . .	89
Gesundheit . . . . .	92
Die Mannschaft bei der Arbeit . . . . .	94
Trainingsgrundlagen . . . . .	97
Belastungswechsel . . . . .	97
Overload-Training . . . . .	100
Armzugarbeit . . . . .	101
Beinarbeit . . . . .	101
Schwimmen gegen den Widerstand eines Seils . . . . .	104
Hypoxietraining . . . . .	106
Hypoxie-Trainingsbeispiele . . . . .	107
Aktive Erholung . . . . .	107
Beispiele von Serien mit aktiver Erholung . . . . .	108
Trockentraining . . . . .	109
Der Gewicht-Zirkel . . . . .	110
Der Belastungszyklus . . . . .	112
Der Belastungssatz . . . . .	114

Trainingsgruppen . . . . .	115
Gruppe I – Langstreckler . . . . .	115
Gruppe II – Mittelstreckler . . . . .	118
Gruppe III – Brustschwimmer . . . . .	120
Gruppe IV – Sprinter . . . . .	121
Der Trainingskurs . . . . .	126
Herbsttraining . . . . .	126
Wintertrainingslager . . . . .	132
Die College-Wettkampfsaison . . . . .	134
Die Meisterschaftswettbewerbe . . . . .	140
Frühjahrstraining . . . . .	143
Sommer-Langkurs . . . . .	143
Die unmittelbare Wettkampfvorbereitung (Tapering) . . . . .	147
Zwanzig Tage vor dem Wettkampf . . . . .	148
Vierzehn Tage vor dem Wettkampf . . . . .	148
Zehn Tage vor dem Wettkampf . . . . .	148
Sieben Tage vor dem Wettkampf . . . . .	150
Vier Tage vor dem Wettkampf . . . . .	153
Der Abend vor dem Wettkampf . . . . .	153
Der Wettkampftag . . . . .	154
Anmerkungen . . . . .	158