



## Leitfaden für Eltern von LG4-LG1 Schwimmern

### **Vorwort**

Schwimmsport ist entgegen der weitläufigen Annahme vieler Außenstehender keine Einzelkämpfer-Sportart. Schwimmen ist ein Team Sport ! Schwimmsport besteht aus den Athleten, den Trainern, Kampf- und Schiedsrichtern, Ehrenamtlichen in den Vereinen und Verbänden und nicht zuletzt den Eltern. Gibt es für die Erstgenannten zahlreiche Richtlinien, Vorschriften, Empfehlungen und Normen, so gibt es für die Eltern von Schwimmern keinen Leitfaden.

Wir wollen mit diesem Leitfaden die Eltern nicht erziehen, bevormunden oder reglementieren, sondern wir wollen den Eltern aufzeigen, dass sie ein wichtiges Zahnrad im Getriebe „Leistungssport Schwimmen“ sind.

### **Danke !**

Warum Danke ? Sie haben als Eltern bisher schon vieles richtig gemacht, Ihr Kind kann schwimmen! Und zwar nicht nur irgendwie, es kann so gut schwimmen, dass es den Trainern und Verantwortlichen im Schwimmverein aufgefallen ist und sie das Kind weiter fördern wollen. Danke dafür, dass sie jetzt schon Ihr Kind zu der notwendigen Disziplin erzogen haben, dass es sich alleine aus- und auch wieder anziehen kann, dass es weiß, dass man vor dem Schwimmen zu Duschen hat und dass man mit Straßenschuhen kein Schwimmbad betritt. Eine Selbstverständlichkeit denken sie, der Alltag im Schwimmbad und insbesondere im Schulsport Schwimmen sieht anders aus. Danke auch dafür, dass Sie sich schon daran gewöhnt haben, ihr Kind regelmäßig zum Schwimmen zu bringen und vielleicht auch schon mal den Fahrdienst für den ein- oder anderen Nachwuchswettkampf übernommen haben. Danke für den Kuchen zur Weihnachtsfeier und die ein- oder andere helfende Hand bei den Vereinsmeisterschaften.

## **Leistungssport Schwimmen**

Mit dem Einstieg in den Leistungssport Schwimmen im Alter von ca.8-9 Jahren ändern sich auch die Anforderungen an das Umfeld der Schwimmer. Wurde bisher einmal wöchentlich trainiert, steigert sich das Training in Häufigkeit, Länge und Intensität in den nächsten Jahren. Zum Schwimmsport gehört auch nicht nur das Training im Wasser. Beim Trockentraining schulen die Trainer zusammen mit den Kindern die Beweglichkeit und Koordination, in den höheren Leistungsgruppen auch zunehmend die Kraft.

## **Trainings-Fleiß - Motivation**

Im Leistungssport Schwimmen kann sich ihr Kind nur erfolgreich entwickeln, wenn es regelmäßig und mit möglichst wenig Ausnahmen am Trainingsbetrieb teilnimmt. Ziel der schwimmerischen Entwicklung Ihres Kindes ist die Teilnahme an Wettkämpfen und Meisterschaften. Der SV Ottobrunn hat es in den vergangenen Jahren immer wieder geschafft, zahlreiche Kinder über Kreis- und Oberbayerische Meisterschaften (beginnend in der LG4), den bayerischen Meisterschaften (LG3-LG2) bis hin zu Süddeutschen und Deutschen Meisterschaften (LG2-LG1) zu qualifizieren. Auch Mannschaftswettkämpfe wie die Deutschen Meisterschaften der Schwimmerjugend (DMSJ) und die Deutsche Mannschaftsmeisterschaften gehören zum jährlichen Wettkampfzyklus. Dieses ist das Ergebnis einer langjährigen, kontinuierlichen Entwicklung der jungen Schwimmer, die, mit diesen Zielen vor Augen, Woche für Woche in das Trainingsbecken steigen.

Wir wissen, dass für die Entwicklung Ihres Kindes nicht nur der Schwimmsport eine wichtige Rolle spielen soll, aber eine nachhaltige, leistungssportliche Entwicklung ist nur durch einen langjährigen, kontinuierlichen Trainingsaufbau möglich. Wir möchten Sie daher bitten, die Arbeit der Trainer und des Vereins in dieser Richtung zu gut wie es geht zu unterstützen.

Die Eltern sollten bereit sein, ihr Kind zu unterstützen, indem sie es einerseits zum Training bringen und abholen, andererseits in schwierigen Zeiten motivieren. Bei jedem Kind kommt nämlich unweigerlich eine Phase der Lustlosigkeit, in der Freunde und Spielen wichtiger scheinen als das leidliche Training. Diese zu überwinden ist auch Aufgabe der Eltern. Konsequenz und Überzeugungskraft, nicht Zwang, sind hier zielführend. Später, bei ersten

größeren Erfolgen, werden sie diese Hürde meist von selbst überwinden, weil sie sich selbst gesetzte Ziele verfolgen.

Ein Kind das "Leistungssport" Schwimmen machen möchte, braucht ein erhebliches Maß an Kampfgeist und Ehrgeiz, da Schwimmen eine sehr trainingsintensive Sportart ist, bei der längeres Aussetzen einen großen Rückschritt bedeuten kann. Nach längerer Krankheit zählen vor allem es Durchhaltevermögen und ein fester Wille um wieder Anschluss an die anderen zu erreichen.

### **Schwimmen hilft Kindern und Eltern bei der Entwicklung**

Beim Schwimmsport sind und bleiben ausschließlich Kinder, die die Fähigkeit besitzen Training und schulische Aufgaben zu koordinieren. Sie müssen jede kleine Lücke, sei es die Fahrt zum Training oder die Pausen bei Wettkämpfen, nutzen, um zu lernen. Dies verlangt sehr viel Disziplin und deshalb stellt sich sowohl bei den Schwimmern selbst (vor allem wenn sie in einem schwimmerischen Tief sind) als auch bei den Eltern, die Frage nach dem "WARUM".

Die jahrzehntelange Erfahrung im Schwimmsport zeigt, dass Schwimmer-Kinder für das ganze Leben profitieren, was andere sich später mühevoll aneignen müssen:

Selbstorganisation, Zeitmanagement, Planung und vorausschauendes Denken sind Schwimmer-Eigenschaften, die später im Berufsleben von großer Bedeutung sind. Dazu kommt Durchhaltevermögen in einer schwierigen oder aussichtslos erscheinenden Situation. Für die Prüfungssituation in Schule und Beruf ist der Schwimmer durch ständige Wettkämpfe bestens gerüstet, lernt sehr schnell, wie er mit "Druck" umgehen muss und kann dies auf Prüfungen und Tests übertragen.

Konzentration und Merkfähigkeit wird beim Schwimmen von ganz klein auf gefördert. Ebenso findet eine mathematische Förderung durch das Ablesen der Uhr und das Errechnen von Zeiten statt. Nicht zu vergessen wäre da noch ein ganz wichtiger Aspekt für die Eltern von pubertierenden Jugendlichen. Die Zeit der Pubertät ist meist geprägt von

Kämpfen zwischen Eltern und Jugendlichen über Themen wie Discobesuch, wenn ja wie lange und wie oft, und das generelle "Weggehen". Diese Fragen stellen sich bei Leistungsschwimmern sehr selten.

### **Pünktlichkeit – Disziplin**

Bitte sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind pünktlich am Beckenrand steht, d.h. Sie sollten Ihr Kind spätestens 20min vor Trainingsbeginn am Schwimmbad absetzen. Kinder in den LGs brauchen nicht mehr in die Umkleide begleitet werden. Bitte denken Sie daran, dass es nicht nur für Ihr Kind, sondern auch für andere Kinder unangenehm sein kann, wenn Eltern in der Vereins-Umkleide auftauchen. Hier gilt das gleiche Prinzip wie in der Schule. Sollten Sie zur gleichen Zeit das Schwimmbad besuchen wollen, benutzen Sie bitte die Erwachsenen-Umkleiden.

### **Trainingslager**

Beginnend mit dem Training in der LG4 werden in den Schulferien auch Trainingslager stattfinden. Diese Trainingslager finden sowohl in Ottobrunn im Phönixbad, als auch an anderen Orten wie z.B. Bad Tölz, Wien (Für LG3, 4), Bayreuth, Bremen oder im italienischen Lignano statt.

Die Trainingslager-Fahrten dauern bei den jüngeren Schwimmern 3-5 Tage und bei den älteren Schwimmern 8-10 Tage. Diese Trainingslager sind natürlich mit zusätzlichen Kosten für die Übernachtung, Verpflegung und Transport verbunden.

Normalerweise finden die auswärtigen Trainingslager in den Osterferien statt.

### **Kommunikation**

Erster Ansprechpartner für die Eltern ist immer der Trainer. Aber bitte denken Sie daran, viele Trainer in unserem Verein sind junge Erwachsene in der Ausbildung oder teilweise auch noch Schüler. Unsere Trainer freuen sich immer über Feedback und stehen auch für Fragen zur Verfügung. Aber bitte denken Sie auch daran, unsere Trainer arbeiten aus Spaß am Schwimmsport und aus Freude im Umgang mit Ihrem Kind. Sie machen das freiwillig und ihr Einsatz kann gar nicht durch die Übungsleiterpauschale genug entgolten werden. Unsere Trainer gehen zur Schule, machen eine Ausbildung,

studieren oder sind schon berufstätig. Sie machen auch keine Nachtschichten am Telefon oder vor dem Computer, um Emails und Telefonate zu beantworten. Bitte haben Sie dafür Verständnis, dass nicht auf jede Nachricht, die sie unseren Trainer schicken, umgehend eine Antwort kommt. Die Trainer kommunizieren Ihnen anstehende Termine (z.B. Wettkämpfe) per Email. Allerdings werden die Eltern auch gebeten, sich am Beginn und auch im Laufe der Saison auf der Homepage des Vereins die Wettkampfplanung herunterzuladen und anzuschauen. Somit sind sie schon zu einem sehr frühen Zeitpunkt über anstehende Termine informiert. Eine zusätzliche Informationsquelle ist die Facebook-Gruppe des Vereins, wo u.a. auch über Wettkämpfe berichtet wird.

Sollten Sie Probleme mit einem Trainer haben, oder Ihr Kind Probleme mit einem Trainer haben, dürfen Sie sich jederzeit an unseren sportlichen Leiter Herrn Dirk Opavsky oder an Herrn Peter Seranski wenden. Sie sind im Vorstand des Vereins für den Leistungssportbereich und die Kommunikation zuständig. Wir freuen uns immer über konstruktive Kritik und helfen gerne, wenn es gilt, unangenehme Situationen zu deeskalieren.

### **Ernährung**

Kinder haben immer Hunger ! Und Schwimmkinder haben immer noch mehr Hunger. Bitte schicken Sie ihre Kinder nicht hungrig ins Training, aber bitte achten Sie insbesondere vor dem Training auf eine ausgeglichene, angepasste Ernährung. Einen Leitfaden dazu finden sie hier :

<http://www.ssg-heidenheim.de/dokumente/pdf/Ernaehrung%20vor%20dem%20WK.pdf>

<http://www.speedo.de/news-tipps-technik/das-beste-essen-vor-und-nach-dem-schwimmen>

### **Mitarbeit**

Der Verein freut sich immer über jegliche Art von Hilfe und Mitarbeit. **Ohne Mithilfe von Eltern ist der Leistungssport Schwimmen nicht machbar.**

Wir wissen, dass es immer mal wieder Eltern gibt, die der Meinung sind, dass sie ja genügend Mitgliedsbeitrag bezahlen und damit alles abgegolten ist. Bei uns im Verein funktioniert das so nicht!

Wir bieten für einen relativ geringen Jahresbeitrag im Leistungssport-Bereich ein umfassendes Vereinsleben. Der Verein unterstützt insbesondere die Leistungssportgruppen mit sehr viel Wasser- und (damit verbunden) Trainerzeit. Zusätzlich übernimmt der Verein sämtliche Meldegelder für die Wettkämpfe (i.d.R. 5€/Start). Bei 4 Wettkämpfen pro Jahr mit je 5 Starts (LG3, LG4) sind das beispielsweise 100€ im Jahr pro Schwimmer!

### **Kosten**

Sollte ein Kind nicht an einem Wettkampf teilnehmen können, obliegt es den Eltern den Trainer zwei Wochen vorher darüber zu informieren, dass das Kind nicht gemeldet werden kann. Andernfalls müssen die Eltern das Meldegeld dem Verein zurück erstatten.

Sollte das Kind erkranken, ist das Geld nicht zurückzuerstatten. Der Verein muss aber an dieser Stelle auf die Eltern vertrauen, dass diese Regelung nicht ausgenutzt wird. Sollte der Trainer und die sportliche Leitung den Eindruck gewinnen, dass ein Kind willentlich und wissentlich mehrmals trotz Meldung nicht an einem Wettkampf teilnimmt, so wird dieses Kind bei zukünftigen Wettkämpfen nicht mehr aufgestellt.

### **Wettkämpfe**

Ziel der Leistungsgruppen ist es, die Kinder auf Wettkämpfe vorzubereiten. Für diese Wettkämpfe brauchen wir Unterstützung durch alle Eltern.

Allerdings ist es nicht notwendig, dass Sie ihr Kind immer auf Wettkämpfe begleiten. Die Kinder sollen möglichst frühzeitig lernen, einen Wettkampftag zusammen mit ihren Schwimm-Freunden, dem Trainerteam und ggf. dem Betreuersteam zu gestalten.

Sollte der Trainer Unterstützung brauchen für einen Wettkampf, wird er im Vorfeld die Eltern darüber informieren.

### **Fahrdienst**

Der Verein bemüht sich immer, den Fahrten-Aufwand so gering wie möglich zu halten. So soll immer der Vereinsbus (9 Sitzplätze) für Wettkämpfe genutzt werden. Dazu werden – wenn möglich – die Fahrzeuge der begleitenden Kampfrichter mit Kindern besetzt.

Darüber hinaus braucht der Verein allerdings auch immer Eltern, die sich mit ihren Fahrzeugen für Fahrten zu den Wettkämpfen zur Verfügung stellen. Je mehr Eltern sich an diesem System beteiligen, desto weniger Aufwand bedeutet es für den einzelnen.

Der Verein hat ein etabliertes Fahrtkosten-Abrechnungssystem, welches sie bitte dem Anhang entnehmen, fahrende Eltern bekommen somit auch einen Teil ihrer Unkosten erstattet.

### **Kampfrichter**

Es ist bereits eine lange Tradition im Schwimmsport, dass die Eltern von Leistungsschwimmern den Kampfrichter Dienst übernehmen. Ohne Kampfrichter kann kein Wettkampf stattfinden. Auch bei kleineren Wettkämpfen muss ein komplettes Kampfgericht gestellt werden, welches mind. 25 Kampfrichter umfasst. Die Vereine sind verpflichtet, Kampfrichter bei den Meldungen mit anzugeben. Für nicht gestellte Kampfrichter kann der Verein bei nichtamtlichen Wettkämpfen pro Abschnitt pro fehlenden Kampfrichter mit 50€ belangt werden (Entscheidung liegt beim Ausrichter). Bei amtlichen Wettkämpfen ist das Strafgeld mit 50€ pro Abschnitt festgeschrieben. Sollte der Verein mehrfach seinen Kampfrichter-Verpflichtungen nicht nachkommen, so wird er von der Teilnahme an nichtamtlichen Wettkämpfen ausgeschlossen.

Die Kampfrichter-Ausbildung findet im Bezirk Oberbayern i.d.R. einmal jährlich (November) in Erding statt. Die Kosten dafür werden durch den Verein getragen. Ferner übernimmt der Verein die Fahrt- und ggf. die Übernachtungskosten bei Kampfrichter-Einsätzen. Eltern mit Interesse an einer Kampfrichterausbildung können sich jederzeit an die Trainer, die sportliche Leitung oder die Geschäftsstelle wenden.

### **Schlusswort**

„Bei uns macht Schwimmen Spaß“ – ein wichtiges Motto für unseren Verein. Wir freuen uns, wenn Ihr Kind bei uns Spaß und Freude am Schwimmsport entwickelt. Wir sind dazu da, das Talent ihres Kindes weiter zu fördern. Der Verein legt viel Wert auf eine gute Zusammenarbeit mit den Eltern. Wir freuen uns auf ihr Kind und wir hoffen, dass Sie sich darüber freuen, wenn ihr Kind im Schwimmsport Perspektiven und Entwicklungschancen findet. Die Trainer und Funktionäre und auch zahlreiche Eltern des SV OttoBrunn sind ehemalige oder auch noch aktive Schwimmer, für die die Zeit des Schwimmens eine Zeit ist, an die sie gerne (zurück-) denken. Deshalb geben so viele ehemalige Schwimmer und Schwimmerinnen ihre Kinder ebenfalls in den Schwimmverein, um ihnen auch einmal diese bleibenden schönen Erinnerungen zu ermöglichen

