

Grundsätzliche Anforderungen für die Teams des Schwimmverein Baar

Team	Alter	Anforderungen	Leistung	Trainingsumfang / Athletik pro Woche	Ziele/ Höhepunkte Saison	Bemerkungen
Masters	25 und älter	Regelmässige Trainingspräsenz Motivation, sportliches Verhalten Die Trainingsinhalte sowie die Trainingsgeschwindigkeit können entsprechend dem Gruppenniveau umgesetzt werden. Commitment zum Training und dem Verein Es müssen zwingen alle 4 Lagen beherrscht werden!	100m Crawl auf 1:45 bis 2:00 100m 4La auf 2:00 bis 2:15	Angeboten werden bis zu 4 Trainings pro Woche Eine regelmässige Teilnahme ist erwünscht, da dies die Dynamik im Training und auch den Teamspirit fördert.	Spass am Schwimmen und vor allem auch am Training! Teilnahme an den vereinseigenen Anlässen und Wettkämpfen.	Eventuell werden Trainings entsprechend gewisser Leistungsvorgaben ausgeschrieben, damit die Gruppe im Training nicht zu heterogen ist.
Elite Performance	16 und älter	Regelmässige Trainingspräsenz Teilnahme an allen Wettkämpfen und Lager Motivation, sportliches Verhalten > Schwimmen muss erste Priorität sein! Die Trainingsinhalte sowie die Trainingsgeschwindigkeit können entsprechend dem Gruppenniveau umgesetzt werden. Eigene Ziele verfolgen und eigene Pläne umsetzen können > Training in der Gruppe vs. individuelle Trainingsziele	Trotz Spezialisierung müssen alle Trainingsinputs (von Sprint bis Langstrecken, alle 4 Lagen) gut bis sehr gut umgesetzt werden.	7 bis 8 Trainings pro Woche; davon mindestens 2 Frühtrainings 3x Athletik-Training die Woche mit guter Ausführung (gemäss Inputs Thomas) Vor jedem Training 20' seriöses Warm-Up gemäss eigenem Plan 3x die Woche nach dem Training 20' Stretching (auch zu Hause möglich)	Finalteilnahmen an offenen Schweizermeisterschaften Teilnahme an int. Meisterschaften (EYOF, JEM, Elite EM) mind. Mitglied im RZO Kader Ziel: Mitglied Nationalkader	Haupt-Impuls muss zwingend vom Sportler der Sportlerin selber kommen > der Coach begleitet und unterstützt vor allem
Elite 1	16 und älter	Regelmässige Trainingspräsenz Teilnahme an den meisten Wettkämpfen und Lager Motivation, sportliches Verhalten > Schwimmen muss eine sehr hohe Priorität haben neben Schule und Familie ! Die Trainingsinhalte sowie die Trainingsgeschwindigkeit können entsprechend dem Gruppenniveau umgesetzt werden. Eigene Ziele verfolgen und eigene Pläne umsetzen können	Trotz Spezialisierung müssen alle Trainingsinputs (von Sprint bis Langstrecken, alle 4 Lagen) gut bis sehr gut umgesetzt werden.	5 bis 7 Trainings pro Woche; davon mindestens 1 Frühtraining 2x Athletik-Training die Woche mit guter Ausführung (gemäss Inputs Thomas) Vor jedem Training 20' seriöses Warm-Up gemäss eigenem Plan 3x die Woche nach dem Training 20' Stretching (auch zu Hause möglich)	Finalteilnahmen an offenen Schweizermeisterschaften Mitglied im RZO Kader	Selbständigkeit ist hier zentral
Elite Fitness (Breitensport)	16 und älter	Regelmässige Trainingspräsenz Teilnahme an Wettkämpfen und Lager Motivation, sportliches Verhalten Die Trainingsinhalte sowie die Trainingsgeschwindigkeit können entsprechend dem Gruppenniveau umgesetzt werden. Commitment zum Training und dem Verein	Um im Training bestehen zu können: 10x 100m Crawl auf 1:30 10x 100m 4La auf 1:45 10x 100m Beinschlag auf 2:00 Beherrschen aller 4 Lagen	2 bis maximal 4 Trainings pro Woche; Frühtrainings sind nach Absprache möglich Vor jedem Training 20' seriöses Warm-Up gemäss eigenem Plan > dies bedingt ein pünktliches Erscheinen (20' vor offiziellem Trainingsbeginn)	Spass am Schwimmen und vor allem auch am Training! Teilnahme an den vereinseigenen Anlässen und Wettkämpfen.	Fitness-Schwimmer*innen sollen ins Training mit den anderen Gruppen einfügen können und den laufenden Betrieb entsprechend nicht stören oder bremsen
Nachwuchs Performance	14-16 Jahre	Regelmässige Trainingspräsenz Teilnahme an Wettkämpfen, Lager Motivation, sportliches Verhalten Die Trainingsinhalte sowie die Trainingsgeschwindigkeit können entsprechend dem Gruppenniveau umgesetzt werden. Commitment für den Schwimmsport Selbständigkeit und Bewusstsein über das eigene Training NSM Qualifikation	Wettkampfzeiten sehr relevant (Wille für neue Bestzeit ist da) Entwicklung/ Festigung 1.Lage Möglichst gute Resultate PISTE (Olympic-Card, Aufnahme Kader) Training: 20x100m Crawl auf Abgang 1:20 möglich	6x Training in der Woche Pflicht. Es wird 7x Training empfohlen (2-3x Frühtraining). Schwimmsport muss ab dieser Gruppe 1. Priorität haben. Jeweils vor jedem Training selbständiges Warm-Up sowie nach jedem Training selbständiges Stretching (15min) 2x 30min Landtraining, 1x60min Landtraining in der Woche	SM (Limiten), NSM (Limiten), Trainingslager, Vereinsmeisterschaft (je nach Leistung), vereinzelte Wettkämpfe (RZO), PISTE Ziel: Podest NSM, 3 Limiten für SM, Unter Top 10 an der SM oder Podest	Thematisierung "Mental fitness" Ernährung Einklang Sport, Schule, Privatleben

Grundsätzliche Anforderungen für die Teams des Schwimmverein Baar

Team	Alter	Anforderungen	Leistung	Trainingsumfang / Athletik pro Woche	Ziele/ Höhepunkte Saison	Bemerkungen
Nachwuchs 1	13-16 Jahre	Regelmässige Trainingspräsenz Teilnahme Wettkämpfe, Lager Motivation, sportliches Verhalten Die Trainingsinhalte sowie die Trainingsgeschwindigkeit können entsprechend dem Gruppenniveau umgesetzt werden. Commitment für den Schwimmsport Selbständigkeit und Bewusstsein über das eigene Training	Wettkampfzeiten relevant (Wille für neue Bestzeit ist da) Entwicklung 1.Lage Möglichst gute Resultate PISTE (Olympic-Card, Aufnahme Kader)	5x Training in der Woche Pflicht. Es wird 6x Training empfohlen (2-3x Frühtraining). Schwimmsport soll ab dieser Gruppe 1. Priorität haben. Jeweils vor jedem Training selbständiges Warm-Up sowie nach jedem Training selbsttätiges Stretching (15min) 1x 30min Landtraining, 1x60min Landtraining in der Woche	RZO, NSM (Limiten), Trainingslager, Vereinsmeisterschaft (je nach Leistung), vereinzelte Wettkämpfe, PISTE Ziel: Qualifikation SM/ Kadermitgliedschaft	Thematisierung "mental fitness"
Nachwuchs 2	12-15 Jahre	Regelmässige Trainingspräsenz Teilnahme Wettkämpfe, Lager Motivation, sportliches Verhalten Die Trainingsinhalte sowie die Trainingsgeschwindigkeit können entsprechend dem Gruppenniveau umgesetzt werden. Commitment für den Schwimmsport Selbständigkeit und Bewusstsein über das eigene Training	Wettkampfzeiten relevant (Wille für neue Bestzeit ist da) Gibt immer noch Rennen, die das erste Mal geschwommen werden, dann also Zeiten weniger relevant	4x Training in der Woche Pflicht. Es wird 5x Training empfohlen (1x Frühtraining). Schwimmsport soll ab dieser Gruppe 1. Priorität haben. Jeweils vor jedem Training selbständiges Warm-Up sowie nach jedem Training selbsttätiges Stretching (15min) 1x 30min Landtraining, 1x45min Landtraining in der Woche	RZO, NSM (Limiten), Trainingslager, Vereinsmeisterschaft (je nach Leistung), vereinzelte Wettkämpfe, PISTE	Thematisierung "mental fitness"
Baaracudas/ Futura	10-12 Jahre	Regelmässige Trainingspräsenz Teilnahme Wettkämpfe, Lager Motivation, sportliches Verhalten Die Trainingsinhalte sowie die Trainingsgeschwindigkeit können entsprechend dem Gruppenniveau umgesetzt werden. Commitment für den Schwimmsport	Zeiten: relevant in 50er / 100er. 200m/400m/800m Zeiten wenig relevant und sollen vereinzelt an Wettkämpfen geschwommen werden.	Wasser: 4x Training in der Woche Pflicht. (Falls weitere Sportart sind 3x Pflicht). Grundsätzlich soll Schwimmsport ab dieser Gruppe 1. Priorität haben, kann sich aber auch in dieser Gruppe entwickeln. Mind. 3x am Samstag (Ägeri) im Monat. Jeweils 15min Land vor jedem Training und Mittwochs 30min Land vor dem Training. Mittwochs ist nach dem Training noch 15min Stretching	RZO Wettkampf, Futura, Jahrgangswettkämpfe, Trainingslager, Sommercamp, PISTE Ziele: jeweils die eigene vorgängige Bestzeit zu schlagen und dann bei Erreichen auch zufrieden sein.	Selbständigkeit am Wettkampf wird entwickelt Thematisierung Unzufriedenheit mit Wettkampfergebnissen und Druck/Nervosität
Sharks/Futura/ Kids	9-11 Jahre	Regelmässige Trainingspräsenz Teilnahme Wettkämpfe, Lager Motivation, sportliches Verhalten Die Trainingsinhalte sowie die Trainingsgeschwindigkeit können entsprechend dem Gruppenniveau umgesetzt werden.	Zeiten: wenig relevant (Wille für neue Bestzeit da). Wird gemessen an: Trainingspräsenz, Einsatzbereitschaft, Pünktlichkeit, Durchhaltevermögen, Kampfgeist, Entwicklung erster Ermüdungsresistenz/ Toleranz Schmerzgrenze, Vollständigkeit des Materials, Teilnahme an Kidsliga/ Futura.	Wasser: 3 Trainings in der Woche Pflicht. Falls andere Sportart: 2x pro Woche Pflicht. Mind. 3x im Monat am Samstag (Ägeri) 2x 15 Minuten Landtraining mit der ganzen Gruppe.	Wettkampf Kidsliga und Futura, Summer Swim Camp, Trainingslager/ Trainingsweekend Ziele: Wettkampfergebnisse absolvieren ohne Disqualifikationen (Fina-Regel konform) mit Fokus auf korrekter Schwimmtechnik	Polysportivität Selbständigkeit am Wettkampf wird entwickelt Thematisierung Unzufriedenheit mit Wettkampfergebnissen und Druck/Nervosität
Piranhas/Kids	Ab 6 Jahren bis 9 Jahre	Voraussetzungen für eine Aufnahme in den Verein: Mind. 50m Schwimmen ohne Pause Cr/Rü/Br in Grobform vorhanden Delfinwelle Kopfsprung vom Startblock Purzelbaum im Wasser Keine Mühe mit Tauchen im tiefen Becken	Zeiten: wenig relevant. Wird gemessen an: Trainingspräsenz, Einsatzbereitschaft, Pünktlichkeit, Durchhaltevermögen, Kampfgeist, Entwicklung erster Ermüdungsresistenz/ Toleranz Schmerzgrenze, Vollständigkeit des Materials, Teilnahme an Kidsliga.	Wasser: 2-3 Trainings in der Woche. Pflicht sind 2x unter der Woche und mind. 3x im Monat am Samstag (Ägeri). 2x 15 Minuten Landtraining: Kein Zusatzmaterial, nur eigenes Körpergewicht.	Wettkampf Kidsliga, Summer Swim Camp, Trainingslager/Trainingsweekend. Ziele: Wettkampfergebnisse absolvieren ohne Disqualifikationen (Fina-Regel konform) mit Fokus auf korrekter Schwimmtechnik	Die Piranhas sind bereits eine Leistungssportgruppe und keinen Breitensport mehr. Polysportivität