

Didaktische Vorbemerkung und Begründung

Der beiliegende Trainingsplan ermöglicht es angehenden Abiturienten, ein **eigenständiges Schwimmtraining** außerhalb des Unterrichts zu absolvieren und dabei **maximalen Trainingserfolg in minimaler Zeit** zu erzielen.

Er richtet sich an Schüler der Oberstufe, die eigenverantwortlich in ihrer Freizeit trainieren möchten und die in den beiden oben angeführten Strecken bereits Leistungen im Bereich von 7 bis 13 Punkten erbringen. Schwimmanfänger und Vereinsschwimmer können natürlich auch von den Trainingseinheiten profitieren, aber der Fokus liegt auf der Unterstützung der Vorbereitung auf das praktische Abitur.

Im Fokus stehen das Training der Disziplinen **50 Meter Kraul und 200 Meter Brust sowie des Schwimm-Coopers**, da diese von den meisten Sportlern im Abitur gewählt werden. Der Plan beinhaltet Informationen zu den aktuellen **Schwimmregeln**, Tipps zur **Trainingsgestaltung** und **20 Trainingseinheiten zu je einer Stunde**. Diese Einheiten bauen sukzessiv aufeinander auf und zielen auf die **Verbesserung der Technik sowie der konditionellen Fähigkeiten** in den beiden angeführten Disziplinen ab.

Allerdings sind wir gezwungen bei diesem Trainingsplan Kompromisse hinsichtlich der Trainingssteuerung einzugehen, da nur in den seltensten Fällen die drei Teildisziplinen des Abiturs bei einem regulären Schwimmwettkampf an einem Vormittag geschwommen werden.

Der Trainingsplan wurde vor dem Hintergrund erstellt, dass die meisten Schüler bis zum Abitur im Schulsport nur wenig Schwimmunterricht erfahren. Schwimmen wird meistens entweder in Klasse 6 und dann bis zur Kursstufe gar nicht mehr oder sogar erst in Klasse 10 unterrichtet. Das bedeutet wenig Unterrichtszeit für eine Sportart, in der die Schüler in der Regel wenig Vorerfahrung mitbringen und sehr unterschiedliche Voraussetzungen aufweisen.

Der reguläre Sportunterricht kann hier meist nur Grundlagen schaffen und die Schüler mit den komplexen Anforderungen bezüglich Wassergefühl, Wasserlage, Gleiten, Atmung, Kopplung und Timing bekannt und vertraut machen. Ein wirkliches Training ist aufgrund

der Kürze der Unterrichtszeit und geringen Hallennutzungszeiten aber meist nicht möglich.

Der vorliegende Trainingsplan stellt in diesem Sinne keinen Ersatz für den Schwimmunterricht im Rahmen des Schulsports dar, sondern eine hilfreiche Ergänzung für die Schüler. Da er auf eigenständiges Trainieren der Schüler abzielt, ist er zudem in einer schülernahen Fachsprache geschrieben.

Freilich kann dieser Trainingsplan auch im Unterricht eingesetzt werden, sodass die Lehrkraft die Möglichkeit hat, differenziert auf schwächere Schüler einzugehen und der Rest der Klasse sich vor allem im Bereich des Techniktrainings Fertigkeiten eigenständig erarbeiten kann.

Wir würden uns freuen, wenn Sie unseren Trainingsplan auf der Webseite des Regierungspräsidiums zum kostenfreien Download für alle Interessierten bereitstellen würden. Einen Versand an wichtige Multiplikatoren (Fachschaftsleiter Sport der Schulen in Ihrem Bezirk) würden wir natürlich ebenfalls begrüßen.

Mit freundlichen Grüßen

Studienrat Wolfgang Schmid

Studienrat Christian Mahnke