

Liebe Athlet*innen,

zuerst hoffe ich, dass Ihr alle gesund seid?!

Aufgrund der aktuellen Situation ist unser öffentliches Leben nahezu lahmgelegt. Die Schulen und Schwimmbäder sind geschlossen und wir sollten möglichst soziale Kontakte meiden. So können wir hoffentlich bald wieder in unser gewohntes, öffentliches Leben zurückkehren.

Nutzt die Zeit, die ihr zu Hause verbringt intelligent und sinnvoll!

Die Schulaufgaben, welche Ihr sicherlich von Euren Lehrern bekommen habt, solltet ihr im eigenen Interesse ordentlich bearbeiten. Und nun habt ihr sicher auch mehr Zeit, Eurer Familie etwas Gutes zu tun, z.B. Euren Eltern im Haushalt zu helfen oder für die Großeltern einkaufen zu gehen.

Für einen leistungsorientierten, disziplinierten Schwimmer ist es zudem enorm wichtig, dass er sich fit hält.

Hierzu folgende Tipps von mir:

Tipp 1) Es ist sehr WICHTIG, dass Ihr an Land (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit) weiter trainiert und Euch so fit haltet. Die Saison eines leistungsorientierten Schwimmers geht normalerweise bis zu 48 Kalenderwochen. Jeder Trainingstag geht auf Euer Leistungsentwicklungskonto und gilt als die Voraussetzung und das Potential für die nächste Saison und wirkt auf Euren langfristigen Leistungsaufbau. Darüber hinaus solltet Ihr nicht Euren Rhythmus verlieren. Dies ist sowohl physiologisch als auch psychologisch wichtig für Euch.

Bezüglich eines Home-Workouts habt Ihr sicherlich bereits von Euren Trainern Trainingspläne bekommen. Ich möchte Euch und Eure Trainer diesbezüglich auf die Übungskataloge, die ich auf der gGmbH-Homepage (www.schwimmen-bw.de) unter der Rubrik „[Dokumente](#)“ hochgeladen habe, aufmerksam machen. Diese sind unter anderem präventiv und mit einer einfach-verständlichen Anleitung verletzungsfrei umzusetzen und decken Euren Bedarf an Mobilisationstraining, Kräftigung und Dehnung. Zudem solltet Ihr Eure Ausdauerentwicklung weiterhin fördern, indem Ihr jeden Tag an der frischen Luft joggt oder Fahrrad fahrt. Hierzu benötigt Ihr Trainingspläne von Euren Trainern, denn durch ein tägliches 20-30-minütiges Dauerjoggen mit lockerem/moderatem Tempo wird Eure allgemeine Ausdauerfähigkeit nicht weiterentwickelt. Dauerläufe, Intervallläufe, Tempoläufe usw. sollten diesbezüglich berücksichtigt werden.

Tipp 2) Zwischendurch und wenn Ihr nach der Erledigung anderer Aufgaben Zeit findet, lest das [Leistungssportliche Konzept Baden-Württemberg](#), in dem ich die Prozesse eines langfristigen Leistungsaufbaus einfach und verständlich vorgestellt habe und konkrete Hinweise zur Trainingsplanungsgestaltung gegeben habe. Dadurch werdet Ihr die Hintergründe Eures Tuns in Eurem Sport besser verstehen und bewusster trainieren und dadurch erfolgreicher sein.

Bei Fragen stehe ich Euch und Euren Trainern gerne zur Verfügung.

Bleibt gesund und bis bald,
Euer Landestrainer
Dr. Farshid Shami

Landestrainer
Leistungssport Schwimmen Baden-Württemberg gGmbH

Fritz-Walter-Weg 19/SpOrt Stuttgart
70372 Stuttgart
Tel. 0711-28077422
Fax. 0711-28077444