

Elternleitfaden – Leistungssport



Liebe Haie, liebe Eltern,

wenn Kinder erstmals in eine Leistungsgruppe wechseln oder wenn die ersten Wettkämpfe anstehen, sind Eltern manchmal verunsichert. Hier finden Sie Antworten auf die häufigsten Fragen von Eltern unserer Leistungssportkinder.

Sollten Sie darüber hinaus noch mehr wissen wollen, können Sie sich gerne vertrauensvoll an die Trainerinnen und Trainer Ihrer Kinder wenden.

Ihr Team der Riemerlinger Haie 

Wie kommt ein Kind in eine Leistungsgruppe?

Hierfür gibt es drei Möglichkeiten:

- durch Empfehlung des Breitensporttrainers an den entsprechenden Leistungssporttrainer,
- durch Sichtung bei der jährlich stattfindenden Vereinsmeisterschaft oder
- durch Vorschwimmen bei einem Leistungsgruppen-Trainer

Folgende Aspekte sind in diesem Leitfaden abgedeckt:

- Gruppenstruktur
- Trockentraining
- Wettkämpfe & Ernährung
- Gesundheit & Sportattest
- Trainingslager
- Leistungssportpauschale
- Anhang: Mannschaftswettkämpfe im Schwimmsport

Gruppenstruktur

Was wird in den einzelnen Leistungsgruppen gefordert?

Die Anforderungen sind an das Alter und die Leistungsfähigkeit der Kinder und Jugendlichen angepasst. Eine ausführliche Übersicht über die Anforderungen und Ziele in unseren Leistungsgruppen finden Sie hier:

Nachwuchsgruppen

Leistungsgruppe	Alter als Groborientierung	Aufstieg bzw. Gruppenerhalt	Trainingseinheiten (Pflicht)	Strecke je Trainingseinheit (Schnitt)	Wettkampf
E+ / F+	bis 9	Aufstieg: Leistungssportpotential, Feine Rücken-, Brust- und Kraultechnik Gute Wellenbewegung	2 <u>ST</u>	750 m / 45 Min.	Mindestens 3 WK / Jahr
D+	7 bis 10	Aufstieg: Richtzeiten 50F: 45" / 50B: 50" / 50R: 48"	3 <u>ST</u> + 2 <u>TT</u> (2 <u>ST</u>)	2,0 km / 90 Min.	Mindestens 5 WK / Jahr DMS-J: Mannschaft für die E-Jugend aufstellen
C+	9 bis 12	Aufstieg: Oberbayerische Pflichtzeit und auf Vorschlag der Trainer	4 <u>ST</u> + 2 <u>TT</u> (3 <u>ST</u> + 1 <u>TT</u>)	3,0 km / 90 Min.	WK Pflicht für alle Schwimmer; Mannschaften für OMP, DMS, DMS-J aufstellen
B+	11 bis 15	Aufstieg: Bayerische Jahrg. Pflichtzeit Gruppenerhalt: Oberbayerische Pflichtzeit	5 <u>ST</u> + 3 <u>TT</u> (4 <u>ST</u> + 2 <u>TT</u>)	3,7 km / 90 Min.	WK Pflicht für alle Schwimmer; Mannschaften für OMP, DMS, DMS-J aufstellen

Erste Leistungsgruppe

Leistungsgruppe	Alter als Groborientierung	Gruppenerhalt	Pflicht-Trainingseinheiten	Wettkampf
A+	Offen	vom Trainer gegebene Zeiten	6 bis 9, individuell per Schwimmerin oder Schwimmer	Wettkampfpflicht

Trockentraining

Wozu ist das Trockentraining gut? Muss man da auch hingehen?

Ja, unbedingt! Das Trockentraining dient dem Aufbau von Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer. Außerdem wird dadurch die Verletzungsgefahr durch Muskelzerrungen oder ähnliches verringert. Das Niveau ist dabei immer dem biologischen Alter und dem Können der Kinder angepasst.

Erst bei den ältesten Jugendlichen der A+ werden ggf. Übungen an Fitnessgeräten mit Maximalkrafttraining durchgeführt.

Was macht man beim Trockentraining?

Typische Bestandteile des Trockentrainings sind Joggen, Liegestütze, Gymnastik und Dehn- und Koordinationsübungen. Aber auch Klettern und Ballspiele gehören dazu.

Aufgaben der Eltern

Mein Kind möchte in eine Leistungssportgruppe wechseln. Was wird hier von den Eltern erwartet?

Von den Eltern brauchen wir Unterstützung in den folgenden Bereichen:

- Motivation ihrer Kinder zum regelmäßigen Training – auch wenn es manchmal anstrengend ist (sowohl das Training für die Kinder als auch das Motivieren für die Eltern)
- Bilden von Fahrgemeinschaften zu den Wettkämpfen
- Unterstützen der kleineren Kinder (bis etwa C+-Gruppe) bei den Wettkämpfen, wie rechtzeitige Vorbereitung zum Start, Wechseln der nassen Kleidung nach dem Start, regelmäßiges Essen und Trinken, ...

Die Trainer haben hierzu nur sehr eingeschränkt Zeit, da sie am Beckenrand sitzen, Zeiten stoppen und den Schwimmerinnen und Schwimmern Feedback geben.

- Mithilfe bei Wettkämpfen und Veranstaltungen, die im Riemerlinger Schwimmbad stattfinden, wie beispielsweise Kuchen spenden, Semmeln belegen, Mithilfe beim Pausenverkauf, aufräumen etc.
- Da der Verein für jeden Wettkampf mehrere Kampfrichter stellen muss, brauchen wir immer wieder Eltern, die diese Aufgabe übernehmen. Um Kampfrichter zu werden, muss eine eintägige Ausbildung absolviert werden, die Kosten hierfür übernimmt der Verein. ... Keine Angst, die Ausbildung ist nicht schwierig und man muss hierfür auch kein Schwimmer (gewesen) sein.

NEU: Getestet wird im Moment ein KUDOS-System, bei dem jede Familie aufgefordert ist eine bestimmte Anzahl an Punkten pro Saison durch Mithilfe zu sammeln. Bei Nichterreichung der Mindestpunktzahl wird je Punkt eine Spende von 15€ an den Förderverein erwartet.

Wettkämpfe & Ernährung

Mein Kind wurde vom Trainer zu einem Wettkampf angemeldet. Wer bestimmt, was mein Kind schwimmen soll, und wer bezahlt das Meldegeld?

Die Meldungen werden in Absprache mit Ihrem Kind von den Trainern bestimmt, wobei der Trainer immer das letzte Wort hat. Das anfallende Meldegeld (pro Start etwa 5 Euro bei Kreismeisterschaften und ca. 24 Euro bei deutschen Meisterschaften) übernimmt dabei der Verein.

Mein Kind kann/will kurzfristig doch nicht am Wettkampf teilnehmen. Ist das schlimm?

- Für jeden nicht angetretenen Start oder nicht erreichte Pflichtzeit wird seitens des Veranstalters ein erhöhtes Meldegeld zwischen 10 und 50 Euro verlangt, je nach Wettkampf.
- Bei der Vielzahl der Starts unserer Schwimmerinnen und Schwimmer würde es den Verein sehr viel Geld kosten, wenn wir auch diese Kosten übernehmen würden. Um also die „Motivation“ zum Antreten der vereinbarten Starts auf Wettkämpfen zu steigern, müssen die Schwimmerinnen und Schwimmer dieses „Strafgeld“ selbst bezahlen.
- Sollte ihr Kind allerdings aus gesundheitlichen Gründen kurzfristig nicht zum Wettkampf antreten können, entschuldigen Sie sich bitte umgehend beim Trainer, er wird das Weitere veranlassen. Es fallen in diesem Fall keine Kosten für die Eltern an.

Was soll man zum Wettkampf mitnehmen?

Idealerweise je einen Schwimmanzug bzw. Schwimmhose pro Start und unbedingt einen zum Einschwimmen, Isomatte um sich auf den Boden setzen zu können, Getränke, Essen, Badekappe, Schwimmbrille (besser zwei), T-Shirt, kurze oder lange Hose, mehrere paar Socken, Badeschuhe und / oder saubere Turnschuhe (die auch jederzeit getragen werden müssen, außer 5 Minuten vor und nach dem Schwimmen!), zwei Handtücher.

Für die Wartezeiten zwischen den Starts empfehlen wir Spiele, Bücher oder Schulsachen.

Was sollte man beim Wettkampf essen?

Die Ernährung beim Wettkampf ist ein wichtiges Thema, da die richtige Ernährung viel zum Wohlbefinden und zur Leistungsfähigkeit der Schwimmerin oder des Schwimmers beiträgt. Wir haben deshalb wertvolle Ernährungstipps für Sie zusammengestellt:

Ernährungstipps

- [Ernährungstipps für den Wettkampf](#) (PDF-Datei)
- [Ernährungstipps für das Trainingslager](#) (PDF-Datei)

Nahrungsergänzungsmittel

Der DOSB gibt in Zusammenarbeit mit der DGE, dem Zentrum für Präventive Dopingforschung der Deutschen Sporthochschule Köln und der NADA, Hilfestellung zur bedarfsgerechten Ernährung im Alltag und Leistungssport. Sie finden hier eine wissenschaftlich fundierte und differenzierte Betrachtung verschiedener Nahrungsergänzungsmittel. Der sorgfältige Umgang steht dabei im Vordergrund, denn Nahrungsergänzungsmittel können grundlegende Ernährungsfehler nicht kompensieren.

» [Informationen des DOSB zu Nahrungsergänzungsmitteln](#)

Einkaufstipps

Für jeden Leistungssportler spielt eine gesunde, sportgerechte Ernährung eine ganz besondere Rolle. Mit einer optimalen, an die jeweilige individuelle Trainingsbelastung angepassten Ernährung kann die Regeneration nach dem Training beschleunigt und die Trainings- und Wettkampfleistung unterstützt werden. Schwierigkeiten entstehen jedoch meist beim Einkaufen, wenn man vor den langen Regalen der Supermärkte und Discounter steht. Welches Öl ist das Beste? Welches Müsli soll ich nehmen? Was heißt eigentlich ... ? Wie wird man aus den vielen Angaben auf dem Etikett schlau? Genau an diesem Punkt unterstützt dieser Einkaufsführer:

» Broschüre „[Sportgerecht einkaufen - Einkaufstipps für Sportler](#)“,
Herausgeber: AG Ernährungsberatung an den Olympiastützpunkten

Wie kommen die Schwimmerinnen und Schwimmer zum Wettkampfort?

Der Verein stellt nach Möglichkeit den Vereinsbus kostenlos zur Verfügung. Allerdings reicht er in der Mehrzahl der Fälle nicht aus, um alle Wettkampfteilnehmerinnen und -teilnehmer zu transportieren. Daher sind wir hier dringend auf die Mithilfe der Eltern angewiesen. Bitte bilden Sie Fahrgemeinschaften, um die Kinder zum Wettkampf zu fahren. Die Belastung sollte sich dabei nach Möglichkeit gleichmäßig auf alle Elternschultern verteilen. Die anfallenden Benzinkosten können wir Ihnen leider nicht erstatten, aber der Verein hat eine Versicherung für die Mitnahme nicht eigener Kinder abgeschlossen, um im Schadensfall unterstützen zu können.

NEU: Bei einer Fahrdistanz von deutlich über 100km werden die gefahrenen Kilometer bei uns eingetragen und am Ende einer Saison wird der Fahrer entsprechend vergütet.

Wenn Wettkämpfe über zwei Tage gehen – wird dann vor Ort übernachtet und wer übernimmt die Kosten?

In der Regel übernachten wir nie, wenn wir unter eine Stunde Fahrt brauchen. Bei 2 Stunden Fahrt sicher und dazwischen ist es unterschiedlich. Wenn aber übernachtet wird, dann bezuschusst der Verein die Übernachtungskosten der Wettkampfteilnehmer. Von den Eltern wird ein Kostenbeitrag von pauschal 30 Euro pro Nacht verlangt, der am Tag der Abfahrt beim Trainer bezahlt werden soll. In dieser Pauschale ist Frühstück und Abendessen enthalten.

Mannschaftswettkämpfe im Schwimmen? Wie funktioniert denn das?

Zum Thema Mannschaftswettkämpfe und ihre Abkürzungen OMP, DMS-J und DMS haben wir eine eigene Übersicht mit den Regeln und Unterschieden für Sie zusammengestellt.

Eine Übersicht über die Mannschaftswettkämpfe finden Sie am Ende des Leitfadens im Anhang.

Gesundheit & Sportattest

Warum muss jedes Jahr nach den Sommerferien ein ärztliches Attest vorgelegt werden?

Wir als Verein sind dafür verantwortlich, dass Ihre Kinder beim Wettkampf gesund sind. Damit wir dieser Verantwortung gerecht werden können, müssen wir vor Beginn der Wettkampfsaison, die im Oktober beginnt, ein sportärztliches Attest verlangen.

Muss ein EKG sein oder nicht?

Wir empfehlen Ihnen, mindestens alle 2 Jahre auch ein Belastungs-EKG bei Ihrem Kind durchführen zu lassen, um mögliche Herzprobleme frühzeitig zu erkennen.

Trainingslager

Wozu ist das gut und was machen die Kinder und Jugendlichen da?

Das Trainingslager dient in erster Linie der intensiven Vorbereitung auf den Saisonhöhepunkt, das heißt zur Vorbereitung auf die wichtigsten Wettkämpfe im Jahr. Durch viel Schwimm- und Trockentraining helfen sie bei der gezielten Technikverbesserung und Steigerung der Grundlagenausdauer. Sie sind daher ein sehr wichtiger Bestandteil des gesamten Trainingskonzeptes.

Ein absolut wichtiger Nebeneffekt der Trainingslager ist die Teamförderung und die Steigerung des Zusammenhalts im Team. Dies erreichen wir durch ein altersangepasstes Spiel- und Freizeitprogramm für die Kinder und Jugendlichen. Die Schwimmerinnen und Schwimmer der Riemerlinger Haie fahren immer wieder sehr gerne ins Trainingslager und empfinden es teilweise als „coole Zeit ohne Eltern“.

Und warum kostet es so viel?

Der Verein übernimmt das Trainergehalt für das Trainingslager. Die Kosten der Anfahrt, Unterkunft mit Vollpension und des Schwimmbades müssen grundsätzlich von den Eltern getragen werden, da wir hierfür keinerlei Fördergelder erhalten. Abhängig von der aktuellen finanziellen Situation der Schwimmabteilung können die Trainingslager teilweise bezuschusst werden. Dies muss allerdings von Fall zu Fall neu entschieden werden.

Muss man beim Trainingslager bezüglich der Ernährung etwas beachten?

Im Trainingslager erhalten zwar alle Teilnehmer Vollpension, aber die richtige Auswahl am Buffet trägt viel zum Wohlbefinden und zur Leistungsfähigkeit der Schwimmerinnen und Schwimmer bei. Wir haben deshalb wertvolle Ernährungstipps für Sie und Ihre Kinder unter dem Punkt Ernährung zusammengestellt.

So ein Trainingslager ist sicher anstrengend. Da muss sich mein Kind hinterher erst mal ausruhen, oder?

Nein, bitte nicht! Die Trainingslager dienen der optimalen Vorbereitung auf die Höhepunkte der Schwimmsaison. Es ist daher sehr wichtig, dass die Kinder und Jugendlichen nach dem Trainingslager sofort aktiv weitermachen und regelmäßig trainieren. Mit „erstmal ein bisschen ausruhen“ nach dem Trainingslager wäre der erreichte Trainingseffekt sehr schnell wieder verloren und die Mühen der Trainer und auch der Kinder und Jugendlichen wären völlig umsonst gewesen.

Leistungssportpauschale

Wozu dient die Leistungssportpauschale und warum ist sie je nach Gruppe unterschiedlich hoch?

Die Leistungspauschale ist die kostendeckende und ausgewogene Anpassung der Beiträge, um einen fairen Ausgleich zwischen Breitensport und Leistungssport zu schaffen. Aus der Leistungssportpauschale werden sowohl die höher qualifizierten Trainer finanziert als auch die Meldegelder zu Wettkämpfen beglichen. Darüber hinaus müssen aus der Leistungssportpauschale im Notfall externe Wasserzeiten finanziert werden, falls das Riemerlinger Bad unerwartet nicht zur Verfügung steht.

Die Höhe der Leistungssportpauschale richtet sich nach den angebotenen Trainingseinheiten der Leistungsgruppen.

Anhang: Mannschaftswettkämpfe im Schwimmsport

Schwimmen ist den Meisten nur als Einzelsportart bekannt. Dennoch gibt es auch einige wichtige Mannschaftswettkämpfe, an denen wir regelmäßig teilnehmen, da sie das Zusammengehörigkeitsgefühl unserer Schwimmerinnen und Schwimmer sehr stark fördern und Wettkämpfe im Team einfach eine tolle Sache sind.

Für die Eltern macht das Mitfiebern mit unseren Mannschaften viel mehr Spaß, wenn sie die Regeln und Unterschiede der verschiedenen Mannschaftswettkämpfe kennen und wissen, worauf es ankommt. Deshalb haben wir für Sie die wichtigsten Informationen zu Mannschaftswettkämpfen zusammengestellt:

OMP – Oberbayerischer Mannschaftspokal

Der Oberbayerische Mannschaftspokal (OMP) wurde 1985 ins Leben gerufen um auch kleineren Vereinen, die keine DMS-Mannschaft zusammenbekommen, einen attraktiven Mannschaftswettkampf zu bieten, der allen Beteiligten großen Spaß bereitet und vor allem auch nicht zu lange dauert.

In vier Klassen (Damen, Herren, Jugend weiblich, Jugend männlich) mit jeweils zwei Ligen werden zwei Durchgänge pro Jahr geschwommen (Frühjahr und Herbst). Eine Mannschaft muss aus mindestens vier, besser jedoch sechs Schwimmerinnen oder Schwimmer bestehen.

Disziplinen

- 50 m und 100 m Freistil
- 50 m und 100 m Brust
- 50 m und 100 m Rücken
- 50 m und 100 m Schmetterling
- 4 x 50 m Lagen-Staffel
- 6 x 50 m Freistil-Staffel

Jede Disziplin muss je Durchgang (Frühjahr und Herbst) einmal geschwommen werden, dabei darf jedes Mannschaftsmitglied höchstens dreimal starten.

OMP-Wertung

Alle Zeiten aus dem Frühjahrs- und dem Herbstdurchlauf werden aufaddiert. Diese Gesamtzeit bestimmt schließlich die Platzierung und entscheidet sowohl über Pokalgewinn, als auch über Auf- oder Abstieg der Mannschaft.

1. Liga – 2. Liga? Auf- und Abstiegsregelungen des OMP

Die zwei besten Mannschaften der 2. Liga steigen jedes Jahr in die 1. Liga auf, die zwei langsamsten Mannschaften der 1. Liga steigen in die 2. Liga ab. Zudem werden die Zeiten vom Drittschnellsten der 2. Liga und des Drittlangsamsten der 1. Liga verglichen. Die schnellere der beiden Mannschaften darf das Jahr darauf ebenfalls in der 1. Liga schwimmen.

Mannschaften, die erstmals teilnehmen, starten immer in der 2. Liga.

DMS-J – Deutscher Mannschaftswettbewerb Schwimmen Jugend

Die DMS-J ist im Gegensatz zum Oberbayrischen Mannschaftspokal (OMP) ein bundesweiter Mannschaftswettkampf für jugendliche Schwimmerinnen und Schwimmer. Er wird in der Jugend A (16/17 Jahre) bis Jugend D (10/11 Jahre) ausgetragen und als Staffelwettkampf geschwommen. Bis zur Landesliga gibt es zusätzlich die Klasse Jugend E (8/9 Jahre). Eine Mannschaft besteht dabei aus mindestens vier männlichen oder weiblichen Schwimmern (bei der E-Jugend männlich und weiblich gemischt), die jeweils zwei Jahrgänge vertreten.

Disziplinen

- 4 × 100 m Freistil (in der Jugend E: 4 × 50 m)
- 4 × 100 m Brust (in der Jugend E: 4 × 50 m)
- 4 × 100 m Rücken (in der Jugend E: 4 × 50 m)
- 4 × 100 m Schmetterling
(in der Jugend D: 4 × 50 m, in der Jugend E: 4 × 25 m)
- 4 × 100 m Lagen (in der Jugend E: 4 × 50 m)

DMS-J Wertung

Die Zeiten aller Disziplinen werden zusammenaddiert, hieraus ergeben sich die Platzierungen. Durch den DSV werden Medaillen und Urkunden vergeben.

Ligen und Wettkampfablauf

- Bezirksliga (für uns Oberbayern)
die Vereine dürfen so viele Mannschaften stellen wie sie möchten
- Landesliga (für uns Bayern), es starten die 8 schnellsten Mannschaften pro Jugend (beispielsweise C Jugend männlich)
- Bundesfinale, es starten die 12 schnellsten Mannschaften in den Altersklassen der Jugend C und D und die 6 Mannschaften der Jugend A und B aus den Landesverbands-Endkämpfen

Für die E-Jugend gibt es einen Bundesvergleich der Mannschaften, der auf Grund der erreichten Zeiten in den Landesligen durchgeführt wird.

Ablauf & Organisatorisches

- Die Wettkämpfe werden wegen der großen Anzahl an Starts meist über ein Wochenende ausgetragen und finden in Vor- und Endkämpfen nach Regionen und Bundesländern statt.
- Bestenfalls kann eine Mannschaft drei Mal im Jahr antreten: in der Bezirksliga, in der Landesliga und schließlich beim Bundesfinale. (Jugend E nur in der Bezirks- und der Landesliga)
- Wird eine Staffel in einer Disziplin auf Grund eines Regelverstoßes disqualifiziert oder gibt auf, so kann sie diese Strecke zum Ende des Wettkampfabchnittes wiederholen. Erfolgt eine weitere Disqualifikation, scheidet die Mannschaft aus.

DMS – Deutsche Mannschaftsmeisterschaft Schwimmen

Die DMS ist der wichtigste Mannschaftswettkampf im Schwimmsport. Das Alter der Schwimmerinnen und Schwimmer wird hier im Gegensatz zur DMS-J nicht berücksichtigt. Die DMS verlangt vom Trainer großes Geschick in der Planung der Einsätze, damit keine Punktverluste durch überbeanspruchte Schwimmer entstehen und die Mannschaft als Ganzes optimal punktet.

Disziplinen

- 68 Wettkämpfe, alle Einzelstrecken werden absolviert.
- Jeder Sportler darf *fünfmal* an den Start. Wer disqualifiziert wird, darf Nachschwimmen, was auf die Anzahl seiner Starts angerechnet wird.
- Das Programm wird zweimal geschwommen, die Wettkämpfe der 1. Bundesliga gehen über zwei aufeinanderfolgende Tage
(mit Ausnahme der 800 m und 1.500 m Freistil)

Wertung

Für jede erreichte Zeit gibt es eine Punktzahl, die anhand der DSV-Punktetabelle berechnet wird. Dabei definieren 1000 Punkte den aktuellen Weltrekord. Die in den einzelnen Disziplinen erreichten Punkte werden zusammenaddiert und bestimmen die Gesamtwertung. Die Mannschaften bei den Frauen und Männern, die am Ende des dritten Abschnittes der 1. Bundesliga die höchste Punktzahl aufweisen, erhalten den Titel „Deutscher Mannschaftsmeister“.

Ligen und Wettkampfablauf

- Bezirksliga (für uns Oberbayern)
- Landesliga (für uns Bayern)
- 2. Bundesliga (für uns Süd, mit 12 Mannschaften)
- Bundesliga, 12 Mannschaften bundesweit

1. Bundesliga – 2. Bundesliga? Auf- und Abstiegsregelungen

Die zwei letztplatzierten Mannschaften der 1. Bundesliga (Plätze 11 und 12) steigen in die 2. Bundesliga ab und nehmen dort die ersten Plätze ein. Die beiden punktbesten Mannschaften der 2. Bundesligen Nord, Süd bzw. West (übergreifende Wertung) steigen in die 1. Bundesliga auf die Plätze 11 und 12 auf.

Für die anderen Ligen gelten diese Regelungen analog, d.h., die beiden letzten Mannschaften einer Liga steigen ab und die zwei übergreifend besten Mannschaften der darunter liegenden Ligen steigen auf.

Im Gegensatz zur DMS-J kann man innerhalb eines Jahres nicht in der Bezirksliga und in der 1. Bundesliga starten. Eine Mannschaft der DMS, die bei der Bezirksliga anfängt, braucht im besten Fall vier Jahre, um in der 1. Bundesliga schwimmen zu können, da die DMS-Wettkämpfe aller Ligen nur einmal jährlich stattfinden.