



**TVE Greven  
Schwimmen  
Wettkampfmannschaft**

# Vorwort

Diese kleine Broschüre soll vor allem neuen Schwimmerinnen und Schwimmern in der ersten Wettkampfmannschaft des TVE Greven als Hilfe dienen. Auf wenigen Seiten werden viele Fragen beantwortet, die man sich am Anfang stellt: Wie verhalte ich mich beim Training richtig? Was muss ich zum Wettkampf mitbringen? Was hat es mit den Kampfrichtern auf sich? Wer oder was ist „Beacon S.C.“?

Aktuelle Informationen zu Training und Wettkämpfen findet Ihr im Internet:

[www.schwimmen.tvegreven.de](http://www.schwimmen.tvegreven.de)

Wir wünschen Euch und Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Thema	Seite
Training	3
Wettkämpfe	5
Kampfrichter	8
Trainer	9
Austausch	9
Jugendgremium	10

# Training

Trainiert wird zweimal pro Woche im Wasser. Außerdem trainieren die Jüngeren zum Teil einmal pro Woche an Land, die Älteren zweimal.

Die Trainingseinheiten im Hallen- bzw. Freibad sind für alle Mitglieder der Wettkampfmannschaft offen. Für die Trainingseinheiten im TVE-Zentrum ist zunächst mit dem jeweiligen Trainer Rücksprache zu halten.

## Trainingszeiten

### Schwimmtraining Hallenbadsaison (September bis Mai)

Montag	17:00 – 19:30
Freitag	17:45 – 19:10

### Schwimmtraining Freibadsaison (Mai bis September)

Montag	17:30 – 19:30
Freitag	17:30 – 19:30

### Krafttraining (im TVE-Zentrum)

Mittwoch	18:30 – 20:00
Donnerstag	17:30 – 19:00
Donnerstag	19:00 – 20:00

## Packliste fürs Training

### Allgemein:

- Pullbuoy oder Pullkick
  - Paddles
  - Flossen
  - 1-Euro-Stück für den Spind
  - Getränke: Wasser oder Fruchtsaftschorle ausschließlich in **Plastikflaschen**
- } mit Name beschriftet

### Hallenbad:

- T-Shirt und kurze Hose (optional)

### Freibad:

- T-Shirt und (kurze) Sporthose zum Warmmachen (kann dreckig werden)
- Wärmemantel oder Bademantel bei kaltem Wetter

Neulinge werden langsam an das Niveau der erfahreneren Schwimmer herangeführt. Dies geschieht i. d. R. dadurch, dass die Neuen kürzere Distanzen schwimmen und/oder längere Pausen bekommen.

Wegen der unterschiedlichen Stärken der einzelnen Schwimmer und der daraus resultierenden möglichen Schwierigkeiten im Trainingsbetrieb haben wir ein paar Regeln aufgestellt, an die sich jeder Schwimmer auch im Interesse eines harmonischen Miteinanders halten sollte:

### **Praktische Leitlinien aller Trainingseinheiten Schwimmen (PLaTSch)**

1. Anwesenheit von Trainingsbeginn bis Trainingsende, Ausnahmen dem jeweiligen Trainer vorher bekannt geben
2. So weit wie möglich rechts auf der Bahn schwimmen
3. In der Mitte an der Wand wenden
4. Die Mitte der Wand frei halten
5. In der Mitte der Bahn überholen
6. Überholen wird durch kurzes Berühren am Bein angekündigt
7. Abstand halten, schon beim Abstoß, um das Überholen zu erleichtern
8. Beim überholt werden Tempo beibehalten – nicht schneller werden
9. Niemand bleibt auf der Bahn stehen oder taucht ab
10. Pause und Startabstände werden eingehalten
11. Ausnahme zu 10: nicht losschwimmen, wenn gerade Schnellere wenden
12. Toilettengänge zwischen den Serien, nicht während einer Serie
13. Bei Sprints: alle warten, bis die letzten fertig sind

#### **Hinweis zum Training im Hallenbad:**

Freitags wird das Hallenbad erst verlassen, wenn keine Leine mehr im Wasser ist. Statt darauf zu warten, dass andere die Leinen aus dem Becken ziehen, kann man selber schon mal anpacken.

# Wettkämpfe



Die Schwimmer nehmen jedes Jahr an rund 20 Wettkämpfen teil. Bei den meisten Veranstaltungen sind alle Schwimmer startberechtigt, es gibt aber auch Wettkämpfe, an denen nur bestimmte Schwimmer teilnehmen können, wenn z.B. Pflichtzeiten oder Altersbeschränkungen zu beachten sind.

Allgemeine Voraussetzung für die Teilnahme an Wettkämpfen ist eine **regelmäßige Anwesenheit** beim Training, letztendlich entscheidet der jeweilige Trainer über einen Start.

Grundsätzlich ist die Teilnahme an den Meisterschaften gewünscht. Hierzu zählen die vier Kreismeisterschaften (Lange Strecke, Staffel, Freiwasser und Halle), die drei Bezirksmeisterschaften (Lange Strecke, Freiwasser und Halle) sowie der Deutsche Mannschaftswettbewerb Schwimmen (DMS) und die DMS-J. Bei diesen Wettkämpfen sollten die Schwimmer, wenn es sich um eine zweitägige Veranstaltung handelt, auch an beiden Tagen starten. Alle weiteren Wettkämpfe sind i.d.R. Vergleichswettkämpfe. Bei diesen Wettkämpfen steht es den Schwimmern frei, ob sie starten. Eine regelmäßige Wettkampfteilnahme ist jedoch erwünscht.

Zu Beginn eines jeden Halbjahres wird der Wettkampfplan für die nächsten Monate bekanntgegeben. Die Schwimmer melden sich für die Wettkämpfe, bei denen sie schwimmen wollen, an. Sollte man dann doch nicht an einem dieser Wettkämpfe teilnehmen können, ist eine **frühzeitige** schriftliche Abmeldung (E-Mail) beim meldenden Trainer (i.d.R. Margitta Tollkühn) erforderlich. Andernfalls entstehen z.T. hohe Kosten durch Meldegelder und Strafen (bis zu 6,00 Euro je Einzelstart), die auch bei Nichtantritt gezahlt werden müssen.

Bei der Meldung zu einem Wettkampf müssen wir versichern, dass die von uns gemeldeten Schwimmer ihre **Sportgesundheit** durch ein ärztliches Zeugnis nachweisen können. Die Untersuchung darf im Zeitpunkt der Abgabe der Meldung nicht länger als ein Jahr zurückliegen. Daher sind alle Wettkampfschwimmer verpflichtet, sich in den Sommerferien untersuchen zu lassen und das Sportgesundheitsartest beim Trainer abzugeben.

## Packliste für Wettkämpfe

### Allgemein:

- mehrere Badeanzüge/Badehosen
- mindestens eine gut sitzende Schwimmbrille
- mehrere Handtücher
- Badeschlappen
- Vereins-T-Shirt und kurze Hose
- Getränke: Wasser oder Fruchtsaftschorle: mindestens 1 Liter, besser mehr, ausschließlich in Plastikflaschen
- Essen: Nudeln ohne fette Sauce in etwas Butter geschwenkt, trockene Brötchen, Butterkekse

### Freibad:

- Dicke Socken
- Mütze
- ggf. Handschuhe
- Sportschuhe
- Lange Kleidung, z.B. Trainingsanzug
- Wärmemantel oder Bademantel
- Isomatte/Campingstuhl
- Regenschirm/Regenkleidung
- ggf. Decke oder Schlafsack
- Leerer Müllsack (s. u.)

## Tipps und Verhaltensregeln für Wettkämpfe

- Am Abend vor dem Wettkampf früh ins Bett gehen
- Einschwimmen gehört zu jedem Wettkampf dazu, nur so kann man sich auf die Begebenheiten des jeweiligen Schwimmbades einstellen. Auch sollte man Starts und Wenden üben, da hier besonders große Unterschiede herrschen. Dies gilt im Besonderen für die Wenden und den Anschlag beim Rückenschwimmen.
- Nach jedem Start: zuerst zum Trainer zur „Manöverkritik“
- Zwischen den Starts nicht im Schwimmbad umher rennen, sondern sich „ruhig“ beschäftigen. Kartenspiele z.B. fördern das Gemeinschaftsgefühl viel besser als elektronische Spielzeuge. Diese daher zuhause lassen.
- Anfeuern der anderen Schwimmer
- Bei Wettkämpfen im Freibad komplett angezogen zum Start gehen und erst kurz vorher ausziehen, Kleidung kann anschließend in einem Müllsack trocken mitgenommen werden

### Hinweise an die Eltern:

- Bitte vertrauen Sie den Trainern, die schon seit vielen Jahren auf Wettkämpfe fahren. Sie wissen, was sie tun. Sollten Sie fragen haben, fragen sie am besten zuerst die Trainer. Viele gut gemeinte Tipps an den Nachwuchs könnten dazu führen, dass ihr Kind eher verunsichert statt gestärkt wird.
- Anfeuern ist nur von der Längsseite des Beckens erlaubt, mitlaufen ist nicht gestattet.

## Fahrdienst

Um zu den Wettkämpfen zu kommen wird ein Fahrdienst organisiert. Alle Eltern sind gehalten, neben den eigenen Kinder auch andere Schwimmer und Kampfrichter mit zu den Wettkämpfen zu nehmen. Dabei wird darauf geachtet, dass die Fahrstrecken gerecht auf alle verteilt wird, sowohl was die Anzahl der Fahrten, als auch die Fahrstrecke angeht.

Der Fahrdienst wird immer kurz vor den Wettkämpfen, spätestens jedoch eine Woche vorher, von Jan Zeggelaar zusammengestellt.

Abfahrt zu den Wettkämpfen ist am Rathausplatz (Busbahnhof).

Die Abfahrtszeit wird jeweils nach Veröffentlichung des Meldeergebnisses unter [www.schwimmen.tvegreven.de](http://www.schwimmen.tvegreven.de) bekannt gegeben.

Es ist obligatorisch, dass die Schwimmer aus Greven nach dem Wettkampf nach Hause gebracht werden. Auch die Kampfrichter wollen nach Hause. Das letzte Auto hat daher bis zum Wettkampfe vor Ort zu bleiben.

# Kampfrichter



Jeder Verein muss bei einem Wettkampf Kampfrichter stellen. Je nach Anzahl der Meldungen sind dies i.d.R. ein bis zu vier Kampfrichter. Ohne Kampfrichter ist die Durchführung von Wettkämpfen nicht möglich, je nach Wettkampfgröße werden hierzu zwischen 15 und 45 Kampfrichter benötigt. Sollten wir nicht die geforderte Anzahl Kampfrichter stellen können, kann es sein, dass wir nur begrenzt melden können, Strafen zahlen müssen oder der Veranstalter unsere Meldung zurückweist.

Wir sind hier vor allem auf die Mithilfe der Eltern angewiesen, uns als Kampfrichter zu unterstützen und so die Teilnahme an Wettkämpfen zu ermöglichen. Viele Eltern fahren ohnehin zu den Wettkämpfen mit, was läge da näher, als eine Aufgabe als Kampfrichter wahrzunehmen, statt die meiste Zeit nur am Beckenrand zu sitzen?

Wer sich jetzt vorstellen kann, sein Kind auf diese Weise zu unterstützen, aber glaubt, nicht genug Wissen über den Schwimmsport zu haben, der kann ganz beruhigt sein. Die Ausbildung zum Kampfrichter ist für jeden zu schaffen.

Erfahrungsgemäß werden im Rahmen einer solchen Ausbildung interessante Informationen vermittelt und es macht auch jede Menge Spaß. Niemand muss fürchten, die theoretische Prüfung nicht zu bestehen oder sich zu blamieren, es gibt jede Menge Unterstützung bei der Erarbeitung des Prüfungsstoffes. Die praktischen Inhalte werden innerhalb eines Jahres bei mehreren Kampfrichtereinsätzen unter Anleitung erfahrener Kampfrichter vermittelt, von denen jeder weiß, dass „nobody perfect“ ist.

Sollten Sie Interesse haben, uns zu unterstützen, oder weitere Fragen zum Thema Kampfrichter haben, melden Sie sich einfach bei Sabine Meyer, Tel.-Nr.: 02575 8284

*„An dieser Stelle möchte ich Werbung machen für die Tätigkeit als Kampfrichter. Ich selber habe keine Wettkampferfahrung und bin eher als begleitende Mutter zum Wettkampfschwimmen gekommen. Durch die Kampfrichterlizenz habe ich einen wesentlich besseren Einblick in die Schwimmtechniken und die Anforderungen des Wettkampfschwimmens bekommen. Meine Lieblingstätigkeit ist die des Zeitnehmers. Sie ist abwechslungsreich und spannend. O.K., manchmal wird man ein bisschen nass, wenn die Schwimmer zu engagiert ins Wasser springen, aber das ist eher erfrischend. Der zeitliche Einsatz hält sich in Grenzen, dafür wird man mit einem tollen Kontakt zum eigenen Team und zu anderen Vereinen belohnt. Auch als Laie kann ich so meinen Beitrag für die Schwimmerinnen und Schwimmer des TVE leisten. Denn ohne Kampfrichter funktioniert es nicht.“*

*Dunja Hinze-König, Kampfrichterin*



# Trainer



## Margitta Tollkühn



Trainer B Leistungssport Schwimmen

Kontakt: Fliederweg 61  
48155 Münster  
Tel.-Nr.: 0251 311580  
Mobil: 0157 38291242  
margitta.tollkuehn@sb-nw.de

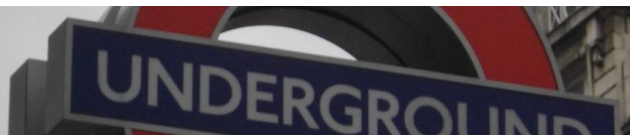
## Jan Kleimeier



Trainer C Leistungssport Schwimmen

Kontakt: Ostring 1  
48268 Greven  
Tel.-Nr.: 02571 54671  
Mobil: 0151 22874068  
jan.kleimeier@gmx.de

# Austausch



Seit vielen Jahren nimmt die Schwimmabteilung des TVE Greven an einen Austauschwettkampf mit den Partnervereinen Beacon Swimming Club aus Crowborough in England und USM Montargis aus Frankreich teil. Im jährlichen Wechsel richtet ein Verein den Wettkampf aus, die anderen Vereine kommen für drei bis vier Tage zu Besuch und übernachten in Gastfamilien.

In den letzten Jahren haben die Franzosen nicht am Austausch teilgenommen, weshalb der Wettkampf im Moment jährlich abwechselnd in England und Deutschland stattfindet.

# Jugendgremium



Egal ob Spieleabende oder Ausflüge, wir sind für Euch da. In unregelmäßigen Abständen organisieren wir für Euch abwechslungsreiche Aktionen neben dem Training. Ziel soll es sein, sich auch außerhalb des Schwimmbeckens besser kennen zu lernen. Habt Ihr Anregungen oder Fragen, dann wendet Euch an uns!

## **Aktuelle Mitglieder:**

- Lukas König (Jugendwart)
- Anna Baackmann
- Patrizia Kittelmann
- Kim Kleimeier
- Vera Schlautmann
- Max Teutemacher