



SG SCHWIMMEN MÜNSTER E.V.

Kurzportrait

INHALT

- **Unsere Leitlinien**
- **Einstieg bei der SG Schwimmen Münster**
- **Kaderstruktur**
- **A-Kader**
- **Erfolge**
- **Konzept**
- **Sportwissenschaften**
- **Sportpsychologie/Sportphysiotherapie**
- **Landesleistungsstützpunkt**

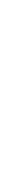
UNSERE LEITLINIEN

- Die SG Schwimmen Münster zeichnet sich durch eine strukturierte Gliederung der Trainingsgruppen getreu dem Motto „Sichten, Begeistern, Fördern“ aus.
- Bei der Vermittlung schwimmerischer Fertigkeiten
- Bei der Steigerung der schwimmerischen Leistungsfähigkeit
- Unter Berücksichtigung des sozialen Miteinanders: Respekt Toleranz Würde, Fairness
- Wir sehen Athlet:innen als Individuen im Mittelpunkt
- Auf Alter, Erfahrung und aktuellen physischen und psychischen Zustand der Sportler:innen abgestimmtes Trainingsangebot
- Wir stellen uns der Herausforderung differenzierten Anforderungen bei Training/Wettkampf und des sozialen Umfeldes in Einklang zu bringen





- **Sichtungskader: 7 Jahre – 8 Jahre**
- **C-Kader: 9 Jahre – 10 Jahre**
- **B-Kader: 10 Jahre – 13 Jahre**
- **A-Kader: ab 13 Jahre**



EINSTIEG BEI DER SGS BEGINNT IN DER TALENTSICHTUNG

- Speziell ausgebildete Trainer:innen versuchen festzustellen, ob ein Kind (5 Jahre-9 Jahre) über ausgeprägte Fähigkeiten im Schwimmen verfügt die bei entsprechender Förderung schnelle Fortschritte und ein überdurchschnittliches Leistungsniveau erwarten lassen.
- Die SGS orientiert sich hier an den objektiven Bewertungskriterien und den langjährigen Erfahrungen des Deutschen Schwimm-Verbandes e.V. (DSV)
- Ein Quereinstieg für Jugendliche und junge Erwachsene ist nach Hospitation im altes- und leistungsgerchten Kader möglich
- Beurteilung erfolgt durch qualifizierte Kadertrainer:innen in einem anschließenden Gespräch mit der:dem Aktiven und den Eltern

WIR NUTZEN ZAHLEICHE MÖGLICHKEITEN TALENTE ZU FINDEN

- Schnuppertraining zwei Mal jährlich
- Empfehlungen von Trainern unserer Stammvereine- SV Münster 91 e.V.
- TSV Handorf 1926/64 e.V. TuS Hiltrup 1930 e.V.
- Gezielte Ansprache in Kooperationen mit Kindergärten und Schulen
- Empfehlungen durch Schwimmmeister, Trainer:innen oder bereits aktive Schwimmer:innen der SGS
- Inspiriert durch die Kooperationen mit dem Sportamt der Stadt Münster durchgeführten Wettkämpfen:
- Stadtmeisterschaften der Grundschulen
- -Stadtmeisterschaften der weiterführenden Schulen (Jugend trainiert für Olympia)
- Offene Stadtmeisterschaften auf der 50m Bahn im Sportbad Coburg

KADERSTRUKTUR

Talentsichtungskader

- Erlernen der schwimmtechnischen Grundfertigkeiten in den vier Schwimmarten Rücken, Brust, Kraul und Schmetterling
- **Sichtungskader**
 - Aufnahme nach Hospitation Förderung der erkennbaren Motivation und Vermittlung von Basiskompetenzen
 - Sammeln erster Wettkampferfahrungen auf 25m Bahn
 - DSV-Lizenz, Teilnahme am Kids Cup und Mannschaftswettkampf auf Bezirks- und Landesebene
 - C-Kader Altersgerechte Schwimmwettkämpfe Teilnahme an den DMSJ und LVT erste Leistungsbewertung nach Rudolph-Tabelle einwöchiges oster-Trainingslager
- **B-Kader**
 - Schwimmer:innen qualifizieren sich für die DMSJ, dem NRW Mehrkampf, die NRW Jahrgangsmesterschaften.
 - Es besteht die Möglichkeit in den Bezirks-, Landes- oder auch höhere Kader berufen zu werden.
 - Training wird durch Oster- und Herbst-Trainingslager intensiviert.

DER A-KADER DER SGS MÜNSTER

- Training für die leistungsstärksten Sportlerinnen und Sportler ab 13 Jahren regelmäßig an Wettkämpfen auf lokaler und überregionaler Ebene teil.
- Höhepunkte: Offenen Deutschen Meisterschaften (25m-/50m-Bahn)
Die Deutschen Jahrgangsmesterschaften.
Das Teamspirit Deutschen Mannschaftswettbewerb Schwimmen
- Die Trainingszeiten des A-Kaders umfassen rund 20 Stunden/pro Woche. Acht Trainingseinheiten im Wasser und vier im athletischen Bereich. Innerhalb einer Trainingsaison legen die Schwimmer:innen eine Strecke von mehr als 1200 km im Wasser zurück.
- Unterstützung der Sportler:innen bei den schulischen bzw. beruflichen und den sportlichen Herausforderungen.

ERFOLGE

- Unsere 1. Mannschaft der Damen und der Herren ist eine von 12 Mannschaften in der 2. Bundesliga West und tritt hier einmal jährlich im Rahmen des Deutschen Mannschaftswettbewerbs Schwimmen (DMS) an.
- Im Deutschen Mannschaftswettbewerb Schwimmen der Jugend (DMS-J) sind unsere Mannschaften der verschiedenen Altersklassen regelmäßig im NRW-Finale vertreten. Im Jahr 2020 gelang der Jugend C und der Jugend D zudem die Qualifikation für das Bundesfinale.
- Als „Einzelkämpfer“ gewannen unsere Sportlerinnen und Sportler in den letzten drei Jahren unter anderem 15 Medaillen bei Deutschen Jahrgangsmesterschaften sowie insgesamt mehr als 120 Medaillen bei den verschiedenen Titelkämpfen auf NRW-Ebene.



KONZEPT

- Ziel: Angebot eines optimalen Umfelds für sportliche Höchstleistungen
- Durch unterstützende und begleitende Maßnahmen sollen sich Sportler:innen zu verantwortungs- und selbstbewussten jungen Erwachsenen entwickeln können.
- Unser Konzept stellt den Athleten selbst und seine individuellen Fähigkeiten sowie seine individuelle Förderung in den Mittelpunkt. Das leistet Professionalisierung.
- Deshalb binden wir externe Partner aus Sportwissenschaften, Sportpsychologie, Sportphysiotherapie ein.

SPORTWISSENSCHAFTEN

- Diagnostische Möglichkeiten der Sportwissenschaften sind für individuellere Trainingsgestaltung von hohem Wert:
- Auf den einzelnen Sportler ausgerichtete Trainingsplangestaltung ermöglicht eine erfolgreiche, angemessene, sportliche Leistungssteigerung.
- Die Basis dafür: Ermittlung verschiedenster Leistungsparameter, im schwimm-spezifischen und athletischen Bereich.
- Leistungstest sind Grundlage individualisierter und regelmäßig angepasster Trainingspläne
- Wir bieten diese Leistungstest gemeinsam mit unseren Partnern, dem Institut für Sportmedizin des UKM sowie eingebundenen Sportwissenschaftlern an.



SPORTPSYCHOLOGIE

„Nur die **Ruhe** ist die Quelle jeder großen **Kraft**.“
(Fjodor M. Dostojewski)

- Zentraler Faktor im Leistungssport: Mentale Stärke.
Sie beeinflusst die physischen Fähig- und Fertigkeiten der Athleten.
- Stärkung der mentalen Stärke durch Methoden und Angebote der Sportpsychologie z.B. in den Bereichen des Umgangs mit dem Leistungsdruck oder des Stressmanagement im Sport und im Alltag.
- Die Sportpsychologen der WWU Münster sind in diesem Segment unser Partner.

SPORTPHYSIOTHERAPIE

- Während die Sportmedizin vor allem in akuten Fällen, wie bspw. bei Verletzungen eine wichtige Rolle spielt, kommt die Sportphysiotherapie trägt maßgeblich zur Prävention bei.
- Bei einem Trainingsumfang von bis zu 20 Stunden pro Woche spielt vor allem die Prävention - nicht nur von Verletzungen - eine überragende Rolle.
- Ziel: allen Sportler:innen unabhängig von akuten Verletzungen, den Zugang zu sportphysiotherapeutischen Maßnahmen zu ermöglichen.



LANDESLEISTUNGS- STÜTZPUNKT

- Schwimmer mit unterschiedlichen Kaderzugehörigkeiten, wie Landes- und NK2 Kaderberufungen
- Feste Trainingszeiten der einzelnen Kader in Hallenbädern mit 25m Bahnen.
- In der Sommersaison Training im Sportbad Coburg auf der 50m Bahn
- Feste Trainingszeiten in Sporthallen, Kraft- und Gymnastikräumen
- Trainingshäufigkeit 5-6 x pro Woche und 2x Frühtraining und Landtraining 3-4 x pro Woche für den Leistungskader (A-Kader)
- Stützpunkttrainer mit A-Lizenz und Stützpunkttrainer mit B-Lizenz
- Nachwuchstrainer mit B-Lizenz
- Kooperationsgespräche mit NRW Sportschule
- Kooperation mit weiteren Schulen in Münster
- Kooperation mit dem Sportinternat

LANDESLEISTUNGS- STÜTZPUNKT

Stützpunktangebote:

- Veranstaltungen zur Dopingprävention
- Aktive Zusammenarbeit mit Mentaltalent
- Vernetzung mit zugeordneten Vereinen
- LVT-Athletiküberprüfung
- Eigenes Talentsichtung und Stützpunktkonzept
- Ausrichtung der Bezirks- Langbahn-Meisterschaften
- Ausrichtung der Stadtmeisterschaften