

HESSISCHER



SCHWIMM-VERBAND E.V.

BEZIRK NORD

Neues Konzept für ein Fördertraining im Nachwuchs

Liebe Vereinsvertreter,
liebe Trainerinnen und Trainer,

wir freuen uns, Ihnen heute ein neues Angebot des Bezirks Nord präsentieren zu können: Ab 3. September 2017 bieten wir ein neues vereinsübergreifendes Fördertraining für Schwimmerinnen und Schwimmer im Nachwuchsbereich an!

Was bedeutet das konkret?

Wir schaffen die Möglichkeit, für interessierte Schwimmerinnen und Schwimmer des Bezirks Nord ein (fast) wöchentliches Zusatztraining anzubieten. Das Angebot ist in erster Linie an die Sportler gerichtet, die eine entsprechende Leistungsbereitschaft mitbringen. Das Angebot ist auf ca. 50 Teilnehmer begrenzt! Die Teilnahme hieran ist absolut freiwillig. Wer allerdings angemeldet ist, muss auch regelmäßig an den Trainingseinheiten teilnehmen. Mal kommen und mal nicht wird nicht akzeptiert.

Welche Ziele sollen verfolgt werden?

- Die Sportler sollen individuell besser gemacht werden
- Schulung sensomotorischer Fähigkeiten
- Spezifische Schulung von Technikvarianten zur Verbesserung der individuellen Trainingsqualität
- Steigerung konditioneller Grundlagen

Wer kann hier teilnehmen?

Das Angebot ist für Kinder von 10-14 Jahren gedacht, die bereits jetzt ein besonderes Interesse am Schwimmsport haben und ein gutes Maß an Trainingseifer und Leistungsbereitschaft mitbringen. Wir haben bewusst auf konkrete Kadernormen verzichtet. Die Jugendlichen sollten aber entweder die ein oder andere Pflichtzeit für HM oder HJM haben oder noch knapp darüber liegen. Zur Orientierung haben wir eine Übersicht über die aktuellen Pflichtzeiten bei Hessischen Meisterschaften beigelegt (Anlage 1).

Wann und wo findet das Training statt?

Unter Berücksichtigung offizieller Wettkämpfe oder bedeutender regionaler Einladungswettkämpfe wird das Training immer samstags oder sonntags von 09:30 bis 12:00 Uhr angeboten. Es gibt einen detaillierten Trainingskalender, so dass die Trainingstage für einen rund halbjährlichen Zeitraum im Vorfeld bekannt sind. Für das Training stehen uns derzeit immer fünf Bahnen im Baunataler Sportbad zur Verfügung. Wir werden aber auch noch Alternativen prüfen, um auch wechselnde Orte anbieten zu können.

Wer leitet das Training?

Das Training wird von Wolfgang Wolf, Tuspo Borken, geleitet! Viele von Ihnen werden sich sicherlich noch an die erfolgreichen Jahre vereinsübergreifenden Trainings mit ihm und Thomas Rother erinnern. Und nun hat sich Wolfgang Wolf bereit erklärt, ein solches Training neutral und über Vereinsgrenzen hinweg anzubieten!

Wieviel kostet das?

Das Angebot wird zu 100 % vom Bezirk Nord finanziert! Weder auf die Vereine noch auf die Sportler oder deren Eltern kommen irgendwelche Kosten zu! Damit wollen wir den Zugang zu der Fördermaßnahme erleichtern und keine unnötigen bürokratischen Hürden aufbauen.

Was müssen Sie jetzt tun?

Da wir am 3. September 2017 starten wollen, bitten wir um zügige Rückmeldung. Ihre Sportleitung oder ihre Trainerinnen und Trainer sollten prüfen, welche Schwimmerinnen und Schwimmer für dieses Angebot in Frage kommen würden.

Dazu füllen Sie bitte den beigefügten Vordruck aus (Anlage 2) und übersenden diesen bitte bis spätestens

27. August 2017

per E-Mail an info@hsv-bezirk-nord.de

Was ist sonst noch wichtig?

Das Angebot ist aufgrund räumlicher Gegebenheiten im Bad auf ca. 50 Aktive begrenzt. Wir behalten uns daher vor, für den Fall, dass mehr Anmeldungen eingehen, eine Auswahl zu treffen. Die Heimtrainer werden gebeten, dieses Angebot als zusätzliche Chance für ihre Schwimmerinnen und Schwimmer zu sehen und nicht als Konkurrenz. Die Trainer sind auch herzlich eingeladen, bei Interesse dem Training einmal zuzuschauen! Insofern bitten wir um Ihre Unterstützung, damit unsere Idee fruchtbar umgesetzt werden kann und das schwimmerische Niveau in den Vereinen und somit auch im Bezirk Nord wieder einen Aufschwung erlebt.

Wir hoffen, Ihnen mit dem geplanten Fördertraining ein attraktives Angebot unterbreitet zu haben und wünschen uns eine rege Beteiligung. Wir sind im Vorstand davon überzeugt, dass wir alle im Sinne der Schwimmerinnen und Schwimmer gemeinsam mehr erreichen können. Dieses Angebot kann und soll einen wichtigen Beitrag dazu leisten! An dieser Stelle schon mal ein ganz herzliches Dankeschön an Wolfgang Wolf, für seine Bereitschaft, unserem hoffnungsvollen Nachwuchs ein qualifiziertes Zusatztraining anzubieten!

Mit sportlichen Grüßen



Stefan Rios
Vorstand HSV Bezirk Nord

Anlagen

PFLICHTZEITEN FÜR DIE MEISTERSCHAFTEN 2017 (50-m-BAHN)

F R A U E N

	Länge	offen	98/99	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	
			Jun	AK 17	AK 16	AK 15	AK 14	AK 13	AK 12	AK 11	AK 10	
Brust	50 m	0:40,5	0:40,5	0:40,5	0:40,5	0:40,5	0:41,0	-----	-----	-----	-----	
	100 m	1:27,5	1:27,5	1:27,5	1:27,5	1:27,5	1:28,5	1:31,5	1:36,0	1:42,0	1:51,0	
	200 m	3:04,0	3:04,0	3:04,0	3:04,0	3:04,0	3:06,0	3:13,0	3:24,0	3:36,0	4:05,0	
Freistil	50 m	0:30,5	0:30,5	0:30,5	0:30,5	0:30,5	0:31,0	-----	-----	-----	-----	
	100 m	1:06,5	1:06,5	1:06,5	1:06,5	1:06,5	1:08,0	1:10,5	1:14,5	1:20,5	1:31,0	
	200 m	2:22,0	2:22,0	2:22,0	2:22,0	2:22,0	2:25,0	2:33,0	2:41,0	2:55,0	3:21,0	
	400 m	5:05,0	5:05,0	5:05,0	5:05,0	5:05,0	5:11,0	5:29,0	5:47,0	6:21,0	7:11,0	
	800 m	Startbegrenzung nach Bestenliste (nur offene Wertung)										
	1500 m	Startbegrenzung nach Bestenliste (nur offene Wertung)										
Rücken	50 m	0:36,5	0:36,5	0:36,5	0:36,5	0:36,5	0:37,0	-----	-----	-----	-----	
	100 m	1:18,0	1:18,0	1:18,0	1:18,0	1:18,0	1:19,0	1:22,5	1:26,5	1:33,0	1:43,5	
	200 m	2:43,0	2:43,0	2:43,0	2:43,0	2:43,0	2:46,0	2:54,0	3:03,0	3:17,0	4:04,0	
Schmetterling	50 m	0:34,5	0:34,5	0:34,5	0:34,5	0:34,5	0:35,5	-----	-----	-----	-----	
	100 m	1:19,0	1:19,0	1:19,0	1:19,0	1:19,0	1:21,5	1:25,5	1:32,5	1:44,0	2:06,5	
	200 m	3:02,0	3:02,0	3:02,0	3:02,0	3:02,0	3:08,0	3:29,0	3:49,0	4:23,0		
Lagen	200 m	2:42,0	2:42,0	2:42,0	2:42,0	2:42,0	2:46,0	2:53,0	3:02,0	3:16,0	3:46,0	
	400 m	Startbegrenzung nach Bestenliste (nur offene Wertung)										

M Ä N N E R

	Länge	offen	98/99	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	
			Jun	AK 17	AK 16	AK 15	AK 14	AK 13	AK 12	AK 11	AK 10	
Brust	50 m	0:33,5	0:34,5	0:37,0	0:37,0	0:38,5	-----	-----	-----	-----	-----	
	100 m	1:14,5	1:17,0	1:21,0	1:21,0	1:22,5	1:29,5	1:34,5	1:40,5	1:46,5	1:55,5	
	200 m	2:44,0	2:48,0	2:57,0	2:57,0	2:57,0	3:14,0	3:23,0	3:34,0	3:46,0	4:24,0	
Freistil	50 m	0:25,5	0:26,0	0:27,5	0:27,5	0:28,5	-----	-----	-----	-----	-----	
	100 m	0:56,5	0:57,5	1:00,0	1:00,5	1:02,5	1:06,5	1:11,0	1:16,5	1:23,5	1:34,0	
	200 m	2:04,0	2:05,0	2:10,0	2:11,0	2:14,0	2:25,0	2:34,0	2:45,0	2:59,0	3:28,0	
	400 m	4:35,0	4:35,0	4:43,0	4:43,0	4:53,0	5:16,0	5:33,0	5:56,0	6:33,0	7:51,5	
	800 m	Startbegrenzung nach Bestenliste (nur offene Wertung)										
	1500 m	Startbegrenzung nach Bestenliste (nur offene Wertung)										
Rücken	50 m	0:30,5	0:31,5	0:33,5	0:33,5	0:35,0	-----	-----	-----	-----	-----	
	100 m	1:08,0	1:08,5	1:12,5	1:12,5	1:14,0	1:19,5	1:24,5	1:29,5	1:37,0	1:48,5	
	200 m	2:27,0	2:28,0	2:35,0	2:35,0	2:37,0	2:51,0	2:57,0	3:08,0	3:25,0	4:03,0	
Schmetterling	50 m	0:28,0	0:29,0	0:31,5	0:31,5	0:33,0	-----	-----	-----	-----	-----	
	100 m	1:04,5	1:05,0	1:11,5	1:12,0	1:14,5	1:23,5	1:31,0	1:40,5	1:58,0	2:21,5	
	200 m	2:36,0	2:36,0	2:50,0	2:50,0	2:52,0	3:28,0	3:43,0	4:05,0	4:42,0		
Lagen	200 m	2:23,0	2:23,0	2:30,0	2:31,0	2:35,0	2:47,0	2:59,0	3:09,0	3:24,0	3:56,0	
	400 m	Startbegrenzung nach Bestenliste (nur offene Wertung)										