

Sportbericht der Leistungsgruppen LG1 und LG2 und Juniorenteam 2015

1. Überblick Trainingsgruppen (LG)

Altersklasse	LG1		LG2		Juniorenteam	
	männlich	weiblich	männlich	weiblich	männlich	weiblich
	15 - offen	13 - offen	11 - 14	11 - 13	16 - offen	14 - offen
SSC	6	8	7	8	2	1
1. DSV	-	2	1	2	1	1
KIT-SC	-	-	-	-	-	1
Gesamt	6	10	8	10	3	3
	16		18		6	

2. Kaderzugehörigkeiten

	weiblich	männlich	gesamt
Perspektivteam Baden-Württemberg		2	2
Stützpunktkader Baden	6	7	13
Σ	6	9	15

3. Saisonplanung

LG1	Trainingswochen	Umfang (km)	Wasserstunden	Landstunden	Inhalte	Zielwettkampf
MZ 1	17	680	272	68	TK, Umfang	DKM / ISTKA
MZ2	18	720	288	72	TK, Umfang, Energie	WK
MZ3	7	280	112	28	TK, Energie, Spezialisierung	DJM
MZ 4	5	180	80	20	TK, Umfang, Energie	Badische Mst.
Σ	47	1860	752	188		

LG2	Trainingswochen	Umfang (km)	Wasserstunden	Landstunden	Inhalte	Zielwettkampf
MZ 1	17	425	204	51	TK, Umfang	ISTKA
MZ2	17	425	204	51	TK, Umfang	WK
MZ3	7	175	84	21	TK, Spezialisierung	SDM / DJM
MZ 4	4	100	48	12	TK, Umfang, Energie	Badische Mst.
Σ	45	1125	540	135		

4. Trainingslehrgänge / Trainingslager Saison 2015-2016

Saisonauftakt:	2 Wochen in (LG1) Mataró (Spanien), Fächerbad (LG2+Juniorenteam)
Herbstferien:	1 Woche im Fächerbad für LG1 und LG2
Weihnachtsferien:	1 Woche im Fächerbad im neuen Jahr für LG1 und LG2
Faschingsferien:	1 Woche im Fächerbad für LG1 und LG2
Osterferien:	2 Wochen für LG1 und LG2 im Fächerbad
Pfingstferien:	10 Tage für LG1/Teilnehmer DJM in Mataró (Spanien), LG2 im Fächerbad

5. Wettkampfauswertung laufende Saison

Saisonstart in Heddesheim:	Erste Leistungsüberprüfung – gute Leistungen.
DMSJ Bezirk Mittelbaden:	Geringerer Anteil als im Vorjahr – Wettkämpfe pro Sportler sollen minimiert werden.
DMSJ Landesfinale:	4 Mannschaften im Landesfinale
Bad. Wintermeisterschaften:	27 Teilnehmer (17x weiblich, 10x männlich). 9x Platz 1, 15x Platz 2, 19x Platz 3. 72x persönliche Bestzeit. Sehr gute Ergebnisse
Dt. Kurzbahnmeisterschaften:	7 Sportler/innen qualifiziert, 5 Sportler nahmen teil, 2 Sportler/innen waren verhindert. 16 Starts, 15 persönliche Bestzeiten, 2 Finalteilnahmen, 3x Top-Ten.
ISTKA:	Standpunktbestimmung auf der 50m Bahn.

6. Ausblick der Leistungsgruppen

Die bereits verjüngte Altersstruktur in den Trainingsgruppen der SGR Karlsruhe insbesondere in der LG2 wurde weiter verjüngt – dies schafft bessere Leistungsvoraussetzungen im langfristigen Leistungsaufbau. Die Strukturen in den Stammvereinen müssen weiter verbessert werden, hierzu stehen verschiedene Hospitationen und Trainerfortbildungen an.

Im Frühjahr sollen Seminare im Bereich der Sportpsychologie / Mentaltraining für die LG1 Sportler stattfinden – in diesen Seminaren/Workshops werden mit den Sportlern Strategien um mit dem Leistungsdruck umzugehen erarbeitet.

Für die LG1- und LG2-Sportler sollen solche Seminare/Workshops in Ernährungsverhalten stattfinden.

6.1. Ausblick Talentsichtung

In dieser Saison finden 2 Talentsichtungslehrgänge statt, die Termine hierfür stehen noch nicht fest. In der nächsten Saison wird es ein neues Talentsichtungstool geben, welches auf die Schwimmernkurse des Fördervereins der Schwimmregion Karlsruhe, sowie auf die der Kooperationspartner ausgelegt ist. Dieses Konzept wird im Rahmen der FöV-Weihnachtsfeier vorgestellt. Mehrere Gespräche mit umliegenden Vereinen bezüglich Kooperationen haben stattgefunden.

Trainerteam SG Region Karlsruhe

Jonas Holzwarth

Jennifer Böttcher

Thomas Hellriegel