

Ab Frühling/Sommer 2018 ändert sich die Idee von fine coaching und zwar wie folgt:

Untenstehend listet edelblau in Zukunft Personen auf, die als **fine coaches** den Schwimmsport, edelblau und die Schwimmerinnen und Schwimmer unterstützen. Es sind Experten in Ihrem Fach mit einem Leistungsausweis. Sie dürfen SAR Kurse anbieten oder SARatings abnehmen.

Zusätzlich werden die **fine coaches** schwimmspezifische Fragen von **fine Schwimmern** über die edelblau-Seite beantworten.

fine coach No	1	Beispiel	zB. Trainer Leistungssport mit eidgenössischem Fachausweis
			zB. Trainer J+S, Trainer FSN
			zB. Schwimmtrainer seit 1985 aktueller Club: xy
			früher: rz
		Motto	...
		Mail / Mobile	...

Nutzt in Bälde das Know how der **fine coaches** um eure Technik zu verbessern, eurer Training zu variieren, eure Ziele festzulegen und am Wettkampftag (SAR oder SAR-Serie oder ein anderer Wettkampf) eure Leistung abzurufen!

Einige Dienstleistungen werden kostenpflichtig sein: Bitte fragt eure Coaches oder edelblau nach der Preisliste.

Nun zu den Fragen an die **fine coaches**:

01 - Was bedeuten die Tempi, die bei den Trainingsbeispielen (fine swimming) aufgeführt sind ?

Februar '16

Wir teilen die Trainingstempi in fünf unterschiedliche Geschwindigkeiten ein, um verschiedene Intensitäten zu erhalten:

Tempo I = T1 = LOCKER Zum ein- und ausschwimmen geeignet, kaum anstrengend.

Tempo II = T2 = STIL Das Tempo ist leicht höher. Der Fokus liegt auf einer sauber ausgeführten Technik, anstrengend...

Tempo III = T3 = ZÜGIG Dieses Tempo sollte man 800m bis 1200m (Level SPORT) durchhalten können.

Tempo IV = T4 = SCHNELL Dieses Tempo ist nur über kürzere Strecken zu halten; bei Serien mit Pausen dazwischen.

Tempo V = T5 = VOLL Dieses Tempo ist das Schnellstmögliche. Aber nur über kurze Strecken oder als Test.

02 - Wie sieht die Tempoverteilung in einem Training aus ?

Mai '16

Wir erleben es immer wieder, dass Athleten zu schnell schwimmen. Für das S A R ist die Ausdauer entscheidend. Und die die trainiert man am Besten, wenn die Intensität nicht zu hoch ist. Man muss also kein schlechtes Gewissen haben, wenn das Training 80 - 85 % im Tempo I und II geschwommen wird. Die anderen Anteile dürfen dann die Tempi III bis V beinhalten.

03 - Welches Tempo muss ich einschlagen um einen Test zu machen ?

August '16

Die Erfahrung zeigt, dass man am Anfang viel zu schnell startet und dann die ganze Zeit kämpft und leidet... Wir empfehlen zurückhaltend vorzugehen, es soll ja Freude und Spass machen, und zwar wie folgt: Je 1/3 der Zeit Tempo I, II und III. Erfahrene können mit Tempi II, III und IV üben.

04 - Wo steht man eigentlich am besten im Becken, wenn man eine Pause macht ?

November '16

Danke für diese gute Frage! Wenn man ankommt ist es am besten sich ganz rechts zu halten (der nächste weiss dann, dass man eine Pause machen will) und dort zu bleiben. Wenn man wenden will, zeigt man das indem man auf den letzten 5 Metern zur Mitte schwimmst (nie ganz links) und dann in Schwimmrichtung zur Leine abstösst. Beim Warten einfach NIE in der Mitte stehen, entweder links oder rechts auf der Seite. Weiterhin viel Spass!

05 - Welche Atmung (2er, 3er, 4er, 5er) ist am Idealsten?

Februar '17

Wenn man die Schwimmer an Wettkämpfen sieht, atmen viele bei jedem 2. oder 3. Zug = 2er oder 3er. Diese ist am effektivsten. 4er oder 5er Zug ist anstrenger, je mehr je länger die Distanz wird. Diese Atmung sollte man jedoch ins Training einbauen, aus zwei Gründen: 1. die Lunge wird trainiert und 2. kann man den Zug unter Wasser besser beobachten, wenn man weniger atmet.

06 - Endlich Freibad - Saison. Wieviel/Wie lange schwimmt man draussen?

Mai '17

Diese Frage ist sehr schwierig zu beantworten. Jeder sagt mir was anderes. Wichtig zu wissen ist, dass man bei kühlen Wassertemperaturen auskühlt, die Muskeln steif werden und nicht die gleichen Zeiten/Leistungen erwarten darf. Ich sehe mich eher als Gröfli und muss mich an die Wassertemperaturen gewöhnen, vor allem anfangs Saison. Darum setze ich mir folgende Ziele:

18° = 10' / 19° = 20' / 20° = 30' / 21° = 40' / 22° = 50' / 23° = 60' / 24° > 60', ... wenn die Sonne scheint.

Ist es draussen kühl oder bewolkt, halte ich es nie so lange aus. Wie sieht es bei euch aus?

07 - Was ist besser? Alleine trainieren oder mit einem Team/Club?

Aug '17

Es gibt für beide Varianten Vor- und Nachteile. Wenn man alleine trainiert ist man flexibler, was die Trainingszeiten und Bäder betrifft. Die Frage ist, ob man konsequent genug ist um die vorbereiteten Trainings gemäss den Vorgaben durchzuführen? In der Gruppe macht es sicherlich mehr Spass. Man kann sich mit anderen messen und motivieren. Man kann den eigenen Fitnessstand besser vergleichen und kann sich auch mal "gehen" lassen. Warum nicht beides ausprobieren. Hauptsache man hat Spass.

08 - Was gibt es für sinnvolle Hilfsmittel?

November '17

Beim Schwimmen werden gibt es folgende Gegenstände, die das Training unterstützen:

Brettli, Pullbuoy, Paddles, Schnorchel, Flossen, T-Shirt, weite/zweite Badehose, Schwimmbrille, Gurt mit Taschen, um nur die Wichtigsten zu nennen. Beim nächsten Mal gehen wir auf den Zweck und die Vor- und Nachteile ein.