



# SCHWIMMEN

## MODERNES NACHWUCHSTRAINING

Berndt Barth & Roland Baartz

Meyer & Meyer Verlag

# .....**DER INHALT**

Vorwort Dr. Klaus Rudolph .....	7
<b>1</b> Einleitung durch die Autoren .....	10
<b>2</b> Der Kindertrainer .....	16
<b>3</b> Kinderschwimmbücher adäquat nutzen .....	32
Lerntypen, Lerntraining, Lernhemmungen	
Hinweise zur Arbeit mit dem Buch	
<b>4</b> Lehr-, Lern- und Erziehungsmethoden .....	42
4.1 Die methodischen Grundformen der Bildung .....	42
4.1.1 Die darbietende Methode .....	43
Das Vormachen und Vorleben, das Vorzeigen und Vorführen,	
das Vortragen, die problemhafte Darlegung .....	
4.1.2 Die erarbeitende Methode .....	47
4.1.3 Die aufgebende Methode .....	47
4.1.4 Ideomotorisches Training .....	50
4.2 Die methodische Gestaltung der Erziehung .....	51
4.2.1 Methoden des Überzeugens .....	52
Das Gespräch, die Diskussion, der erzieherische Hinweis	
4.2.1 Methoden des Gewöhnens .....	56
Die Forderung, der Auftrag, das Üben	
4.2.3 Methoden des pädagogischen Stimulierens .....	60
Das Lob, das Vertrauen, der Leistungsvergleich	
und der Wettbewerb, der Tadel	
<b>5</b> Didaktisch-methodische Grundlagen .....	66
<b>6</b> Üben und Trainieren lehren .....	76
<b>7</b> Pädagogische Führung und Selbstständigkeit .....	80
7.1 Zur Effektivität des Lernprozesses .....	84
7.2 Psychische Regulation der Lerntätigkeit .....	87
7.3 Förderung der Zielbildung .....	88
7.3.1 Lern- und Trainingsziele .....	92
7.3.2 Grundorientierung .....	93

7.4	Förderung der Motivation .....	94
7.4.1	Wie lässt sich Motivation fördern? .....	98
7.4.2	Was passiert im Kopf des Sportlers .....	99
7.4.3	Motivationsfördernde Rahmenbedingungen .....	100
7.4.4	Besonderheiten im (Klein-)Kinderbereich .....	101
7.4.5	Weitere, zu beachtende Aspekte .....	103
7.4.6	Positive Verstärkung .....	106
7.5	Förderung der Selbstkontrolle und der Selbstbewertung .....	113
7.5.1	Kontrolle und Selbstkontrolle im Training .....	115
7.5.2	Vorausschauende Kontrolle und Selbstkontrolle .....	121
<b>8</b>	<b>Anhang .....</b>	<b>127</b>
	Alternative Schwimmwettkämpfe .....	128
	Kinderfreundlichkeitsspass .....	142
	Kopiervorlagen .....	144
	•Einladung zum Wettkampf .....	145
	•Informationen zum Wettkampf .....	146
	•Persönliche Bestzeiten .....	147
	•Leistungsentwicklung in verschiedenen Tests .....	148
	•Stations-/Zirkeltraining .....	149
	•Schwimmtrainingsumfang im Kalenderjahr .....	150
	•Schwimmtrainingsumfang in den Jahren 2004-2013 .....	151
	•Leistungsentwicklung: 25 m .....	152
	•Leistungsentwicklung: 50 m .....	153
	•Leistungsentwicklung: 100 m .....	154
	•Leistungsentwicklung: 200 m .....	155
	•Leistungsentwicklung .....	156
	•Schwimmtrainingsumfang für ein Jahr .....	157
	•Langzeittrainingsumfang .....	158
	•Bestenliste des Vereins .....	159
	Literatur .....	160
	Bildnachweis .....	162
	Sachregister .....	163