

Hinweise zur Durchführung und Abnahme der Kriterien des Landesvielseitigkeitstest (LVT)

Kriterien und Normen für die Überprüfung des Ausbildungsstandes der Schwimmer der Altersklassen 10 bis 12 Jahre weiblich und 11 bis 13 Jahre männlich, sowie organisatorische Hinweise.

Vorbemerkungen

Das vorliegende Programm zur Ermittlung von Leistungsvoraussetzungen junger Schwimmer/innen wurde mit der Zielstellung geschaffen, die Talentsichtung und –auswahl, die Einschätzung des Ausbildungsstandes durch den Trainer/Übungsleiter und durch den Badischen Schwimm-Verband (BSV) und daraus resultierend die zielgerichtete Arbeit an den Stärken und Schwächen auf Grundlage des Gesamtergebnisses zu ermöglichen.

Der Landesvielseitigkeitstest ist eine Weiterentwicklung des Schwimmverbandes nach Landestrainer Kautz sowie dem Nachwuchsmehrkampf des DSV. Es soll vor allem auch die generelle Bedeutung der allgemein-athletischen Ausbildung aufmerksam gemacht werden. Die Wiederholungen des LVTs soll dem Trainer/Übungsleiter die Sicherheit geben, dass er kontinuierlich gearbeitet hat und dass Fortschritte auch in diesem Bereich erzielt wurden. Im Folgenden werden zu allen Einzeltests Übungsbeschreibungen geben. Es wird darum gebeten, diese Instruktionen genau zu beachten, um die Vergleichbarkeit aller Werte zu sichern. Außerdem dient die Auswertung dem BSV als Entscheidungsgrundlage für die Aufnahme talentierter Schwimmer/innen in den Stützpunktkader. Der LVT wird im Rahmen eines „Jugendcamps“ als BSV Maßnahme in Heidelberg im Juli jedes Jahres stattfinden.

Die Überprüfung erfolgt in folgenden Bereichen:

1. Bereich: **körperliche Eignung**
2. Bereich: **Schwimmleistung**
3. Bereich: **Technik**
4. Bereich: **Grundschnelligkeit**
5. Bereich: **Beinbewegung**
6. Bereich: **Athletik**
7. Bereich: **Beweglichkeit**
8. Bereich: **Delfinkicks/Gleiten**

Hinweise zur Durchführung und Abnahme der Kriterien:

1. Bereich der körperlichen Eignung

Abnahme der Werte Körperhöhe und Körpergewicht durch einen Sportarzt oder Trainer, bzw. einen eingewiesenen Kampfrichter. Für die Messung des Körpergewichts (KG) wird eine Personenwaage verwendet. Das KG wird in kg auf 1/10 genau angegeben. Gewogen wird in Schwimmbekleidung oder leichter Sportbekleidung. Die Körperhöhe (KH) wird in cm auf 1/10 genau gemessen.

Die Messung der KH erfolgt barfuß, aufrechter Stand, Blickrichtung geradeaus. Das Anthropometer (Messvorrichtung) steht senkrecht hinter dem/der Schwimmer/in. Der Messschieber des Anthropometers wird von oben bis zur Scheitelhaut heruntergezogen. An der Unterkante des Messwinkels der Messlatte wird die Körperhöhe abgelesen. Spangen, Schleifen, Haarknoten dürfen nicht die Messung beeinträchtigen.

Der Brocca-Index wird wie folgt berechnet:

$$\text{Brocca} = \text{KH (cm)} - 100 - \text{KG (kg)}$$

2. Bereich der Schwimmleistung

Die ausgewiesenen Schwimmstrecken und Disziplinen je Altersklasse (50m bzw. 100m) weiblich und männlich werden in Anlehnung an die WB des DSV geschwommen. Es erfolgt bei diesem auch die Einschätzung der Schwimmtechnik. Die geforderten Normen je Altersklasse orientieren sich an der Rudolph-Tabelle (Jahr 2009) bezogen auf 1-5-10 Punkte.

Es wird darauf Wert gelegt, seitens des BSV, dass in „normaler“ Badehose bzw. „normalen“ Badeanzug geschwommen wird.

AK 10 50 m Strecken

AK 11-13 100 m Strecken

3. Bereich der Technik

Die Einschätzung der Schwimmtechnik im 50m bzw. 100m je nach Altersklasse. Die Wertung der Technik sollte auf dem letzten Teilabschnitt jeder Strecke erfolgen (Bsp. 50m auf den letzten 20/30m). Die Technikeinschätzung sollte durch eine ungerade Anzahl von neutralen Trainern (3 oder 5) vorgenommen werden. Jeder Trainer bewertet jeden Sportler eines Laufes, ob er die Schwimmtechnik in Grob-oder Feinkoordination beherrscht. Diese visuelle Einschätzung sollte, wenn möglich, von erhöhter Stelle (z.B. Zuschauertribüne) erfolgen. Die Anzahl der Technikpunkte ergibt sich aus der Mehrheitsentscheidung der bewertenden Trainer. Wird ein Verstoß gegen die WB des DSV

festgestellt, so werden 0 Punkte für die Disziplin vergeben. Die Punktzahl wird zunächst in ein Formblatt und später in den Rechner übertragen. Die erreichte Punktzahl geht mit dem Faktor 2 in die Gesamtbewertung ein.

3 Punkte werden vergeben, wenn:

- die technische Ausführung zur Körperlage, Beinbewegung und der Armbewegung in Feinkoordination zu erkennen ist
- ein flüssiger Bewegungsablauf zu sehen ist
- ein sehr guter Vortrieb zu erkennen ist, der Sportler „rutscht“

2 Punkte werden vergeben, wenn:

- die technische Ausführung zur Körperlage, Beinbewegung und der Armbewegung in Feinkoordination zu erkennen ist
- ein Vortrieb zu erkennen ist
- noch kleine rhythmische Störungen im Bewegungsablauf zu erkennen sind

1 Punkt wird vergeben, wenn:

- die technische Ausführung zur Körperlage, Beinbewegung und der Armbewegung in Grobkoordination zu erkennen ist
- die Technik wird gemäß der WB geschwommen

0 Punkte werden vergeben, wenn:

- die Schwimmart gemäß der WB als „solche nicht erkannt“ wird
- ein Verstoß gegen die WK-Bestimmungen vorliegt

4. Bereich der Grundschnelligkeit

Die Grundschnelligkeit wird in Wettkampfform nach der WB des DSV (Einstartregel) getestet. Die Zeit wird gestoppt, wenn der Kopf bei 15m die Ziellinie durchbricht. In allen genannten Altersklassen wird von Anfang an die 15m Sprintfähigkeit getestet um Entwicklungsverläufe über mehrere Jahre abzeichnen zu können.

5. Bereich der Beinbewegung

Die Ermittlung der Fähigkeit in der Beinbewegung über 25 m je Schwimmlage erfolgt laut DSV-WB des Schwimmehrkampfes. D.h.:

- ✓ Schwimmbrett ca. DIN A5
- ✓ mit beiden Händen umfassen an der Brettvorderkante bis zum Ziel

- ✓ Ausgangsposition ist im Wasser, eine Hand befindet sich am Startblock

Rückenbeinbewegung erfolgt mit Rückenstart und ohne Brett. Anschlag in Rückenlage.

6. Bereich der Athletik

(1) Liegestütze

Der Sportler beginnt den Test aus dem Liegestütz vorlings. Die Hände sind in Schulterbreite vor einer Matte (ca. 8cm dick) aufgesetzt, die Finger zeigen nach vorn. Der Körper bleibt beim Strecken und Beugen der Arme in gerader Position (Kopf, Rumpf, Beine sind in einer Geraden, der Körper befindet sich in „Körpervollspannung“). Das Kinn berührt beim Beugen der Arme die Matte. Gezählt werden die LS in 30 Sekunden, bei denen das Kinn (nicht die Stirn, Nase o.ä.) die Matte berührt. Der Stationsbetreuer zählt dem Sportler laut und deutlich die LS vor. Bei unkorrekt ausgeführten LS zählt der Stationsbetreuer auf der Stelle weiter bis wieder ein korrekter LS gemacht wird.

(2) Beidbeiniger Schlussdreisprung

Im Sprungtest soll die Voraussetzung des Schwimmers zur schnellkräftigen Ausführung der Absprung- und Abstoßbewegung bei Start und Wende erfasst werden. Nach einer individuellen Aufwärmgymnastik steht der Sportler mit beiden Beinen vor einer Absprunglinie in einer leichten Hockstellung. Der Absprung erfolgt mit beiden Beinen gleichzeitig. Die Arme können zum Schwungholen genommen werden. Es erfolgen drei Schlusssprünge hintereinander, ohne Unterbrechung und Aufstützen mit den Händen beim Landevorgang. Die Sprungweite wird in cm an der Ferse des weitesten zurückstehenden Fußes bzw. beim Zurückfallen am Gesäß oder an der Hand gemessen. Jeder Sportler hat drei Versuche (einschließlich des Probeversuches). Der jeweils beste Versuch pro Athlet kommt in die Wertung.

(3) Klimmzüge

Der Sportler befindet sich im Streckhang mit Ristgriff in Schulterbreite an einer Reckstange oder vergleichbaren Einrichtung. Unter Beibehaltung der Körperstreckung bringt sich der Athlet durch Beugen der Arme das Kinn an bzw. über die Stange. Es wird die maximale Anzahl der korrekten Wiederholungen laut vorgezählt. Bei unkorrekt ausgeführten Klimmzügen zählt der Stationsbetreuer auf der Stelle weiter bis wieder ein korrekter Klimmzug gemacht wird.

(4) Bauchmuskeltest

Der Sportler befindet sich in der Rückenlage, die Beine sind angezogen (ca. 90° Ober- und Unterschenkel) und die Füße sind aufgestellt. Der Bauchmuskeltest erfolgt in drei Stufen, wobei auf eine langsame Ausführung der Bewegung zu achten ist:

Stufe 1 (1 Punkt) – Arme/Hände sind gestreckt in Vorhalte und zeigen Richtung Knie, Aufrichten des Oberkörpers bis in den Sitz ohne dass sich die Füße von der Matte lösen.

Stufe 2 (2 Punkte) – Arme/Hände sind vor der Brust verschränkt, Aufrichten des Oberkörpers bis in den Sitz ohne dass sich die Füße von der Matte lösen.

Stufe 3 (3 Punkte) - Arme/Hände sind hinter dem Kopf durch einen Stab fixiert (Ellenbogen nach hinten orientiert), Aufrichten des Oberkörpers bis in den Sitz ohne dass sich die Füße von der Matte lösen.

(5) Rückenmuskeltest

Der Sportler befindet sich in der Bauchlage auf einem erhöhten Kastenteil 8 o.ä.). Die Hüfte liegt an der Vorderkante des Kastenteils. Die Beine/Füße werden durch einen Helfer oder an einer Sprossenwand fixiert. Der Oberkörper wird waagrecht in der Luft gehalten, die Arme sind gestreckt (Streamline). Der Oberkörper muss durchgestreckt und völlig in Ruhe gehalten werden. Es erfolgt eine Zeitnahme (40 Sekunden = 1Pkt. / 1 Minute = 2 Pkt. / 1:20 Minute = 3 Pkt.). Die Zeit wird gestoppt, wenn der Sportler mit einem Teil des Oberkörpers einen angehaltenen Stab berührt bzw. sich der Oberkörper unruhig bewegt.

7. Bereich der Beweglichkeit

(1) Fußstreckung

Der Athlet sitzt vor einer Wand im Strecksitz auf einer Bank oder Tisch. Es wird die maximal mögliche Streckung im Fußgelenk gemessen. Dabei bleibt das Kniegelenk gestreckt und der Fuß sollte nicht nach innen gedreht werden.

Der Stationsbetreuer legt eine Schablone, auf der die Winkelstrahlen aufgezeichnet sind an.

(2) Fußbeugung

Der Athlet sitzt vor einer Wand im Strecksitz auf einer Bank oder Tisch. Es wird die maximal mögliche Beugung im Fußgelenk gemessen. Dabei bleibt das Kniegelenk gestreckt und der Fuß sollte nicht nach innen gedreht werden.

Der Stationsbetreuer legt eine Schablone, auf der die Winkelstrahlen aufgezeichnet sind, am Fersenpunkt an.

(3) Schulterbeweglichkeit

Der Athlet liegt in Bauchlage auf einer Matte. Beide Arme sind nach vorn gestreckt und halten in Schulterbreite einen Stab. Der Oberkörper, die Schultern und die Stirn berühren den Boden. Die Arme werden mit dem Stab angehoben. Mit einem Metermaß (Gliedermaßstab, Zollstock) wird der Abstand in cm zwischen Boden bzw. Matte und Stabunterseite gemessen.

(4) Rumpfbeweglichkeit

Der Athlet beginnt den Test aus dem Streckstand, Arme sind in Hochhalte. Danach senkt (beugt) er den Oberkörper nach vorn und atmet dabei gleichmäßig aus. Die Knie bleiben dabei die ganze Zeit gestreckt. Der Oberkörper wird soweit gebeugt bis die Mittelfingerspitzen (1 Punkt), die geballten Fäuste (2 Punkte) oder die flache Handfläche (3 Punkte) aufsetzt und mindestens drei Sekunden in dieser Haltung gehalten werden.

8. Bereich der Delphinbeinbewegung/Gleittest

(1) Delphinbeinbewegung

Der Sportler zeigt über 15m seinen individuellen Leistungsstand der Delphinbeinbewegung in Rücken- und Bauchlage. Die Distanz ist nach dem Abstoß vom Beckenrand so schnell wie möglich unter Wasser in Delphinbeinarbeit zu durchschwimmen. Die Zeitmessung beginnt, wenn die Füße die Beckenwand verlassen und endet, wenn der Kopf die optische 15m Ziellinie durchbricht.

(2) Gleittest

Der Gleittest wird in der Bauchlage und aus dem Abstoß unter Wasser ausgeführt. Der Körper muss völlig gestreckt sein und auch bleiben. Arm- und Beinbewegungen dürfen nicht angewendet werden. Die Zeitmessung beginnt, wenn die Füße die Beckenwand verlassen und endet, wenn der Kopf die optische Ziellinie 7,5m durchbricht.