

Schwimmen

Teilnahme von Kindern bzw. Jugendlichen	Im Jahr 2009 waren ca. 163.000 Jungen und 170.000 Mädchen bis 18 Jahre in den Vereinen des Deutschen Schwimmverbandes (dsv) organisiert.
Historie	Schon ägyptische Hieroglyphen aus dem Jahre 3000 v. Chr. zeigen die Darstellung von schwimmenden Personen. Die Entwicklung der Schwimmstile - und damit des Wettkampfschwimmens - beginnt mit der Veröffentlichung des „Kleinen Lehrbuchs der Schwimmkunst“ des dt. Pädagogen und Mitbegründer des Turnens Johann Ch. F. GutsMuths Ende des 18. Jahrhunderts. Mit Brust- und Zeitschwimmen wurden Mitte des 19. Jahrhunderts die ersten Wettkämpfe in London ausgetragen. Seit den ersten Olympischen Spielen der Neuzeit 1896 (Athen) ist Schwimmen olympisch.
Kurzcharakteristik	Im Dt. Schwimmverband (dsv) sind die Disziplinen Sportschwimmen, Wasserball, Wasserspringen und Synchronschwimmen vertreten. Schwimmen ist die Bewegung im Wasser unter Nutzung des Auftriebs. Man unterscheidet Brust-, Rücken-, Kraul- (Freistil) und Delphinschwimmen.

Anforderungsprofil

konditionell (primäre)	kardiopulmonale Ausdauer
konditionell (sekundär)	Schnelligkeitsausdauer, Kraftausdauer
Koordinativ	Präzisionsanforderungen, räumliche Orientierung, dynamisches Gleichgewicht
Psychisch	Monotonie aushalten
Besonderheiten	Schwimmen gilt als technomotorisch schwierig

Kontraindikationen

absolut	obstruktive Veränderungen, Spondylolyse bzw. -listhesis, chronische Mittelohrentzündung mit Trommelfellddefekt
relativ	Schultervorstand
sportarttypische Verletzungen	verletzungsarme Sportart; die meisten Verletzungen entstehen ausserhalb des Beckens z.B. durch Ausrutschen auf glatten Fliesen Frakturen bis hin zu Schädel-Hirn-Trauma bei Kollision mit Beckenrand, Hand- und Armverletzungen bei ungeschickten Wenden am Beckenrand, Einklemmen der Hand in die Wave-Killer-Leinen, Kontusionen durch andere Schwimmer mit Tritten oder Schlägen auf die Schwimmbrille, Lid- und Orbitaverletzungen, Entzündungen im äußeren Gehörgang, Nase, Auge, erhöhte Gefahr für Infekte der oberen Luftwege, Harnwegsinfekte, Pilzinfektionen

sportarttypische Überlastungsfolgen	subakromiales Impingementsyndrom, Insertionstendinosen der Rotatorenmanschette, Tendopathie der langen Bizepssehne, aseptische Knochennekrosen (M. Schlatter, M. Sinding-Larsen, M. Scheuermann), Halswirbelsäulenblockaden, Enthesiopathie des M. trapezius am klavikularen Ansatz, Überlastung medialer Seitenbandapparat des Kniegelenkes und medialer Meniskus, tiefsitzende Rückenschmerzen, Spondylolyse u.-listhesis insbesondere durch Delphinschwimmen
Verletzungs- und Überlastungsprophylaxe	Schulterkräftigung, Stabilisierung der Rumpf-, Bauch- und Hüftmuskulatur
spezifische (sport-) medizinische Betreuungsmaßnahmen	Verkürzungen v.a. hintere Oberschenkelmuskulatur beachten

Bedingungen für den Wettkampfsport

Teilnahmebedingungen	keine Altersbeschränkung
Trainingshäufigkeit	Im Anfänger- und Grundlagentraining 2-4 Einheiten pro Woche, im Aufbau- und Anschlussstraining 6-7 Einheiten pro Woche, im Leistungstraining 10-12 Einheiten pro Woche.
Komplementärsportart	Ball sportart
Anmerkungen	http://www.dsv.de