



Nachwuchs-Leistungszentrum (NWZ) für Schwimmen → RLZ (Regionales Leistungszentrum) **NMS Lindenallee Knittelfeld** **Schule und Leistungssport für 10 bis 14-Jährige**

+Oberstufen-Option durch Kooperationschule **BG&BRG Knittelfeld Oberstufe**



Mit Beschluss vom **23. Februar 2010** hat der steirische Schwimmverband der **NMS Lindenallee Knittelfeld** den **Status eines Regionalen Leistungszentrums** zuerkannt.



Im Zentrum unserer Überlegungen stehen die jungen Sportler und Sportlerinnen, die möglichst gut gefördert werden sollen, um die persönlichen Ziele zu erreichen und das eigene Potential bestmöglich auszuschöpfen.

NWZ/RLZ – Leistungstrainingssystem

Unsere Zielsetzung besteht darin, **nationale Spitzenleistungen im Kinder- und Schülerbereich** zu erreichen. Wir bieten unseren LeistungssportlerInnen in Verbindung und Abstimmung mit dem Vereinstraining ein umfangreiches Betreuungsprogramm und führen ein

langfristig orientiertes, systematisches und an den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen orientiertes Training durch. Im Bereich der Gesundheitsförderung kommt den Eltern und mit steigendem Alter auch vermehrt den SchwimmerInnen selbst eine entscheidende Rolle zu. Nur wer sich zwischen den Trainingseinheiten gut erholt, sich angemessen ernährt, auf einen guten Schlaf achtet und in einer angenehmen familiären Umgebung aufwachsen kann, wird im Sport blühen und gedeihen können.

- **Kooperation** mit den regionalen Schwimmvereinen, Koordination durch Hubert Fessler – Lehrer und Schwimmtrainer an der NMS Lindenallee
- **Entlastung** für Ihr Kind – ideale Abstimmung von Vereinstraining in den Schwimmvereinen der Region und Sportunterricht
- Spezielle Stundenplangestaltung – auch **Früh- bzw. Vormittagstraining**
- Falls erwünscht – **Mittagessen und Nachmittagsbetreuung** durch Lehrpersonen an der Schule
- **Direkter Einstieg** von der NMS Lindenallee in die 5. Klasse des Knittelfelder Gymnasiums oder 1. Klasse einer BHS möglich
- **Fit am PC + Sport:** Erwerb des ECDL trotz sportlichen Trainingsaufwands durch optimales Zeitmanagement

Zurzeit trainieren 16 junge SchwimmsportlerInnen im Alter zwischen 10 und 14 Jahren aus drei verschiedenen Schwimmvereinen im NWLZ/RLZ für Schwimmen. 2 Sportler nutzen die Angebote unserer Kooperationsschule BG&BRG Knittelfeld Oberstufe. [Oktober 2014]



LEISTUNGSSPORT + GESUNDHEITSFÖRDERUNG

- Einsatz altersadäquater Trainingsmethoden
- Vermittlung eines gesundheitsbewussten Lebensstils
- Individuelle Trainingssteuerung
- Einhaltung von Regenerationsphasen
- Ablehnung jeglicher Dopingmethoden

Zeit und Energie in die Aktivitäten ihrer Kinder zu investieren, ist auf lange Sicht eine gedeihliche Entwicklung möglich. Die Anforderungen, die wir an unsere SchwimmerInnen stellen, sind hoch. Wir erwarten von allen Teilnehmern am Leistungstraining bei allen Trainingseinheiten, allen Wettkämpfen und auch außerhalb der Schwimmaktivitäten eine **professionelle Einstellung und ein positives Auftreten**. Dazu sind unter anderen folgende Punkte zu zählen:

LEISTUNGSSPORT + PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

- Regelmäßiges und pünktliches Erscheinen zu allen vereinbarten Trainingseinheiten
- Altersadäquate Aufmerksamkeit in allen Trainingseinheiten
- Unterstützung der TrainingskollegInnen
- Professionelles Auftreten bei Wettkämpfen
- Realistische Einschätzung und positive Verarbeitung der eigenen Leistungen
- Anerkennung der Leistung anderer SchwimmerInnen
- Adäquates Verhalten außerhalb der Schwimmaktivitäten (gesunde Ernährung, Schlaf etc.)

Mit zunehmendem Alter spielt neben diesen Punkten auch die Leistungsfähigkeit, an Wettkampfergebnissen gemessen, eine immer bedeutendere Rolle. Generell streben wir mit allen SchwimmerInnen zumindest die **Qualifikation für nationale Schwimmwettkämpfe** an. Als Orientierung dafür dienen vom ÖSV vorgegebene Limitzeiten für die entsprechenden Altersstufen.



Kooperationsschule



Ein zentrales Erfolgselement ist die **positive Kooperation zwischen Kindern, Eltern und Trainern**. Da alle Kinder, die langfristig am Leistungsschwimmsport teilnehmen und auch unsere Trainer alleine schon aus professionellen Gründen hoch motiviert sind, spielen die Eltern in diesem Zusammenhang die wichtigste Rolle. Nur wenn die Eltern zu 100% hinter den leistungssportlichen Aktivitäten ihrer Kinder stehen und auch bereit sind, viel

Pressebericht (Februar 2010) in der „KLEINEN ZEITUNG“:



Gute Nachrichten für alle Schwimmsporttalente der obersteirischen Klubs! In der NMS Lindenallee Knittelfeld wird das erste regionale Leistungszentrum für Schwimmen installiert. ...

Damit wird eine neue Förderstruktur für Schwimmtalente zwischen 10 und 14 Jahren geschaffen, wobei die Förderung keinesfalls auf die Knittelfelder Schwimmtalente beschränkt ist. ...

Alle Interessenten, alle jungen Schwimmer und Schwimmerinnen der Schwimmvereine der Region haben die Möglichkeit, das Leistungszentrum zu besuchen; natürlich auch SportlerInnen noch ohne Vereinszugehörigkeit. Die Nähe des Schwimmbades, die Infrastruktur an der Schule und auch ein Frühtraining im Rahmen des Unterrichts eröffnen den jungen Sportlern neue Perspektiven. Auch Neo-Sportreferent der Stadt Knittelfeld Dr. Heimo Korber hat seine Unterstützung zugesagt. Dem entsprechend erwartet sich Schwimmverbandspräsident Ing. Peter Putzgruber einen weiteren Aufschwung der obersteirischen Schwimmszene...

Nachwuchs-Leistungszentrum SCHWIMMEN / Regionales Leistungszentrum SCHWIMMEN – NMS Lindenallee Knittelfeld

Lindenallee 30, 8720 Knittelfeld, Tel.: +43 3512 82890, Fax: +43 3512 82890-20

nms.hs.knittelfeld.lindenallee@aon.at, www.nms-lindenallee.at