

Trainerhandbuch

WETTKAMPF

Ausarbeitungen der
Teilnehmer der
C-Trainer-Ausbildung 2014



Inhaltsverzeichnis:

Allgemeine Wettkampforganisation	4
Kinder am Startblock Aufwärmen - Dehnen	5
Meldungen	6-8
„Zum Wettkampf“	9-13
Startbrücke	14-16
Das Einschwimmen am Wettkampf - Kurzstrecke	17-19
Warm-up für die Mittelstrecke	20-21
Einschwimmprogramm Langstrecke	22-23
Teilnehmer - frisch gebackene C-Trainer / Lehrbeauftragte	24

Allgemeine Wettkampforganisation

I. Jahresplanung / Terminfestsetzung

- Mitteilung an Trainer / Betreuer / Eltern
- Lizenzbeantragung nach Rückmeldung der Eltern
- Gesundheitscheck

II. Spezielle Wettkampforganisation

- Teilnahmeabfrage Eltern / Kinder
- Besprechung der Disziplinen
- Meldung
- Organisation

- Anschreiben an Eltern mit Rückmeldungsfrist
- Teilnehmer
- Abfahrtszeiten
- Voraussichtliche Dauer
- Verpflegung
- Kontaktdaten der Betreuer / Trainer
- Fahrzeuge
- Kampfrichter
- Auswertung

Kinder am Startblock - Aufwärmen & Dehnen

1. Einführen in das Wettkampf geschehen
 - Was schwimmt der/die Schwimmer/in
2. Einschwimmen aufgebaut auf die jeweilige/n Wettkampf Strecke/n
3. Abtrocknen und umziehen nachdem Einschwimmen
 - Abtrocknen und umziehen im Hallenbad
 - Abtrocknen und umziehen im Freibad
4. Vorbereitung auf den Start
 - Moralische Unterstützung(sind die Schwimmer/in nervös? Etc)
 - Schwimmer/in an den Startblock begleiten
5. Der Schwimmwettkampf
6. Abtrocknen und umziehen
7. Dehnen und die jeweilige Reflexion für den/die Schwimmer/in
 - Gezielte Muskelgruppen dehnen
 - Was war gut, was kann man verbessern
8. Gemeinsame Verabschiedung

Meldungen

Die Bestimmungen des DSV zum Thema Meldungen sind einzusehen in den Wettkampfbestimmungen Fachteil Schwimmen § 120.

Grundlage für die Meldung eines Schwimmers, bietet immer die Ausschreibung (oder Wettkampfsdefinitionsdatei) des jeweiligen Ausrichters. Anhand dieser Grundlage existieren mittlerweile verschiedene Wege eine Meldung abzugeben diese werden folgenden in „analoge“ und „digitale“ Meldungen unterschieden.

Analoge Meldungen

Die Meldungen auf Papierbasis erfolgen auf zwei vom DSV bereit gestellten Formularen. Diese werden dann auf postalischem Wege dem Ausrichter zugestellt.

I. Die Meldeliste:

Hier tragen sie alle abgefragten Daten entweder mit der Schreibmaschine oder in Druckschrift ein, auch ist es möglich diesen an einem Computer auszufüllen und zu zusenden.

Hierauf kommen alle Daten zum Schwimmer (Name, Lizenz-Nr. Alter und Altersklasse) sowie der geschwommenen Strecke (Wk.-Nummer, Strecke und Meldezeit), sowie Angaben zum Verein in der Kopfzeile.

Tipp: Alle Spalten bis zur Wettkampfnummer sind hier nur einmal auszufüllen für jeden Sportler; diese sind dann mit der Laufenden Nummer abgedeckt.

(Link: http://www.dsv.de/fileadmin/dsv/documents/schwimmen/amtliches/DSV-Form_102_-_Meldeliste_Schwimmen__2012-03.pdf)

II. Der Meldebogen:

Hierauf werden ausführliche Daten zum Meldenden Verein, dem Ausrichter, der Anzahl und Kosten der Meldungen, die Kampfrichter sowie den Zahlungsoptionen vermerkt.

Tipp: Unbedingt auf die korrekte Höhe des Meldegelds achten, die genauen Preise finden Sie in der Ausschreibung, zudem werden für Meldungen in Papierform oft Aufpreise erhoben.

(Link: http://www.dsv.de/fileadmin/dsv/documents/schwimmen/amtliches/DSV-Form_101_-_Meldebogen_Schwimmen__2012-03.pdf)

Digitale Meldungen

DSV Lizenzportal

Der DSV bietet seit einiger Zeit seinen Mitgliedern die Möglichkeit ihre Wettkämpfer und Meldungen online zu verwalten und abzugeben (www.lizenz.dsv.de). Jeder Mitgliedsverein bekommt hier kostenlosen Zugang.

Hier ist es möglich über eine Reihe von Suchfenstern die notwendigen Daten einzugeben wie Wettkampf, Schwimmer, Strecke, Meldezeit etc.

Der Vorteil dieser Variante ist, dass das Portal aus den Daten des DSV gespeist wird, sodass Fehler bei der Eingabe sehr selten sind. Auch bedient es sich der aktuellen Bestzeiten zur Ermittlung der Meldezeiten und zeigt einem die für den Jahrgang möglichen Wettkämpfe etc. an.

Nach erfolgter Eingabe erzeugt das Portal eine Meldedatei, welche man dann an den Ausrichter schicken muss.

Meldeprogramme

(am Beispiel easyWK)

Diverse Vereins- oder Bestzeitenverwaltungsprogramme bieten ebenfalls die Möglichkeit Meldungen zu erzeugen. Leider sind diese alle kostenpflichtig und oft mit Laufzeiten verbunden.

Hierfür ist es zunächst notwendig die entsprechende Wettkampfdefinitionsdatei zu beschaffen und in das System einzulesen. Hierin sind alle Informationen über den Ausrichter sowie den Wettkampfablauf, Pflichtzeiten etc. enthalten.

Auch hier erhält man anschließend eine Liste in der man seine Meldungen eingeben kann.

Über einen der Reiter wählt man dann die Schwimmer an (hier entweder mit manueller Eingabe oder über die eigene Liste) und gibt seine Meldungen ein.

Auch hier hat man die Möglichkeit die geschwommenen Bestzeiten zu Rate zu ziehen, jedoch hat man hier keine direkte Verbindung zur Datenbank des DSV, sondern muss die Ergebnisdateien der vergangenen Wettkämpfe einlesen um so seine eigene Datenbank zu erstellen.

Auch hier wird anschließend eine Meldedatei erstellt die an den Ausrichter zu senden ist.

Meldemodule

Einige Meldeprogramme sind auch in der Lage sogenannte Meldemodule zu erzeugen. Hierbei wird eine Windowsanwendung erstellt mit allen notwendigen Daten ähnlich den Meldeprogrammen. Auch hier müssen über diverse Fenster alle Angaben gemacht werden die in eine Meldung gehören. Allerdings benötigt man hierfür kein eigenes Programm und damit eine teure Lizenz.

„Zum Wettkampf“

Wettkampf – Vorbereitung bis hin zur Startbrücke

1. Bewältigung der Nervosität
2. Ernährung vor, während und nach dem Wettkampf
3. Trinken
4. „auf die Situation eingehen!“
5. Checkliste für den Wettkampf im Hallenbad und im Freibad
6. „Visualisiere Deine Starts“
7. Aufwärmen und Einschwimmen
8. Melden vor dem Start (beim Trainer)

1. Bewältigung der Nervosität

Gute Vorbereitung gehört zu einem erfolgreichen Wettkampf dazu.

Packe Deine Tasche am Abend zuvor und gehe die Anreise am Morgen schon einmal vorher durch.

Neben der Ausrüstung, gehört auch Verpflegung vorbereiten dazu. Vermeide den Stress, weil dir Dies und Das noch fehlt.

Stress gehört zu den größten Energiefressern.

Entwickle von Wettkampf zu Wettkampf deine eigene Routine und einen sortierten Ablauf. Dieser Ablauf gibt dir Sicherheit und ein gutes Gefühl. Damit sicherst du deine Kraftreserven und verschwendest keine „Körner“, bevor der erste Startpfiff erfolgt ist. Am Wettkampftag erwarten dich mit Sicherheit einige „Überraschungen“, die du nicht beeinflussen oder verhindern kannst. Gib´ dir durch deinen persönlichen Ablauf die Sicherheit, die dir gut in den Wettkampf helfen wird.

2. Ernährung vor, während und nach dem Wettkampf

Die Tage zuvor beginnt deine persönliche Vorbereitung auf Wettkampf mit dem Essen. Durch kohlenhydratreiche Ernährung (Nudeln, Kartoffeln und Reis) füllst du deine Energiespeicher auf. Diese Kraft brauchst du im Wettkampf.

Damit im Wettkampf kein schwerer Magen, keine Blähungen oder verschleimte Atmung dich in der Leistung behindert, achte auf dein Essen. Leichte Nahrung wie kalte Nudeln oder Reis, Kekse mit oder ohne Schokolade sind gut. Obst, wie Äpfel, Orangen oder auch Karotten besser nicht Ausnahme Bananen, die sind super! Achte besonders bei Lebensmittelallergien darauf, dass du gerade jetzt nichts Allergieauslösendes zu dir nimmst. Das würde deine körperliche Leistungsfähigkeit unnötig verschlechtern.

3. Trinken

Wasser, Wasser, Wasser – nicht zum Schwimmen, sondern zum Trinken brauchst du es.

Wassermangel (Dehydrierung) ist das Schlechteste für deine Leistung. Anzeichen für Dehydrierung sind Durstgefühl und dickflüssiger Speichel. Du hast zu wenig getrunken!

Wasser, kalter Früchtetee oder Isotonische Sportgetränke tun dir gut, aber ohne zugesetzten Traubenzucker! Der Traubenzucker macht dich nach kurzer Zeit müde. Dein Körper benötigt Mineralstoffe und langsam verfügbare Kohlenhydrate. Verzichte dabei auf Getränke mit Kohlensäure, die können für Magenschmerzen sorgen.

4. „auf die Situation eingehen!“

Beim Wettkampf kann vieles passieren:

das Brillenband reißt, das Schwimmbecken ist beim Einschwimmen zu voll, oder, oder, oder.

Lass dich davon nicht aus der Ruhe bringen: es gehört einfach dazu. Nicht alles lässt sich im Vorfeld planen oder verhindern, wenn´s passiert.

Deine eigene Sicherheit durch deine Routine und das Bewusstsein, dass Probleme immer mal auftreten können, hilft dir im Wettkampf.
Du kannst trotzdem erfolgreich sein.

5. Checkliste für den Wettkampf im Hallenbad und im Freibad

Hallenbad:

Sporttasche, die auch nass werden kann
2 oder mehr Badeanzüge / Badehosen zum Wechseln
Mind. 2 Handtücher
Badeschlappen oder Flip-Flops und Hallenturnschuhe
1 Vereins-T-Shirt und eine kurze Hose
2 Paar Socken
Mütze, evtl. Haargummi
Vereinsbadekappe
Schwimmbrille
Eine Isomatte o.ä. zum Darauf sitzen
Trinken (keine Glasflaschen)
Essen (leicht verdauliche Sachen, die auch bei 30°C noch schmecken)

Freibad:

Zusätzliche Dinge zur Auflistung Hallenbad
Schlafsack
Wärmemantel
Sonnenscreme
Kappe
warme Kleidung
Ball, Frisbee-Scheibe (zum Aufwärmen)
Zelt
Müllsack
Regenschirm

6. "Visualisiere Deine Rennen!"

Setze dich an einen ruhigen Platz und stelle dir deinen Wettkampf vor: Ab dem Moment, in dem du auf dem Startblock stehst, bis zu dem Moment, an dem du die Wand berührst.

Visualisiere, welche Zeit du auf der Anzeigetafel sehen willst. Das hilft dir deine positive Einstellung zu bewahren.

Setze dir aber keine zu hohen Ziele, mit denen du dich zu sehr unter Druck setzt.

7. Aufwärmen und Einschwimmen

Bevor es ins Wasser geht, bereite dich an Land vor: Lockerung und Dehnung wie gewohnt, nichts extremes, achte dabei auf Schultern, Beine und Füße.

Beim Aufwärmen und Einschwimmen bringst du deinen Körper auf Betriebstemperatur. Das Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur brauchen diese Vorbereitung, um nach dem Start Höchstleistung bringen zu können und Verletzungen zu vermeiden(damit du dir nicht weh tust).

Zur Vorbereitung absolviere dein normales, bekanntes Einschwimmprogramm. Das Einschwimmen vor dem Wettkampf ist nicht der richtige Zeitpunkt zum „Experimentieren“.

Auch werden hier die Starts und Wenden unter Aufsicht des Trainers noch einmal geübt.

Nach dem Einschwimmen halt dich immer warm. Lieber zu warm und schwitzen, als zu kalt werden, und dann keine Leistung mehr bringen zu können und sich vielleicht noch zu verletzen. Ziehe dir dazu eine trockene Hose, T-Shirt, Socken und Schuhe/Badeschlappen an. Warme Füße sind besonders wichtig. Über die Füße verliert man – nach dem Kopf – am meisten Wärme. Wenn du magst, setz dich an deinen Platz, aber nicht Hinlegen - dein Kreislauf braucht die aufrechte Haltung.

8. Melden vor dem Start (beim Trainer)

Bis eine halbe Stunde vor dem Start kannst du noch etwas leicht verdauliches Essen. Jetzt solltest du auch noch einmal auf die Toilette gehen, danach fehlt die Zeit dazu.

In den letzten 30 – 15 Minuten vor dem Start lockerst du dich noch einmal auf. Beginn mit der Konzentration, d.h. keine Fangspiele, Diskussionen und Gesangseinlagen mehr.

Diese Phase dient der Vorbereitung auf den Start, damit du deine Einteilung, deine Technik und Wenden etc. noch einmal durchdenken kannst. Jetzt melde dich beim Trainer und von ihm aus geht es auf die Startbrücke. Spätestens zwei Minuten vor dem Start ist absolute Konzentration angesagt.

Der Trainer wird dir vielleicht noch ein paar kurze Hinweise geben, also Augen und Ohren auf, aber den Mund zu.

Gequatscht wird jetzt nicht mehr!

Startbrücke

1. Unterschiedliche Startbrücken?
2. Startregeln
3. Verhalten auf der Startbrücke
 1. Verhalten der Schwimmer
 - 1.1. Vorbereitung auf das Rennen
 - 1.2. Unmittelbar vor dem Rennen
 - 1.3. Nach dem Rennen
 2. Verhalten der Betreuer und Eltern
 3. Zeitnehmer und Zielrichter

1. Unterschiedliche Startbrücken?

(verschiedene Zeitnahmen ergeben unterschiedliches Verhalten)

Beispielsweise gibt es bei größeren Schwimmwettkämpfen eine elektronischer Zeitnahme. Hierbei wird häufig eine Erlaubnis zum Betreten der Startbrücke erst kurz vor Beginn der eigentlichen Laufs gegeben.

Bei den vielen kleinen Wettkämpfen mit Handzeitnahme sind sehr häufig schon Schwimmer auf der Brücke, die erst 3-4- Läufe später starten.

2. Startregeln

Erklärungen der Trainer zum Start

Was bedeutet Zweistart- und Einstartregel

Überkopfstarten

Worauf müssen die Kinder achten.

Kurzes Ansprechen, wie sich beim Start verhalten wird. Nicht zum Nachbar schauen, nur auf sich konzentrieren, Wenden nochmals erinnern.

3. Verhalten auf der Startbrücke

Oft sind auch noch Trainer oder Betreuer dabei, die beispielsweise die Zeit notieren.

Brücke wird als Durchgang genutzt!

Wünschenswert wäre erst nach Aufruf des Laufes die Startbrücke zu betreten.

Wie sehen die Kampfrichter aus.

1. Verhalten der Schwimmer

1.1. Vorbereitung auf das Rennen

Aufwärmen, Ablage von Handtuch oder Schuhen

In einer Reihe aufstellen, Platz machen.

1.2. Unmittelbar vor dem Rennen

Meldung beim Zeitnehmer,

Dokumentation der Zeitnahme hat immer Vorrang gegen über Information

1.3. Nach dem Rennen

Zügiges Verlassen der Startbrücke

Nachfrage nach der Zeit

Melden beim Trainer; die Zeit durchgeben, Rückmeldung des Trainers zum Rennen.

2. Verhalten der Betreuer und Eltern

Eltern haben auf der Startbrücke nichts zu Suchen und ab einem bestimmten Alter der Schwimmer sind auch die Betreuer auf der Startbrücke entbehrlich.

Starten Kinder zum ersten Mal können sie vom Trainerteam noch zum Startblock begleitet werden. Danach sollte allerdings das Vor gehen verinnerlicht sein.

Viele Trainer gleichen die Zeiten mit den Zeitnehmern ab, um ggf. Diskrepanzen direkt mitzubekommen.

3. Zeitnehmer und Zielrichter

Müssen auch darauf hinweisen, dass Ruhe zu herrschen hat.
Sie haben das „Hausrecht“ und können für Ruhe sorgen.

Unruhe fördert Fehlstarts?!

Zeitnehmer werden an der Startbrücke abgelenkt, z.B. durch Lärm, Fragen der Schwimmer, etc. Es kommt auch dazu, dass Betreuer oder andere Schwimmer ihnen die Sicht auf das Becken versperren. Auch das Zielgericht befindet sich bei der Startbrücke. Die Zielrichter sollten ihre Arbeit ebenfalls in Ruhe ausführen können.

Das Einschwimmen am Wettkampf

Kinder I Wettkampfstrecke 50-100m

100m Lagen *

- 25m Delphin
- 25m Rücken
- 25m Brust
- 25m Kraul

100m Lagen Kombination *

- 25m Brust Arme/ Delphin Beine
- 25m Rücken Altdeutsch
- 25m Kraul Arme/ Brust Beine
- 25m Delphin Arme/ Kraul Beine

100m Lagen Beine

- 25m Arme vorne gestreckt - Delphin Beine
- 25m Arme vorne gestreckt - Rücken Beine
- 25m Arme vorne gestreckt - Brust Beine
- 25m Arme vorne gestreckt - Kraul Beine

5m + 5m Wenden *

3-4 Startsprünge *

50m ausschwimmen, locker, beliebig

ca. 400m

* Anhang

Die Schwimmer sollen Übung 1.-3. Schwimmen um den Körper in allen Lagen auf zu wärmen und um den Bewegungsablauf wieder zu mobilisieren. Aber vor allem auch, damit sich der Schwimmer mit den Gegebenheiten des Schwimmbades vertraut machen kann. Zudem sollen die Schwimmer alle Lagen einmal durchgespielt haben um eventuelle Aufregungen zu vermeiden.

Wenden:

Ca. 5m vor der Wand an der gewendet werden soll treffen sich alle Schwimmer. Die Schwimmer schwimmen nacheinander eine Wende in einer bestimmten Lage. Danach werden die anderen Lagen durch gespielt. Jeder Schwimmer sollte, wenn möglich, ein Feedback bekommen.

Die Schwimmer sollen sich Punkte für die Rückenwende merken um zu wissen wann die Wand kommt um zu wenden. Sie sollen sich also mit den Gegebenheiten des Schwimmbades bei einer Wende vertraut machen um beim eigentlichen Wettkampf nicht Überrascht zu sein. Dadurch können die Schwimmer eventuelle Fehler vorbeugen. Vor allem jüngere Schwimmer fühlen sich wohler, wenn sie genau wissen wann ihre Wende beginnt.

Starts:

Die Schwimmer starten mit dem Startsignal des Trainers und machen alle Starts in allen Lagen. Die Schwimmer starten und nach ihrer Gleitphase vollziehen sie noch den Übergang in die jeweilige Lage und kommen danach wieder hinter den Startblock. Jeder Schwimmer sollte, wenn möglich, ein Feedback bekommen.

Diese Übung ist wichtig um die Schwimmer mit den Gegebenheiten des Startblockes vertraut zu machen.

Viele Startblöcke sind unterschiedlich hoch oder haben andere Formen als die, die im heimischen Bad sind. Vor allem jüngere Schwimmer fühlen sich wohler, wenn sie genau wissen wie es sich anfühlt von diesen Startblöcken zu springen.

Zur Verletzungs Prävention vor- und nachdem Einschwimmen dehnen.
Wenn es zu kalt ist schwimmt man sich nicht ein, sondern dehnt sich und der Trainer sorgt für ein spielerisches aufwärmen.

Warm-up für die Mittelstrecke

Vorbemerkung

Das gezielte Warm-up bringt den Körper vor der Belastung auf Betriebstemperatur. Es sollte zum Standardprogramm eines jeden Athleten gehören, weil es das koordinative Vermögen verfeinert, den Stoffwechsel und den Organismus auf die zu erwartende Tätigkeit einstellt sowie vor Verletzungen schützt. Außerdem stellt das Aufwärmritual den Athleten mental auf das bevorstehende Rennen ein und stärkt seine Konzentration sowie Motivation. Grundsätzlich gilt, je kürzer die Wettkampfstrecke desto länger das Warm-up. Dabei machen sich Anfänger nicht so lange warm, wie erfahrene Athleten. Denn Ermüdungserscheinungen dürfen im Zuge des Warm-ups natürlich noch nicht auftreten.

Aufwärmen, ca. 15-20 Minuten

(Ziel, Anzahl, Strecke, Form, Intensität, Pausendauer)

Kurzes Lockern der Schultern, Hüfte, Lendenwirbelsäule, Beine und Fußgelenke durch sorgfältiges dynamisches Stretchen

Aktivierung und Erwärmung des Bewegungsapparates durch Armkreisen, Armschwingen, Oberkörperrotation, Hüftkreisen, Fußgelenkkreisen, etc.

Übungen zur Rumpfstabilisierung (Stabi)

Einschwimmen, ca. 20-30 Minuten

(Ziel, Anzahl, Strecke, Form, Intensität, Pausendauer)

200-300m	Beliebiges, lockeres Einschwimmen in verschiedenen Lagen (BZ 1)
50-150m	Arme (locker, BZ 2)
50-150m	Beine (locker, BZ 2)
200-300m	TÜ (locker, BZ 2)
25-50m	Wettkampftempo schnelle Wenden (BZ6) 1-2 Wiederholungen
	Starts, 1-2 Wiederholungen
	[Kurze Sprints (maximal 8-12 Sekunden, BZ8), 2-4 Wiederholungen]
50-100m	Kurzes, lockeres Ausschwimmen in verschiedenen Lagen (BZ1)

ca. 1000m

Alternative ohne Ausschwimmbecken:

warm duschen, Theraband und Blackroll

Erläuterung - Leitfaden

Einschwimmprogramm Langstrecke

800m W / 1500m M

Erwärmen der Funktionsmuskulatur (Herzkreislaufsystem)

Ansteuern der Funktionsmuskulatur

- Fokus auf technische Ausführung / Koordination
- auch Gegenspieler aufwärmen, sprich andere Lagen als Freistil einschwimmen

Vorbereitung auf Wettkampfsituation

- kurze Submax Strecken schwimmen

Antrittsschnelligkeit / Frequenzsteigerung

- auf längerer Strecken eigenständig kurze Sprintsequenzen einbauen, auch Wendensprints

Reaktionsfähigkeit ankurbeln:

- Starts + 15m Sprints (Zeitnahme durch Trainer) BZ 8!

regeneratives Ausschwimmen

Einschwimmprogramm ausgelegt auf ca. 1400-1800m

Einschwimmprogramm Langstrecke

800m W / 1500m M

100m	Lagen rückwärts
100m	Lagen Kombi (z.B.:Delle Arme – Br. Beine / R Arme – Delle Beine / Br. Arme –Kr. Beine / Kr. Arme – Br. Beine)
100m	Lagen Beine
100-200m	TÜ (technische Übungen) Hauptlage = Freistil
100m	TÜ Nebenlage
2x100m 2x200m	sub max Freistil bzw. sub max Freistil bei 1500m
200-400m	Freistil ganze Lage, eigenständig Wendensprints & 5m Sprints auf der Strecke einbauen, Rest locker

Starts + 15m Sprints (Zeitnahme durch Trainer) BZ 8!

200m lockeres Ausschwimmen

Einschwimmprogramm ausgelegt auf ca. 1400 - 1800m

Länge des Einschwimmprogramms variiert nach Wettkampfstrecke

Verfasser des Trainerhandbuchs

Wettkampf

C-Trainerausbildung 2014

Becher Annika
Bund Sara Cristina
Feit Sebastian
Gillesen Eileen
Gräbedünkel Claudia
Laschet Thomas
Letz Janina
Link Laura
Mayer Alina
Mayer Susanne
Niewerth Marcel
Orben Elisa
Pflügl Kai-Uwe
Somers Leon
Wieth Marie
Zillmann Philipp

Lehrbeauftragte:

Koch Engel Mathias
Nerbas Stefan
Werle Silke