



Die goldenen Tipps um schneller zu schwimmen

Die Angstdisziplin und meist sträflich vernachlässigte (ob da ein Zusammenhang besteht?)

Teilstrecke im Triathlon ist das Schwimmen, wobei es hier sehr wichtig ist, die entscheidenden Körner zu sparen und nicht durch vermeidbare Fehler zu viel Energie zu verbrennen. Für die Sieganwärter geht es beim Schwimmen darum, keine unnötige Zeit zu verlieren, die man später nur durch größte Anstrengung wieder reinholen muss.

Um für das Schwimmen gewappnet zu sein, sollte im Vorfeld einige Wochen bzw. Monate ein geregeltes Schwimmtraining stattfinden. Als "Check-Liste" für das Schwimmen und als Inspiration für das Training gibt's hier ein paar Checkpoints:

Checkpoint 1: Geschwindigkeit = Frequenz x Zykluslänge

Viele Triathleten sind sehr detailverliebt, was im Grunde genommen begrüßenswert ist, aber man darf das Wesentliche nicht aus den Augen verlieren. Bevor schwimmspezifische und trainingswissenschaftlich erforschte Handeintauchwinkel oder die verschiedenen Gleitfähigkeiten von Speedsuits in den Fokus rücken, gilt es vor allem die Basis zu verinnerlichen: Ein maximal langer Zug bei einer maximal hohen Frequenz, wobei die Einhaltung der sauberen Technik zu 100% im Vordergrund stehen muss.

Checkpoint 2: Die Frontalwiderstandsverringern beeinflusst deinen Vortrieb zu 80%

Um sich schnell im Wasser fortzubewegen, gilt es zu allererst den Frontalwiderstand zu minimieren. Der Frontalwiderstand entsteht aus all der Fläche, die ich dem Wasser von Vorne anbiete. Die ideale Wasserlage zeichnet sich demnach dadurch aus, dass bei der Betrachtung des Körpers von vorne nur das Gesicht, der Brustkorb und die Schultern zu sehen sind und somit lediglich diese Körperteile einen Wasserwiderstand bieten. Der Rest des Körpers „versteckt“ sich bei perfekter Schwimmlage dahinter und bietet keine zusätzliche Angriffsfläche.

Checkpoint 3: Mythos Wasserlage

Um den Mythos Wasserlage werden die ungeheuerlichsten Geschichten gesponnen. Doch es gibt lediglich zwei Stellschrauben, die in der Lage sind, die Wasserlage zu beeinflussen. Dies ist einerseits die Kopfstellung: Hier ist es wichtig den Blick stets senkrecht nach unten zu richten und den Kopf nicht nach vorne zu überstrecken. Dies bedarf, vor allem beim Freiwasserschwimmen, einige Übung, um Schwimmrichtung und Orientierung nicht zu verlieren. Andererseits ist die Wasserlage stark von der Hüftstellung abhängig. Die Hüfte sollte nach vorne gekippt werden, so dass eine lange und durchgestreckte Ganzkörperposition eingenommen werden kann. Beachtet man beide „Stellschrauben“, so wird man mit ein wenig Übung eine ideale Wasserlage erzeugen können.



Checkpoint 4: Legale Hilfsmittel

Bei einer Schwimmstrecke von 1500m ist bis zu einer Wassertemperatur von 22°C (vgl. SpO DTU §27.3) die Nutzung eines Neoprenanzugs gestattet. Der Neoprenanzug hat einen hohen Auftrieb, was die Herstellung der perfekten Wasserlage in der Regel vereinfacht. Weiterhin ist der Neoprenanzug um ein Vielfaches glatter als die menschliche Haut, sodass der Reibungswiderstand erheblich verringert wird. Bei Temperaturen bis 22°C kühlt der Körper ohne Schutzschicht auch stark aus und muss viel Energie dazu aufwenden, sich selbst zu wärmen. Starke Empfehlung: Sobald die Nutzung des Neoprenanzuges gestattet ist, ist dieser auch auf jeden Fall zu verwenden.

Checkpoint 5: Orientierung im offenen Gewässer

Eine viel unterschätzte Komponente des Freiwasserschwimmens ist die Orientierung. Diese muss im Vorfeld trainiert werden. Bei Schwimmern, die sich kaum bis gar nicht orientieren, sind zusätzliche und unnötige Schwimmmeter abseits der Idealstrecke im dreistelligen Bereich keine Seltenheit. Bei einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 2min pro 100m ergibt sich eine zusätzliche Zeit, die sich durch eine Schwimmstiloptimierung kaum ausgleichen lässt. Übt die Orientierung im Freiwasser und verwendet hierzu immobile Fixpunkte wie z. B. Fahnenmast, großer Baum, Strommast, ...)

Checkpoint 6: Das Wichtigste beim Training

Das Wichtigste am Training ist, dass es stattfindet. Geht wöchentlich mindestens 2 x schwimmen und versucht dabei – in vielen kleinen Teilstücken – mindestens auf die Wettkampfdistanz zu kommen (z. B. *200m Einschwimmen Brust, 4 x 25m Technikübungen, 5 x 200m Freistil im lockeren Bereich GA1, 4 x 25m Freistil Sprint, 200m Rücken ausschwimmen*)

Weiterhin darfst du das Freiwasser nicht unterschätzen. Hier erwarten dich neue Herausforderungen. Die Dunkelheit unter Wasser führt dazu, dass du nicht viel sehen wirst, was eine neue Situation in Hinblick auf die Orientierung darstellt und manchen Athleten Angst machen kann. Ebenso befinden sich sehr viele andere Athleten gleichzeitig auf der Schwimmstrecke. Auch das solltest du im Vorfeld ausgiebig trainieren, denn das aufgewühlte Wasser und der Kontakt zu anderen Athleten, will geübt sein.

Jetzt wünschen wir dir viel Spaß beim Training und einen fantastischen Wettkampf. Bei Fragen rund um das Training, darfst du dich gerne bei uns melden.

Sportliche Grüße,
dein Team Tricamp