

Keine Angst vor dem Schwimmen

Schwimmen ist für viele Triathleten die „Problemdisziplin“. Die Technik zu erlernen braucht viel Zeit und Nerven. Doch es gibt auch noch andere Gründe dafür: Zu viele Athleten absolvieren ihre Schwimmtrainings immer im gleichen Trott. Jan Sibbersen, der weltbeste Ironman-Schwimmer (Weltbestzeit für Ironman in 42:17) gibt euch einige Tipps, wies auch anders geht.

Crawltechnik

1. Streckung – strecke deine Arme nach dem Eintauchen unter Wasser so weit wie möglich, auch wenn du müde wirst. Hier kannst du leicht an Zuglänge gewinnen.
2. Kopfhaltung – versuche deinen Kopf so ruhig wie möglich zu halten und ihn auch bei der Atmung nicht zu heben, sondern nur nach „seitlich-hinten“ zu drehen. Wilde Kopfbewegungen wirken sich auf den ganzen Körper aus und beeinflussen Wasserlage und Wasserwiderstand negativ.
3. Hoher Ellbogen – entscheidend für den Vortrieb unter Wasser. Stelle den Unterarm möglichst früh in der Zugphase senkrecht zur Wasseroberfläche an, so erreichst du maximale Effektivität beim Vortrieb.

Training

1. Trainingsplan – gehe nie ins Schwimmtraining ohne einen Plan. Dauerschwimmen im niedrigen Intensitätsbereich über 30-45 Minuten bringt im Normalfall keinen neuen Trainingsreiz.
2. Intervallmethode – anlehnend an Punkt 1: Mit der Intervallmethode kommst du beim Schwimmen sehr weit. Baue vor allem kurz vor der Wettkampfsaison auch intensivere Intervalle ein, um Tempohärte zu bekommen.
3. Freiwassertraining – sobald die Seen wärmer werden, ist es an der Zeit ab und zu mit dem Neo in See oder Fluss zu schwimmen. Achte darauf, den Kopf zur Orientierung nur kurz und knapp über die Wasseroberfläche zu bringen. Sonst vergeudest du wertvolle Energie.

Wettkampf

1. Streckenführung – schaue dir vor dem Rennen die Schwimmstrecke genau an oder schwimme sie vielleicht sogar am Vortag einmal ab – das kann ich nur jedem Triathleten mit Orientierungsschwierigkeiten empfehlen!
2. Ein- und Anschwimmen – das Einschwimmen wird oft vernachlässigt obwohl es extrem wichtig für den gesamten Rennverlauf sein kann. Wer nach dem Startschuss sehr schnell anschwimmt, wird diese hohe Belastung für die Muskulatur weniger gut tolerieren als der gut aufgewärmte Triathlet, welcher sich schon beim Aufwärmen im Bereich der Wettkampfgeschwindigkeit bewegt hat.
3. Die letzten 100 Meter im Wasser – nach 20-30 Minuten oder gar einer Stunde in der Horizontalen ist es für keinen Triathleten einfach, sofort in die Wechselzone loszurennen. Versuche deshalb auf den letzten Metern im Wasser den Beinschlag etwas zu verstärken, das fördert die Durchblutung in den Beinen.