

Freiwasser-Tipps

Mit diesen Übungen können Sie sich auf die besonderen Anforderungen des Schwimmens im Triathlonwettkampf vorbereiten.

von Holger Lüning



Schlagen, treten, drängeln: Auch das Schwimmen in der Gruppe können Sie im Training üben

1. TRAINING DER STARTPHASE

Im Schwimmbecken können Sie die Startphase und die Schnelligkeitskomponente sehr gut trainieren, indem Sie Sprints von etwa 15 Metern Länge absolvieren. Als Variation können Sie eine waagerechte Wasserlage mit ausreichend Abstand zur Beckenwand einnehmen, die einen Abstoß unmöglich macht. So müssen Sie die Geschwindigkeit wie beim Triathlonstart im freien Wasser aufbauen. Absolvieren Sie von dieser Übung sechs Wiederholungen mit einer Pausenlänge von einer bis zwei Minuten.

2. TAKTISCHE VARIANTEN

Schwimmen Sie im lockeren Tempo bis zur Mitte des Beckens. Wenden Sie dann quasi im Leeren und schwimmen Sie mit maximalem Tempo zurück zur Wand. Sie können diese Übung mit einem Partner auf der Nachbarbahn noch effektiver gestalten: Einer wendet ohne Vorankündigung in selbst gewähltem Abstand zur Wand, der andere muss darauf reagieren. Damit schulen Sie gleichzeitig Ihr Reaktionsvermögen.

3. ENDBESCHLEUNIGUNG

Um auch im ermüdeten Zustand Tempoverschärfungen zu verkraften, sollten Sie ab und zu Serien von beispielsweise viermal 200 Metern oder achtmal 100 Metern (Pause: 30 Sekunden) schwimmen, wobei Sie immer die letzten 15 Meter eines 100-Meter-Abschnitts mit maximaler Geschwindigkeit abschlie-

ßen. Auch auf längeren Strecken sollten Sie versuchen, die zweite Hälfte schneller zu schwimmen als die erste.

4. ZUGZAHL

Auch im Freiwasser können Sie die oben genannten Übungen sehr gut umsetzen. Dazu sollten Sie im Becken immer wieder die Anzahl Ihrer Züge kontrollieren. Da Ihnen im Freiwasser die genaue Streckenabmessung nicht bekannt ist, können Sie die Zugzahl als Anhaltspunkt nehmen. Schwimmen Sie zum Beispiel locker 40 Züge auf den See hinaus und 40 Züge schnell zurück. Diese Übung können Sie sogar um einen kurzen Landgang erweitern.

5. ORIENTIERUNGSSCHWIMMEN

Wappnen Sie sich für den Ernstfall! Damit die Orientierung im offenen Gewässer nicht zum Glücksfall wird, schwimmen Sie auch im Becken ruhig mal eine Bahn mit geschlossenen Augen. So stellen Sie fest, in welche Richtung Sie sich tendenziell bewegen. Daneben gibt diese Übung auch einen Hinweis auf eventuell vorhandene technische Unregelmäßigkeiten. Diese Übung lässt sich natürlich auch bestens im freien Gewässer einsetzen.

6. GRUPPENTRAINING IM SEE

In der Gruppe macht das Schwimmen im See noch mehr Spaß. Üben Sie zum Beispiel das Schwimmen in der Gruppe und versuchen

Sie, den Wasserschatten des Vordermanns als Vorteil zu nutzen. Tempovariationen erhöhen den Schwierigkeitsgrad. Zudem können Sie einzelne Phasen des Rennens wie Startverhalten oder Umschwimmen einer Wendemarke sehr gut simulieren.

7. NEOPRENSCHWIMMEN UND WECHSELTRAINING

Probieren Sie auf jeden Fall Ihren Neoprenanzug mindestens einmal vor dem Rennen im freien Gewässer aus. Damit lernen Sie die enorme Auftriebskraft als echte Hilfe zu schätzen. Der Zeitvorteil mit einem Neoprenanzug liegt bei bis zu zehn Sekunden pro 100 Meter! Das hat Auswirkungen auf Ihre Technik. So werden Sie sich zum Beispiel viel leichter auf eine höhere Zugfrequenz einlassen können. Gewöhnen Sie sich an diese Situation. Aber bitte nicht zu oft – sonst verblasst der positive Effekt!

8. WECHSEL ÜBEN

Üben Sie auch das Ausziehen des Neoprenanzugs. Idealerweise am See, indem Sie den Ausstieg zur ersten Wechselzone trainieren. Erhöhen Sie kurz vor dem Wasserausstieg die Frequenz der Beinarbeit, um die Blutversorgung in den Beinen sicherzustellen. Der Wechsel von der senkrechten in die waagerechte Körperposition, verbunden mit dem schnellen Lauf in die Wechselzone, kann sonst schnell mal zu Krämpfen führen. ■



Generalprobe: Probieren Sie Ihren Neoprenanzug vor dem Rennen aus

Fotos: Frank Wechsel