

Wettkampftips

Die meisten Artikel die wir hier für euch bereitstellen, behandeln das Training und das Verhalten vor dem Wettkampf. Deshalb haben wir uns gedacht, wir schreiben euch auch einmal ein paar Tips zusammen, die ihr während dem Wettkampf nutzen könnt um eure beste Leistung erreichen zu können!

1. **Gut vorbereitet sein.** Du solltest schon am Vortag deine Tasche packen(Wettkampfbekleidung, Schwimmbrille etc.), sowie den Ablauf des nächsten Morgens planen, sodass du nicht in Stress kommst, weil du zu wenig Zeit hast am Morgen des Wettkampfes. Plane auch deine Verpflegung schon am vorigen Tag, sodass du am Wettkampfmorgen nicht so viel machen musst.
2. **Stress vermeiden.** Das ist leichter gesagt als getan, Stress ist schließlich einer der größten Energiefresser während dem Wettkampf. Es ist schon aufregend genug an einem Wettkampf mit dabei zu sein - und dann muss man aufpassen, dass die Energiereserven nicht durch die Aufregung angeknabbert werden. Darum: Versuche alles mit der gewohnten Routine zu erledigen, ganz gleich was Du machst: Wenn möglich iss die gewohnten Mahlzeiten, starte deinen Wettkampftag wie immer etc. Wenn Du am Wettkampftag möglichst viel wie gewohnt machst, kann sich Dein Körper auch an einem fremden Ort oder unter fremden Bedingungen "wohlfühlen". Also auch schon beim Einschwimmen nicht von vollen Bahnen stressen lassen, denn dagegen könnt ihr sowieso nichts machen! Alles mit Routine angehen ;)

SSG Bruhrain

3. **Flexibel sein.** Weil vieles nicht so sein wird wie Du es erwartest oder es geplant hast (z.B. Das Brillenband reißt kurz vor dem Start), musst Du wachsam sein und Dich an alles mögliche anpassen. Wenn Du die gewünschte Routine nicht genau einhalten kannst, darfst Du Dich nicht beunruhigen lassen: Nimm die Dinge wie sie kommen. Wenn Du Dich über Sachen aufregst, die Du nicht kontrollieren kannst, braucht das unnötig Energie. Bleib ruhig und gelassen: Be cool.

4. **Kleidungsregeln.** Du solltest immer mindestens ein T-Shirt und Badeschlappen dabei haben. Besser noch ist es, wenn du auch noch eine kurze Hose an hast. Badeschlappen können auch durch festes Schuhwerk und Socken ersetzt werden, vor allem bei Freibadwettkämpfen. Das T-Shirt und deine Hose solltest du bis kurz vor deinem Start anlassen und erst auf der Startbrücke ausziehen. Außerdem solltest du immer mehrere Badehosen (Badeanzüge) dabei haben. Optimal ist für jeden Start eine neue Badehose, damit ihr nicht durch die nasse Badebekleidung auskühlt. Ein gutes Hilfsmittel ist auch immer ein zweites Handtuch, da nach mehrmaligem abtrocknen das erste schon ziemlich feucht ist.

5. **Keine unnötige Energieverschwendung.** Wir wissen ja, das es unheimlich viel Spaß macht in den Umkleiden Fangen zu spielen, wenn man eine lange Pause bis zu dem nächsten Start hat. Ihr solltet jedoch eure ganze Energie für den späteren Start besitzen. Deswegen keine Fangspiele, Kraftspiele oder ähnliches während dem Wettkampf. Sobald ihr alle eure Strecken hinter euch gebracht habt, könnt ihr gerne ein bisschen herumtoben. Aber zuvor herrscht dafür absolutes Verbot.

SSG Bruhrain

- 6. Trink genug Wasser.** Dehydrierung ist einer der größten Feinde für die Leistungsfähigkeit. Schwimmwettkämpfe können Dich dehydrieren, je nach Temperatur, Luftfeuchtigkeit etc. Wenn Du durstig bist und der Speichel im Mund dickflüssig wird, ist es schon zu spät. Das Beste ist, es gar nicht soweit kommen zu lassen: Immer genug trinken, bevor man durstig ist. Für SchwimmerInnen ist - im Gegensatz zu Läufern - auch Wasser geeignet, neben den Sportgetränken mit langsam verfügbaren Kohlenhydraten. Traubenzuckerhaltige Getränke sind dagegen nicht zu empfehlen, sie machen müde!
- 7. Immer Einschwimmen und Aufwärmen.** Es ist wichtig, dass der Puls für die Leistung erhöht wird, und dass der Körper richtig aufgewärmt wird, sowie das Gefühl für das Wasser entwickelt wird. Mach das Einschwimmen gut strukturiert und schwimm nicht einfach mit der Masse mit. Du solltest ein ganz persönliches Einschwimmprogramm entwickeln, mit einem Teil, der bei jedem Wettkampf gleich ist und einem, der auf die zu schwimmenden Strecken bezogen ist. Ungefähr eine halbe Stunde vor dem Rennen sollte man mit dem Aufwärmen beginnen - also nicht 5 Minuten oder erst ganz kurz vorher! Sonst bringt das gar nichts. Obwohl man an den Wettkämpfen Energie sparen sollte, darfst du mit dem Aufwärmen nicht geizen. Also wärme dich 10 bis 15 Minuten auf und dann mach dich bereit für deinen Start, bleibe immer in Bewegung und konzentriere dich die letzten 2 Minuten vor dem Start ganz stark auf das folgende Rennen. Beim Einschwimmen solltet ihr auch den Halt eurer Schwimmbrille prüfen und die Wenden und Starts noch ein mal ausprobieren.

- 8. Ausschwimmen.** Gehe nach dem Rennen zuerst zu deinem Trainer zur Wettkampfbesprechung. Dieser ordnet dann vielleicht ein Ausschwimmen an. Die beste Erholung nach einem Rennen oder einem Wettkampf ist das Ausschwimmen für etwa 10 - 15 Min. mit gleichmäßigem, ruhigem Schwimmen. Das hilft Dir, den Puls wieder zu normalisieren und eliminiert Verspannungen der Muskulatur. Ausschwimmen hilft Dir, die Milchsäure (Laktat) rascher abzubauen, indem die Muskeln gut durchblutet bleiben. Du fühlst Dich vor dem nächsten Rennen viel entspannter und du kannst Dich rascher erholen. Nach dem Ausschwimmen solltest du dich sofort abtrocknen und dir trockene Badebekleidung anziehen.

- 9. Das lange Warten.** Oft dauert es Stunden von einem Rennen bis zum nächsten. was machst Du um die Zeit durchzubringen und doch auf Draht zu bleiben? Genau das ist oft der Punkt, der den besseren vom guten Schwimmer unterscheidet. Der beste Rat ist: Relaxen. Bring Deinen Mp3-Player mit deiner Lieblingsmusik mit, oder ein gutes Buch. Ihr könnt natürlich auch ein Kartenspiel mitnehmen. Feuere deine Teamkollegen an. Versuche von Zeit zu Zeit dein Rennen in Gedanken durchzuschwimmen, aber übertreibe es nicht. Bleib liegen oder sitzen, außer dufeuerst an. Beginn von der Startzeit her rückwärts zu rechnen, wie lange Du hast für: Aufwärmen, Rennbadehose anziehen, warme Sachen überziehen, kurz Tips vom Trainer abholen, zum Start gehen, Ausziehen, Badekappe und Schwimmbrille richten - bis es los geht. Denkt immer daran, dass ihr eine Mannschaft seid, also feuert euch auch gegenseitig an.



10. Mahlzeiten planen. Deine Vor- und Nachwettkampfernährung ist genauso wichtig wie das, was du sonst an einem Wettkampftag machst. Weil Schwimmwettkämpfe oft lange dauern und ermüdend sind, ist es wichtig, den Körper richtig mit Energie zu versorgen, und zwar vor , während und nach dem Wettkampf. Wiederum ist es wichtig, dass du dem vertraust, was du kennst: Nie irgendwelche Experimente machen. Also wenn du noch nicht ein paarmal Sushi gegessen hast vor einem Training, lass dich von niemandem an einem Wettkampf überreden, das nun zu probieren, auch wenn sie es dir zahlen. Über die richtige Ernährung, vor, während und nach dem Wettkampf bekommt ihr auch noch solch eine Infobroschüre von uns.

11. Freibadwettkämpfe. Für das manchmal sehr kalte Freibad gelten ein paar Extraregeln. Nehmt auf jeden Fall immer eine Isomatte und einen Schlafsack mit, denn es könnte etwas kälter oder sogar sehr kalt werden. Und mit Schlafsack könnt ihr euch immer aufwärmen. Ihr braucht auch mindestens 2 paar Socken und natürlich warme Kleidung. Zum Aufwärmen kann hier ein Ball oder eine Frisbee mitgenommen werden...macht ein bisschen mehr Spaß. Jedoch nur mit Erlaubnis des Trainers verwenden. Bei kaltem Wetter solltet ihr immer zu zweit zum Start gehen. Der „Schwimmer“ behält seine Kleidung bis ganz kurz vor dem Start an. Der Mannschaftskollege nimmt sie ihm dann ab und steht nach dem Rennen mit einem Handtuch bereit.

Mein letzter und wichtigster Tip:

Habt einfach Spaß am Wettkampf und genießt die Zeit...