

Zehn Tipps für Wettkämpfe

- 1. Stress vermeiden** Das ist leichter gesagt als gemacht, Stress ist schließlich eine 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 Belastung angeknabbert werden. Darum: Versuche alles mit der gewohnten Routine zu erledigen, ganz gleich was Du machst: Wenn möglich stehe immer zur gewohnten Zeit auf, iss die gewohnten Mahlzeiten etc. Wenn Du am Wettkampftag möglichst viel wie gewohnt machst, kann sich Dein Körper auch an einem fremden Ort oder unter fremden Bedingungen "wohlfühlen".
- 2. Flexibel sein** Weil vieles nicht so sein wird wie Du es erwartest oder es geplant hast (z.B. Regen anstatt Sonne), musst Du wachsam sein und Dich an alles Mögliche anpassen. Wenn Du die gewünschte Routine nicht genau einhalten kannst, darfst Du Dich nicht beunruhigen und stressen: 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.
- 3. Nicht herumstehen** Das Ziel eines Schwimmwettkampfes ist es, möglichst viel Energie in Dein Rennen zu lenken, und nicht ins rumschauen und rumquatschen. Herumstehen ermüdet Deine Beine, also sitz oder lieg ab und ruhe Dich aus, bis Du an der Reihe bist. Meetings haben nun mal auch "sozialen" Charakter, aber es ist gut die Konversationen und das Soziale während des Wettkampfes auf ein Minimum zu beschränken.
- 4. Zieh Schuhe an** Deine Beine und Füße werden gebraucht im Rennen. Behalte sie trocken, warm und bequem - dann bleiben sie leistungsfähig. Barfuß am womöglich nassen und kalten Beckenrand herumzustehen macht Deine Füße und Beine steif. Wenn Du schon herumspazieren musst, dann ziehe warme Socken und Turnschuhe über. Schau mal den Cracks an den internationalen Wettkämpfen zu: Was haben sie an, und wann ziehen sie es aus?
- 5. Trink genug Wasser** Dehydrierung ist einer der größten Feinde für die Leistungsfähigkeit. Schwimmwettkämpfe können Dich dehydrieren, je nach Temperatur, Luftfeuchtigkeit etc. Wenn Du durstig und der Speichel im Mund dickflüssig wird, ist es schon zu spät. Das Beste ist, es gar nicht soweit zu kommen: Immer genug trinken. Für SchwimmerInnen ist - im Gegensatz zu Läufern - auch Wasser geeignet, neben den Sportgetränken mit langsam verfügbaren Kohlenhydraten. Saccharose- und traubenzuckerhaltige Getränke sind dagegen nicht zu empfehlen, sie machen müde (s. SV Limmat Ratgeber zum Thema **Getränke und Trinken** für SchwimmerInnen).
- 6. Immer Einschwimmen** Es ist wichtig, dass der Puls für die Leistung erhöht wird, und dass der Körper richtig aufgewärmt wird. Mach das Einschwimmen gut strukturiert und schwimm nicht einfach mit der Masse mit. Führe immer eine Serie mit kurzen Sprints durch, um den Körper und den Puls auf Touren zu bringen. Ungefähr eine halbe Stunde vor dem Rennen sollte man mit dem Aufwärmen beginnen - also nicht 1 oder mehr Stunden vorher! Sonst geht der Effekt wieder verloren. Je länger das Rennen oder der Wettkampf dauert, desto länger sollte man Einschwimmen. Ohne Einschwimmen riskierst Du Verletzungen und Enttäuschungen bei den Resultaten. Obwohl man an den Wettkämpfen Energie sparen sollte, darfst Du mit dem Aufwärmen nicht geizen.
- 7. Immer Ausschwimmen** 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 allfällige Verspannungen der Muskulatur. Ausschwimmen hilft Dir, die Milchsäure rascher abzubauen, indem die Muskeln gut durchblutet bleiben. Du fühlst Dich vor dem nächsten Rennen viel entspannter oder Du kannst Dich rascher erholen.
- 8. Starts am frühen Morgen** Häufig beginnen Wettkämpfe am frühen Morgen und dauern den ganzen Tag. Manche SchwimmerInnen stehen gerne ganz früh auf, um den Tag mit einem kurzen 10-15 minütigen Einschwimmen zu beginnen. Das kann von Nutzen sein, wenn Du Dich wegen einer Reise oder Müdigkeit "groggy" fühlst. Das normale Einschwimmen folgt dann später, je nach Tagesplan.
- 9. Das lange Warten** Oft geht 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 Walkman mit Deiner Lieblingsmusik mit (s. **Wettkampfvorbereitung mit Musik**). Das hilft Dir auch, Dich von der Umgebung etwas abzuschirmen. Versuche von Zeit zu Zeit dein Rennen in Gedanken durchzuschwimmen, aber übertreibe es nicht. Bleib liegen oder sitzen. Beginn von der Startzeit her rückwärts zu rechnen, wie lange Du hast für: Stretching, Toilette, Einschwimmen, Abtrocknen, evtl. nochmals Toilette, Rennbadehose anziehen, warme Sachen überziehen, Lockern, zum Startordner gehen, Ausziehen, Lockern, Badekappe und Schwimmbrille richten - bis es los geht.
- 10. Mahlzeiten planen** Deine Vor- und Nachwettkampfernährung sind genauso wichtig wie das, was Du sonst an einem Wettkampftag machst. Weil Schwimmmeetings 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. Für Mahlzeitenbeispiele s. SV Limmat Ratgeber zum Thema Ernährung, insbesondere Beispiele für den Wettkampf. Lass auf jeden Fall die Finger von Süßigkeiten wie Honig, Traubenzucker und Süßgetränken.

Bei allen diesen Tipps scheint es sich nur um Kleinigkeiten zu handeln - aber weil der Erfolg sich vom Misserfolg manchmal nur um weniger als eine Sekunde unterscheidet, muss man den Ratschlägen doch Beachtung schenken.