



16. Juli 2014

Optimale Wettkampfvorbereitung

Wenn Du hart trainiert hast, möchtest Du beim Wettkampf die Früchte Deiner Anstrengungen ernten. Damit das auch gelingt, solltest Du folgendes beachten:

Beginne möglichst früh mit dem Einschwimmen

Bist Du zu spät dran ist die Hölle los, Wenden können nicht optimal absolviert werden

Mache Dich mit den ungewohnten Zuständen des Bades vertraut

Glatte Wand durch Wendebbleche → Du kannst Dich bei der Wende (Schmetterling und Brust) nicht in der Überlaufrinne einhängen

Anderer Startblock → Der Start, besonders in Rückenlage kann besser gelingen (Start beim Einschwimmen testen)

Rückenleine über dem Becken → Orientierungshilfe bei der Rückenwende

Schwimm Dich lang genug ein

Vor allem am Morgen ist es oft schwer den Kreislauf in Schwung zu bringen, das ist aber wichtig, um 100% leistungsfähig zu sein.

Prüfe den Sitz Deiner Schwimmbrille

Eine Schwimmbrille die beim Start wegrutscht, mindert die Leistung gewaltig !!
(beim Einschwimmen durch mehrere Starts testen)

Merke Dir WK-Nr. , Lauf Nr. und Bahn und gehe rechtzeitig zur Startbrücke

Vermeide am Vortag und Wettkampftag übermäßiges Sonnenbaden

Vermeide vor dem Wettkampf schwer verdauliche oder ungewohnte Speisen Geh nicht mit vollem Magen oder hungrig an den Start

Geh nicht frierend an den Start

Trag Kleidung, die Du schnell vor Startbeginn ablegen kannst.

Achte darauf, dass Deine Füße nicht kalt sind → Badeschuhe

Schau Dir die Läufe vor Dir an, dann kannst Du ungefähr abchecken wann Du Dich entkleiden musst

Konzentriere Dich auf den Start

Geh im Gedanken das Rennen durch. Worauf muss ich achten ? Was könnte ich im Vergleich zum letzten Wettkampf besser machen (z. B. Angezeit optimieren, Wende, Start usw.) . Denke dran, auch bei Erschöpfung eine optimale Technik zu schwimmen.

Nach dem Rennen

Schwimm Dich locker aus (falls möglich). Das ist vor allem wichtig, wenn noch weitere Rennen bevorstehen. Achte auf entsprechende Kleidung.

Viel Erfolg !!!