

Schwimmtraining für Triathleten

Schwimmen ist anders, als Radfahren oder Laufen

Um die Schwimmleistung zu steigern kommt es speziell für Triathleten mehr auf das Erlernen einer effizienten Schwimmtechnik und weniger auf die Verbesserung der Kondition an. Deshalb sollte man bei der Auswahl der Trainingsinhalte und -methoden beim Schwimmen anders herangehen, als man es von den beiden anderen Disziplinen gewohnt ist.

In Zusammenarbeit mit **triathlon.de** möchten wir Euch einmal die 5 größten Fehler beim Schwimmtraining aufzeigen und Euch gleich Tipps an die Hand geben, was Ihr vielleicht besser machen könnt.

Fehler 1: Kein oder ineffektives Techniktraining

Das Techniktraining ist das Wichtigste beim Schwimmtraining und sollte Bestandteil jeder Einheit sein. Viele Athleten machen entweder gar kein Techniktraining oder viel zu wenig. Häufig wird das Techniktraining viel zu intensiv gestaltet und einfach Übung für Übung heruntergespult, ohne dass man sich wirklich auf die einzelnen Übungen und die jeweiligen Rückmeldungen des Körpers konzentriert. Oft kommt dazu auch noch eine falsche Vorstellung von der „richtigen“ Schwimmtechnik. Besonders für Triathleten ist es aber wichtig an der Schwimmtechnik zu arbeiten, da die meisten nicht von Schwimmen kommen, durch das Lauf- und Radtraining bereits eine gute Ausdauer besitzen und diese beim Schwimmen nur genutzt werden kann, wenn man eine ökonomische Technik beherrscht.

Tipp: Wähle das Schwimmtempo beim Techniktraining so, dass es ohne Probleme möglich ist, sich auf einzelne Aspekte der Bewegung zu konzentrieren. Ein Schwimmseminar speziell für Triathleten kann zudem durchaus eine sinnvolle Investition sein, um gleich zu Anfang die Schwimmtechnik richtig erklärt und gelernt zu bekommen.

Fehler 2: Monotones Dauerschwimmen

Wenn man das Schwimmtraining von Triathleten beobachtet, kann man oft folgendes Phänomen feststellen: „Sprung ins Wasser ... 2-3 x 1000m Dauerschwimmen in einem gleichmäßigen Tempo ... ab unter die Dusche“. Mit einer solchen Trainingseinheit hat man zwar ein paar Kalorien verbrannt, aber ein schnellerer Schwimmer wird man damit auf Dauer nicht. Schwimmeinheiten sollten hauptsächlich nach der Intervallmethode gestaltet werden: Das heißt statt 1000m am Stück wird die Einheit in kleinere Abschnitte mit 25 bis 400 Meter Länge eingeteilt. Über diese kürzeren Teilstrecken ist es viel besser möglich eine saubere Technik beizubehalten und das Schwimmtempo ist höher als beim Dauerschwimmen. Das Schwimmtempo kann dabei über Zeitvorgaben, die sich an der angestrebten Wettkampfgeschwindigkeit orientieren, gesteuert werden. Beispielsweise könnte eine Trainingsvorgabe lauten: „10 x 100 Meter in 1:45 Minuten mit 30 Sekunden Pause“

Tipp: Beginne am Anfang des Trainingsjahres mit kurzen Streckenabschnitten (25m/50m), um die Grundschnelligkeit zu verbessern und steigere die Länge der Abschnitte dann kontinuierlich.

Fehler 3: Kein Freiwasserschwimmen

Die meisten Wettkämpfe im Triathlon finden in offenen Gewässern wie Seen oder Flüssen statt, was großen Einfluss auf die Schwimmleistung hat. Beim Wettkampf hat man mit Wellen, Kälte, Orientierungsschwierigkeiten und Körperkontakt zu anderen Schwimmern zu kämpfen. Wer sich auf diese Gegebenheiten nicht einstellt und im Training nicht daran gewöhnt, der kann seine Schwimmleistung von der Trainingsbahn oft nicht umsetzen. Zudem wird durch das Tragen eines Neoprenanzugs die Schwimmtechnik entscheidend beeinflusst.

Einerseits wird die Wasserlage verbessert, andererseits aber die Beweglichkeit der Schultern und Arme etwas eingeschränkt. Das Schwimmen mit Neopren macht schlechte Schwimmer zwar schneller, man sollte aber trotzdem auch schon im Training die Muskulatur an die veränderte Technik gewöhnen.

Tipp: Sobald es die Witterungsverhältnisse zulassen solltest du einmal pro Woche eine Schwimmeinheit ins offene Gewässer verlegen. Dabei kannst Du mit Deinen Trainingspartnern das Schwimmen im Wasserschatten und mit Körperkontakt simulieren.

Fehler 4: Zuviel Schwimmen mit Schwimmhilfen

Paddels und Pull-Buoys sind die größten Freunde des Triathleten – könnte man meinen. Pull-Buoys lassen Schwimmer mit schlechter Wasserlage und ineffizientem Beinschlag schneller Schwimmen. Betrachtet man aber gute Schwimmer, kann man feststellen, dass diese aufgrund des fehlenden Beinschlags mit Pull-Buoy langsamer schwimmen. Wer mit Pull-Buoy schwimmt erschummelt sich also nur das Gefühl eine gute Technik zu haben. Ähnlich verhält es sich mit den Paddels: Durch die vergrößerte Antriebsfläche wird man zwar schneller, die Armzugtechnik wird aber durch ein Dauerschwimmen mit Paddels nicht verbessert – eher besteht die Gefahr, dass es durch die erhöhte Kraftbelastung zu einer Sehnenreizung im Schulterbereich kommt. Wenn man die Schwimmhilfen dann wieder auszieht, was spätestens im Wettkampf der Fall ist, hat sich der Körper an die angenehme Unterstützung gewöhnt und man bekommt alleine keine gute Schwimmtechnik mehr zustande. Paddels und Pull-Buoy sollten also nicht gedankenlos eingesetzt werden und nur eine sparsame und gezielte Verwendung im Training ist sinnvoll: Der Pull-Buoy kann zum Beispiel auf kurzen Strecken verwendet werden, um sich auf einen richtigen Armzug konzentrieren zu können und die Paddels können als gezieltes Kraftausdauertraining verwendet werden, sobald man eine gute Armzugtechnik beherrscht.

Tipp: Schwimme statt mit Paddels und Pull-Buoy lieber mal mit kurzen Flossen. So bekommst du ein gutes Gefühl für schnelles Schwimmen und verbesserst zusätzlich deinen Beinschlag und die Wasserlage.

Fehler 5: Kein Stabilisations- und Beweglichkeitstraining

Viele Triathleten vernachlässigen das Rumpfstabilisations- und Beweglichkeitstraining. Es hat sich jedoch gezeigt, dass durch gezieltes Training in diesen zwei Bereichen entscheidende Leistungsverbesserung auch und besonders im Schwimmen erzielen lassen. Um beim Schwimmen eine gute Wasserlage erreichen zu können ist insbesondere die Kraft der Rumpfmuskulatur gefragt. Bauch und Rücken sind bei der Schwimmbewegung enorm gefordert, um ein effektives Widerlager für Bein- und Armbewegungen zu bilden. Durch Stabilisationstraining wird die Rumpfmuskulatur gestärkt und somit die Wasserlage verbessert. Auch ein Beweglichkeitstraining ist für eine gute Schwimmtechnik wichtig. Ein effektiver Armzug erfordert eine gute Schulterbeweglichkeit und durch eine lange Streckung des Arms unter Wasser kann man Zug für Zug entscheidende Zentimeter gewinnen. Zudem kann durch ein regelmäßiges Beweglichkeitstraining das Verletzungsrisiko reduziert werden.

Tipp: Baue mindestens zweimal pro Woche eine 30minütige Einheit mit den besten Rumpfstabilisationsübungen von triathlon.de und schwimmspezifische Dehnübungen in deinen Trainingsplan ein.

Viel Spaß beim Training wünscht Euer OUTFIT-Team

