Selbst für Hobbyschwimmer lohnt es sich, das Training zu planen

Von Saisonzielen profitieren nicht nur wettkampforientierte Sportler. Auch bei den Freizeitschwimmern erhöht eine grobe Jahresplanung die Motivation.

Von Regina Senften

Viele Hobbytriathleten und Breitensportler befinden sich derzeit in der Trainingspause. Sie gönnen ihrem Körper Erholung, während sich der Kopf mit der Planung der nächsten Saison beschäftigt: Welche Wettkämpfe stehen auf der Wunschliste? Wie ist die Arbeit an Technik, Tempo oder Material zu gestalten? Derartige Überlegungen bilden das Grundgerüst einer Sportsaison.

Wer regelmässig, mindestens dreimal pro Woche, im Hallenbad seine Bahnen schwimmt und im Sommer womöglich im Frei- oder Seebad weitermacht, mag sich fragen: Brauchen Schwimmer, die zum Plausch, für die eigene Fitness, ohne Verein unterwegs sind, einen Saisonplan? Natürlich geht es ohne. Doch wer sich einmal in Ruhe überlegt, wie das eigene Schwimmen gestaltet werden könnte, wird nicht nur mit grosser Motivation belohnt, sondern erfährt auch einen spürbaren Leistungszuwachs.

Smarte Ziele setzen

Der erste und wichtigste Schritt auf dem Weg zum eigenen Saisonplan besteht darin, dass Hobbyschwimmer ein, vielleicht sogar zwei persönliche Ziele definieren. Das kann eine Seeüberquerung an einem speziellen Ort oder auch die Teilnahme an einer Schwimmreise sein. Ebenfalls denkbar sind Ziele, die auf die sportliche Leistung oder die persönliche Technik abstellen: Ende Saison einen Kilometer unter 20 Minuten schaffen. Delphin lernen, so dass man 100 Meter am Stück bewerkstelligt. Die Bosporus-Überquerung in der Pflichtzeit beenden.

Diese Beispiele kategorisiert die Sportwissenschaft als Leistungsziele, während sogenannte Ergebnisziele sich auf ein Endresultat beziehen (etwa «Schweizer Meister über 1500 Meter Freistil werden»). Beide Zieltypen sind hiebfest messbar, was viel Antrieb für die sportliche Arbeit verleiht, aber auch ein gewisses Mass an Druck bedeuten kann. Prozessziele sind demgegenüber eher auf die qualitative Ausführung ausgerichtet. Statt sich zu fragen, was man erreichen will, ermittelt man das Wie: «mit durchgehender Kraultechnik ins Ziel kommen», «mit lockerer Muskulatur aus dem Wasser steigen».

Egal, welcher Zieltypus im Vordergrund steht: Zentral ist, dass man für sich ein attraktives, realistisches Schwimmziel wählt, das sich spezifisch definieren und dessen Erreichung sich konkret messen lässt. Vorsätze wie «mehr schwimmen» oder «besser schwimmen lernen» sind als Grundlage einer bewussten Planung zu schwammig.

GETTY IMAGES

Wer sich überlegt, wie er sein Training gestalten will, erfährt einen spürbaren Leistungszuwachs.

Als nächsten Schritt unterteilt man den monatelangen Weg zum Endziel in einzelne Etappenabschnitte. Die Trainingswissenschaft spricht hier von Makro- und Mesozyklen. Das vordefinierte Endziel (Makroebene) wird in kürzere, mehrwöchige Trainingsblöcke (Mesozyklen) mit greifbaren Schwerpunkten heruntergebrochen. Man überlege sich: Welche Handlungen sind primär nötig, um das Endziel zu erreichen? Grundlagenausdauer? Technik? Tempo? Eine Kombination davon? Gilt es, familiäre oder berufliche Verpflichtungen zu berücksichtigen? Welche Unterziele sind auf einem Etappenabschnitt, ja sogar in einer Trainingswoche (Mikroebene) zu erreichen?

Kritische Kontrollfragen

Ein denkbarer Weg zum wettkampforientierten Leistungsziel eines Hobbyschwimmers könnte lauten: Acht Wochen langsames Grundlagentraining – Ruhepause – sechs Wochen qualitatives Techniktraining, davon einmal wöchentlich mit Schwimmtrainer – Pause – drei Wochen Tempotraining mit Zeit- und Streckentests – Pause – erneut drei Wochen Tempotraining – Tapering.

Während Ambitionierte die Ausgestaltung des Trainingswegs gerne im Austausch mit einer Fachperson definieren, dürfen sich Hobbyschwimmer, die ihren Sport primär aus Freude und der Gesundheit zuliebe betreiben, bei ihrer ersten Saisonplanung ruhig aufs Bauchgefühl verlassen, um Erfahrungen zu sammeln. Wichtig: am Ende jedes Trainingsblocks eine mehrtägige Ruhepause einplanen. Nicht nur, um dem Körper Erholung zu schenken und ihn dadurch auf das nächste Leistungsniveau vorzubereiten, sondern vor allem, um die eigenen Schritte in Richtung Endziel kritisch zu analysieren: Befinde ich mich auf Kurs? Verlangen unverhofft aufgetretene Tatsachen nach Anpassungen? Fühlt sich mein Plan immer noch richtig an? Blicke ich meinem Fernziel nach wie vor lustvoll entgegen?

Wer sich regelmässig mit derartigen Kontrollfragen auseinandersetzt und womöglich sogar ein Trainingstagebuch führt, der hat seine eigene Leistungsentwicklung im Blick, reagiert flexibel auf Unerwartetes und tankt eine grosse Portion Motivation und Selbstvertrauen auf dem Weg zum ganz persönlichen Saisonziel.

Wettkämpfe und Events für Wasserratten

Kompetitiv

Ambitionierten Schwimmern, die sich gerne mit Gleichaltrigen messen, seien Masterswettkämpfe empfohlen. Diese werden nach den Regeln des internationalen Schwimmverbandes Fina abgehalten. Wer 25 Jahre und älter ist, eine nationale Schwimmlizenz besitzt und sich anhand von Pflichtzeiten qualifiziert, kann an nationalen und internationalen Meisterschaften teilnehmen. Die Medaillen werden pro Altersklasse in vier Schwimmarten über diverse Strecken im Pool wie auch im Freiwasser vergeben. *www.swiss-swimming.ch*

ZVG

Naturnah

Weniger kompetitiv, dafür landschaftlich überaus reizvoll nehmen sich Seeüberquerungen aus. Diese finden in den Sommermonaten in zahlreichen offenen Gewässern der Schweiz und im nahen Ausland statt. Oftmals stehen verschiedene Streckenlängen im Angebot, eine Schwimmlizenz ist nur für ausgewählte Anlässe nötig, die Schwimmtechnik ist frei. Termine und Orte in der Schweiz finden sich im Schwimmkalender von swimsports.ch sowie auf www.swimemotions.ch oder auf www.openwaterserie.com für Österreich und Süddeutschland.

Abenteuer

Swimtrekking sind Schwimmferien, in denen kleine Gruppen mit Begleitbooten von Insel zu Insel schwimmen oder eine Touristenregion schwimmenderweise erkunden. Geeignet für alle, denen Natur, Abenteuer und Geselligkeit wichtiger sind als schnelles Schwimmen und perfekte Technik. Schwimmferien werden weltweit für alle Leistungsklassen, hauptsächlich im Mittelmeerraum, angeboten; manchmal auch kombiniert mit Coaching, Yoga oder Kulinarik. Grösster Anbieter ist SwimTrek. www.swimtrek.com. *Regina Senften*

Sportberatung
Romana Feldmann

Wie finden sich die richtigen Partner?

Bei Spielsportarten stellt sich selten die Frage, ob man allein oder mit einem Partner trainieren will. Die Sportarten benötigen in der Regel mehrere Teilnehmer. Das gilt auch für geführte Tanz- oder Fitnesslektionen. Der Nachteil: Man muss sich auf die vereinbarte Zeit und den entsprechenden Ort einlassen.

Die grosse Flexibilität, wann man sein Training absolvieren will, schätzen die meisten Einzelsportler sehr: Einfach kurz die Schuhe umbinden und losrennen, bereits vor der Arbeit ein paar Bahnen schwimmen oder etwa bei unregelmässigen Arbeitszeiten auch tagsüber eine Runde mit dem Velo drehen. Diese Freiheit in der Planung geht oft auf Kosten der sozialen Komponente: Es wird allein trainiert. Gerade wenn das Training auch zum Kopfauslüften genutzt wird, spricht absolut nichts gegen diesen Alleingang.

Einen Trainingspartner an seiner Seite zu haben, ist für all jene empfehlenswert, die Mühe haben, das Training auch wirklich zu absolvieren. Wartet ein Kollege zur abgemachten Zeit am abgemachten Ort, mindert das das Risiko, das geplante Training ausfallen zu lassen. Und dann gibt es Sportler, die eigentlich gerne in Gesellschaft trainieren würden, jedoch keinen passenden Partner finden.

Ich rate Ihnen: Seien Sie mutig, und probieren Sie Verschiedenes aus! Vereine, Gemeinden, grössere Unternehmen oder auch Online-Partnerbörsen bieten ein breites Angebot. Überlegen Sie sich, was Ihnen wichtig ist: mehr Verbindlichkeit durch einen gemeinsamen Fixpunkt? Gleiches Trainingsniveau? Oder sozialer Austausch?

Bei Freundschaften zeigt sich die Tendenz, dass Männer vor allem gemeinsam etwas erleben wollen, ohne dabei Wichtiges aus dem individuellen Alltag zu berichten. Frauen hingegen führen oft auch tiefgründige Gespräche. Man spricht von «side-by-side»- und «face-to-face»-Freundschaften. Egal ob Mann oder Frau: Dieser Unterschied in den Bedürfnissen könnte mitunter auch im Sport ein Grund sein, weshalb sie in Gesellschaft weniger gerne trainieren. Wenn das Gegenüber zu oberflächlich und sportbezogen ist oder es für ihren Geschmack zu viel Ablenkung durch ernste Gespräche gibt. Oder weshalb sich aus einer Beziehung als Trainingspartner nicht eine tiefere Freundschaft entwickelt.

Das eigene Verhalten hie und da zu hinterfragen und persönliche Bedürfnisse ernst zu nehmen, kann nie schaden.

Romana Feldmann ist selbständige Sportpsychologin und bietet Coachings und Referate für Sportler und Personen aus der Privatwirtschaft an.