

Dichtestress im Hallenbad: Wie man im vollen Pool richtig trainiert

Im Winter herrscht in den Hallenbädern Hochbetrieb. Was trainieren Schwimmer am besten, wenn der Platz knapp wird?

Von Regina Senften

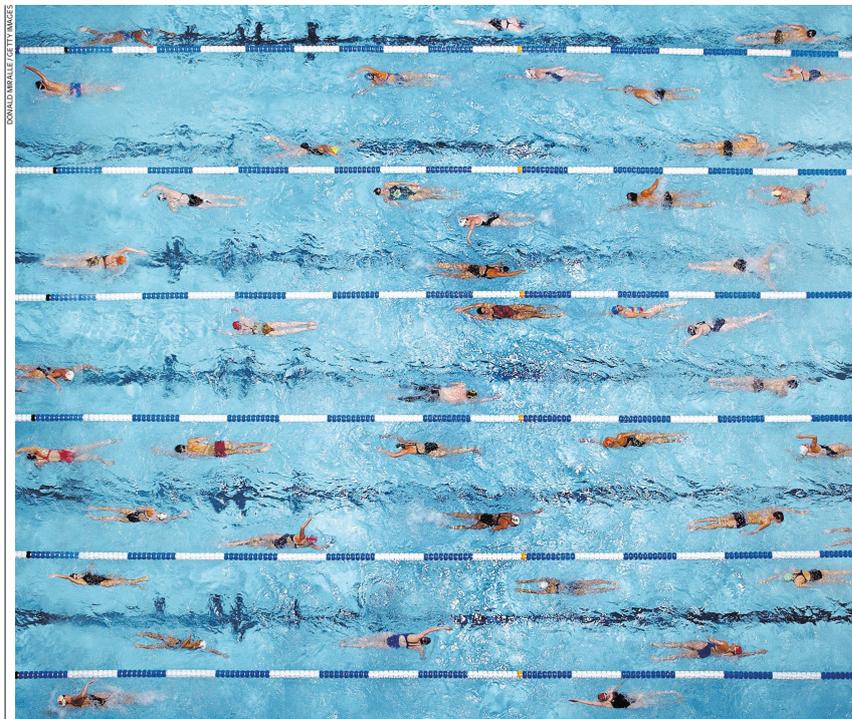
Am frühen Morgen, über Mittag und nach Feierabend sind die Wasserflächen der Sportbecken übervoll. Das oberste Gebot lautet: Sich nicht ärgern! Es ist nicht zu ändern, also gilt es, das Beste aus der Situation zu machen. Wer sich bereits auf dem Weg ins Bad ausmalt, dass die Becken voll sein werden, hat mental einen ersten Schritt zur Frustbewältigung gemacht. Am besten verabschiedet man sich von einem fixen Trainingsoll und lässt die Gegebenheiten im Bad entscheiden, wie das Schwimmen aussieht.

Viele Bäder trennen Bahnen für Sportschwimmer ab. Manche dieser Bahnen tragen Kennzeichnungen wie «Tempo-Bahn» oder schreiben den bevorzugten Schwimmstil vor. Steht man nun startbereit am Beckenrand, lohnt es sich, den Blick schweifen zu lassen. Welcher Ort weist die günstigsten Platzverhältnisse auf, um sich langsam ein paar Bahnen warm zu schwimmen? Es lohnt sich auch in dieser Situation, dem «klassischen» Aufbau eines Schwimmtrainings zu folgen, um seinen Körper ganzheitlich zu fordern und verschiedene konditionelle Faktoren zu trainieren. Das heisst: Aufwärmen, technisch-koordinative Übungen, Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, allenfalls ein lockeres Ausschwimmen zum Schluss.

Technische Variationen

Nach dem Aufwärmen ist zu überlegen: Ist es aus Platzgründen sinnvoll, koordinative Übungen für einmal in Brust oder Rücken satt in Crawl zu absolvieren? Herrschen womöglich im Lehrschwimmbecken bessere Verhältnisse, um einige Längen einarmig, mit Fäusten, mit eingeklappten Daumen, ohne Beinschlag, mit überkreuzten Beinen oder in anderen spielerischen Variationen zu bestreiten? Technische Übungen lassen sich in allen Lagen praktizieren und fördern die koordinativen Fähigkeiten, die es für ein effizientes Vorwärtsschwimmen braucht. Zudem lassen sich mit solchen Übungen Temposchwankungen innerhalb einer Bahn problemlos auffangen: Schwimmt man auf einen Vordermann auf, helfen einem technische Variationen, das Tempo zu drosseln. Je kreativer die Übungen, desto grösser der Gewinn für die Hauptschwimmart.

Fürs Schnelligkeitstraining lohnt es sich, auf eine Tempo-Bahn zu wechseln. Fordern Sie sich mit einer kurzen, aber ausserst kräftezehrenden Serie, beispielsweise 10x50 m oder 12x25 m, die sie in horrendem Tempo zurücklegen. Nach jeder Teilstrecke gönnen Sie sich eine längere Pause - rund 45 bis 60 Sekunden - bevor der nächste Sprint folgt. Wichtig: Den Start einer jeden Länge



Voller Pool: Sich nicht ärgern, sondern sich den Gegebenheiten anpassen. (Indianapolis, 3. April 2003)

den Platzverhältnissen anpassen und erst in dem Moment loslegen, wenn eine Lücke erkennbar ist.

Mit Tempo und Atmung spielen

Der nun anstehende längere Kraft- und Ausdauerblock sollte idealerweise in einer Bahn stattfinden, in der man das Tempo in seiner Hauptschwimmart problemlos mithalten kann. Je nach Leistungsniveau schwimmt man zunächst eine kürzere Strecke mit Fingerpaddles ohne aktiven Beinschlag, um sich kräftemässig zu fordern. Lassen die Platzverhältnisse im Wasser ein Schwimmen mit Paddles aufgrund der erhöhten Verletzungsgefahr nicht zu, geht es direkt zum Ausdauerblock. Nach Möglichkeit absolviert man eine längere Strecke ohne Pausen im Sog der Mitschwimmer, wobei sich fehlendes Ausdauertempo mit Flossen kompensieren lässt. Wer immer wieder auf vorne liegende Sportler aufschwimmt, zwingt sich, ohne Beinschlag und allenfalls mit Pull-Buoy zu trainieren, um Tempovariationen gewinnbringend abzufedern. Auch Fahrspiele oder ein bewusstes Reduzieren der Atmung dienen diesem Zweck.

Wer ein hocheffektives Training und enge Platzverhältnisse unter einen Hut bringen will, kann mit Beinschlagserien nichts falsch machen. Im Gegenteil: Beinschlagstrecken mit hoher Kadenz erhöhen das schwimmerische Grundtempo und verbessern die Sprintfähigkeit. Denkbar sind kurze Strecken in hohem Tempo mit langen Pausen, oder auch eine längere Strecke am Stück - wahlweise mit Flossen. Es empfiehlt sich, derartige Intervalle mit einem Schwimmbrett zu absolvieren, weil es weniger um das Festigen einer Technik, sondern um ein Training in der Sauerstoffschuld geht. Ein besonders effektives Beinschlagstraining bei wenig Platz stellt das sogenannte «Vertical Kicking» dar, eine 20- bis 60-sekündige Serie, bei der Crawl- oder Delfinbeinschlag vertikal im Tiefwasser «stehend» an Ort ausgeführt wird. Der Kopf befindet sich über der Wasseroberfläche, die Arme liegen am Körper an.

Und zu guter Letzt: Ein paar höfliche Worte zu den Mitschwimmern sind nie verkehrt. Vielleicht lassen sich ein paar Serien gemeinsam absolvieren oder wenigstens Abmachungen treffen, damit niemand das Training frustriert abbricht.

Wer gut schwimmen will, muss das Richtige essen

Breitensportler, die den Schwimmsport im Alltag zwischen Beruf, Familienleben und weiteren Verpflichtungen unterbringen, sind oft gezwungen, in Randzeiten zu trainieren: früh am Morgen, in der Mittagspause oder direkt nach Feierabend. Obwohl man immer wieder von Athleten hört, die ihr Training auf nüchternen Magen absolvieren, sei an dieser Stelle gesagt: Wer beim Schwimmen leistungsfähig bleiben und weder Unwohlsein noch einen jähen Leistungsabfall riskieren will, nimmt idealerweise rund 60 bis 90 Minuten vor dem Schwimmtraining eine kleine, leichtverdauliche Mahlzeit zu sich, die auf Kohlenhydraten basiert. Einige konkrete Ernährungstipps.

Schwimmtraining am Morgen: Bewährt haben sich helles Brot oder Reiswaffeln mit Honig, ausserdem Bananen, Getreideriegel, Porridge, dazu Tee und Kaffee mit fettarmer Milch. Vom Verzehr von Milchprodukten wie Joghurt, Quark, Käse wie auch Milchgetränken wird abgeraten, da Proteine eine relativ lange Verweildauer im Magen-Darm-Trakt haben. Fetthaltige sowie ballaststoffreiche Speisen ebenso wie Obst, Fruchtsäfte und kohlenstoffhaltige Getränke können auf-

grund der horizontalen Wasserlage, die man beim Schwimmen einnimmt, leicht zu unangenehm sauren Aufstossen führen.

Schwimmtraining am Mittag oder am Abend: Schwimmt man über Mittag oder nach Feierabend, bieten sich als Imbiss vor dem Pool Salzbrezeln, Cracker, eine leichte Flädli- oder Gemüsesuppe, mit magerem Fleisch oder fettarmem Käse belegte Sandwiches, basierend auf hellem Brot, wie auch Getreidestengel ohne Schokoladenüberzug an.

Generelle Faustregel: Vor dem Training nicht sattessen, sondern leicht hungrig im Hallenbad eintreffen und dafür ein kohlenhydrathaltiges, säurearmes Sportgetränk an den Beckenrand mitnehmen. Je intensiver das Training, desto wichtiger ist diese Faustregel!

Nach dem Schwimmtraining: Wer nach dem Schwimmen an Heiss hunger leidet, packt sich einen leckeren Snack für danach in die Sporttasche oder füllt seine Sperrschrank an Ort und Stelle mit einem gehaltvollen Milch-, Kaffee- oder Protein-Shake auf, um die Regeneration zu unterstützen.

Regina Senften



Sportberatung
Romana Feldmann

Pausen planen, Effizienz steigern

Sie haben sich Ziele für die neue Saison gesetzt und sind diszipliniert am Trainieren? Dann ist genau jetzt der richtige Zeitpunkt, sich mit der Erholung auseinanderzusetzen! Regeneration meint die Wiedererlangung verlorener Kräfte und sollte deshalb nicht erst in den Fokus gerückt werden, wenn sich bereits Mangelerscheinungen und Stresssymptome spürbar machen. Nur wer die persönliche Balance findet zwischen Leistung und Erholung, wird sportlich erfolgreich sein.

Bei den meisten meiner Klienten kommt die Regeneration zu kurz. Oft fällt es ambitionierten Sportlern leichter, sich trotz Müdigkeit strikt an ihren Trainingsplan zu halten, als zu pausieren. Es gibt ihnen ein Gefühl von Kontrolle, sie glauben, für ihre Ziele auf dem richtigen Weg zu sein. Andere fühlen sich in ihren Alltagsanforderungen gefangen und finden keine freie Lücke mehr für Pausen.

Ich empfehle, Ihre Regeneration ebenso zu planen und zu terminieren wie Ihr Training. Das können kurze Momente oder Stunden sein. Oder wieso nicht auch einmal übers Weekend verreisen? Erholung ist sehr individuell, die Massnahmen sind vielfältig. Diese Tipps können Ihre Planung zusätzlich stärken:

1. Berücksichtigen Sie körperliche, mentale und soziale Erholung: Wer im Alltag bereits stark körperlich gefordert ist, sollte zur Erholung eher den Geist mit einem Buch anregen oder sich mit Freunden treffen. Falls Sie täglich viel Verantwortung tragen oder viel mit Menschen zu tun haben, machen Sie ein leichtes Training nach Lust und ohne Ziel oder widmen Sie sich ihrem Garten.

2. Planen Sie aktive und passive Massnahmen: Passiv meint, dass Sie die Erholung geschehen lassen, etwa beim TV-Schauen, in der Sauna oder beim Powernap. Ergänzen Sie mit aktiver Erholung wie einem Stretching, einem Nachtsesseln mit der Familie oder Entspannungsübungen.

3. Erleben Sie Übergänge zwischen Beanspruchung und Erholung bewusst: Geniessen Sie die Dusche nach dem Training, den Regenerations-Shake oder die Pendelzeit zurück zum Arbeitsplatz. Das fördert nachweislich die Erholungsfähigkeit. Grundsätzlich gilt: Je intensiver das Training und der Alltag sind, desto länger und wichtiger ist die Regeneration. Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf bilden das Fundament; ergänzen Sie mit bewussten weiteren Zeitfenstern. Und atmen Sie immer wieder tief durch.

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



Geeignet zum Zmorgen: Porridge.