

## Triathlonspezifisches Schwimmen

Genug Kacheln gezählt? Auch auf die ewige Wenderei im 25m-Becken könnten sie ab und zu mal verzichten? Na dann los, raus ins Freiwasser, zumindest aber ins 50m-Freibad.

Aber bevor wir hier loslegen: haben sie sich schon mal überlegt, dass das Schwimmen im Triathlon nicht nur „Kopf runter und durch“ bedeutet, sondern mit taktischem Geplänkel, Startverhalten, Schwimmen unter Gegnereinwirkung, Orientierung und vielem mehr zu tun haben kann? Also vorneweg eine kleine Analyse was das Schwimmen im Triathlon so alles beinhaltet.

Dass die erste Disziplin nicht mit dem Start beginnt, bedarf eigentlich keiner Erwähnung. Die Vorstartphase, also die Zeit bis hin zum Startschuss, ist schon geprägt vom Durchsetzungsvermögen hinsichtlich des Einnehmens einer optimalen Ausgangsposition bezogen auf die Position im Feld und dem optimalsten Weg zur ersten Boje.

Auch die unterschiedlichen Startvarianten sollten sie ins Kalkül ziehen. So benötigen sie in ihrem Schwimmtraining auch Startsprünge, um auf Landstarts von einer Erhöhung vorbereitet zu sein. Sollten sie Delphinsprünge in ihrem Repertoire haben, können sie sich damit beispielsweise bei Wasserstarts in hüfthohem Wasser optimal fortbewegen.

Um das Startsignal nicht zu „verschlafen“ benötigen sie eine entsprechende Aufmerksamkeits- bzw. Konzentrationsfähigkeit.

Die nachfolgende Startphase, die sich meist bis zur ersten Boje erstreckt, ist dann meist geprägt von einer maximalen Anfangsgeschwindigkeit, egal, auf welchem Leistungsniveau man sich befindet. Nach einer gewissen Zeit – eben nach der ersten Boje – wird eine Durchschnittsgeschwindigkeit eingenommen, die unter energiesparendem und „gruppenhaltendem“ Aspekt zu sehen ist.

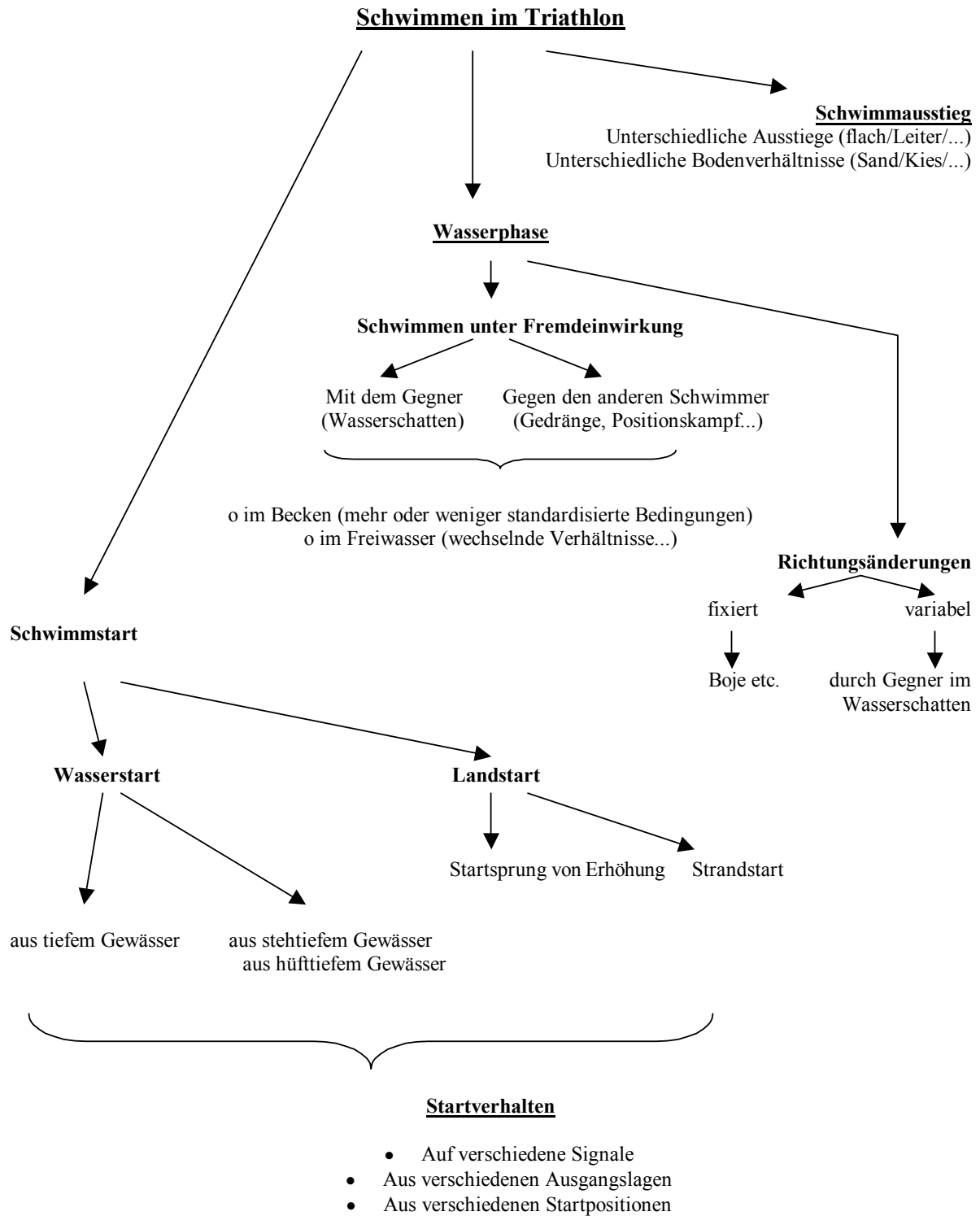
Nicht nur bei Startbeginn, sondern auch beim Gerangel um die Bojen wird ein gutes physisches Durchsetzungsvermögen von Nöten sein. Dieses sollten sie sich nicht erst in den Wettkämpfen erarbeiten, sondern schon im Training aneignen, doch davon später mehr.

Auf der ganzen Schwimmstrecke benötigen sie eine optimale Orientierungsfähigkeit, die sich nicht nur darauf reduzieren darf, dass sie die Füße des Vordermanns zu halten versuchen.

Letztgenannter Aspekt – das Füße suchen und halten – ist ebenso im Training umzusetzen, wie auch Übungsformen zur Orientierung. Sie sehen schon: nicht nur das Schwimmen gegen die anderen Wettkämpfer (Positionsgedränge) ist gefragt, sondern auch mit dem Gegner im Sinne von Wassershattenschwimmen.

Zum Ende der Schwimmstrecke hin, gilt es sich schon mental auf den Ausstieg und den nachfolgenden Wechsel hin einzustimmen. Versuchen sie nach dem Ausstieg ihre Schwimmposition mittels eines energischen Laufs zu halten, oder sogar zu verbessern. Das könnte auch bedeuten, dass sie versuchen vor einer größeren Gruppe die Zeitnahme, die ab und an einen Engpass darstellt, zu passieren. Trotzdem sollten sie in keine Hektik verfallen, was das Wechselverhalten beeinträchtigen könnte.

Die genannten Verhältnisse lassen sich in der folgenden Abbildung nachvollziehen.



**Abbildung: Modell Schwimmstart**