

Trinews 06/2010

Die Themen im Überblick:

- Zitat des Monats
- Auszug aus „Schwimmtraining für Triathleten...“
- Athletenportrait Anja Ippach
- Vorschau auf die Trinews 07/2010



Zitat des Monats

„Keine Stunde im Leben, die man mit Sport verbringt, ist verloren.“

(Winston Churchill)

Die Angst vor dem Wasser

Die Angst vor dem Element Wasser verhindert bei vielen Athleten, dass sie wirklich Freude am Schwimmen haben (von der Maximierung ihrer Leistung ganz zu schweigen).

Bevor Sie daran arbeiten können, Ihre Angst zu überwinden, müssen auch Sie zunächst feststellen, wovor genau Sie sich überhaupt fürchten. Unserer Erfahrung nach gibt es beim Schwimmen zwei grundlegende Ängste:

- Angst aufgrund einer schlechten Erfahrung (meist aus der Kindheit). Wir nennen das *Kernangst*.
- Angst aufgrund geringer Schwimmfertigkeiten oder eines geringen Selbstvertrauens, so dass die Möglichkeit zu ermüden, sich abzukämpfen, Wasser zu schlucken und schließlich zu ertrinken unter Umständen durchaus real ist. Rundheraus gesagt: Wer unter diesem Problem leidet, kann eigentlich nicht schwimmen. Das nennen wir *fertigkeitsbedingte Angst*.

„Ich finde schon Gehen eine unnatürliche Bewegungsart,
Tiere laufen, aber der Mensch sollte reiten oder fahren.“
(Gottfried Benn)

Schwierig wird die Situation, wenn sich beide Ängste mischen, oder noch schlimmer, wenn ein Schwimmer Kernangst hat und sie mit fertigkeitbedingter Angst verwechselt. Das führt zu dem allzu bekannten Phänomen, dass ein Schwimmer alles versucht und trotzdem keinerlei Verbesserung erzielt beziehungsweise sein Unbehagen einfach nicht los wird. Solange er oder sie sich nicht der Kernangst stellt und sie zulässt, ist jeder Versuch, sie zu überwinden, ein Kampf gegen Windmühlen.

Kernangst lässt sich am besten dadurch überwinden, dass man sich der angstausslösenden Situation bewusst aussetzt. Wir haben stets sehr gute Resultate erzielt, wenn wir Athleten die Erfahrung beschreiben ließen und sie dazu bewegen konnten, das Angsteinflößende der Erfahrung anzuerkennen sowie zu verstehen, dass es sich dabei um eine Erfahrung aus der Vergangenheit handelt und es keinen Grund dafür gibt, diese Gefühle und Reaktionen die Gegenwart bestimmen zu lassen. Wenn diese Angst traumatisch ist und sehr tief sitzt, kann womöglich ein Psychologe oder Psychiater dazu beitragen, die Blockaden zu lösen. Das braucht niemandem peinlich sein – jeder hat seine ganz persönlichen Herausforderungen zu bewältigen; sie anzuerkennen, ist bereits der erste Schritt zu ihrer Überwindung. Die eigenen Ängste zu erkennen, kann und sollte eine sehr eindrucksvolle Erfahrung sein. Im Gegensatz zur Kernangst lässt sich an fertigkeitbedingter Angst viel einfacher arbeiten. Wer einen kompetenten Trainer hat, der einen gut anleitet, kann seine Schwimmfertigkeiten auf jeden Fall verbessern. Und je mehr wir uns verbessern, desto mehr Selbstvertrauen gewinnen wir, bis ein Schneeballeffekt entsteht. Wichtig ist also, mit der Verbesserung zu beginnen. Doch wie gehen Sie dabei am besten vor?

Das Wichtigste zuerst: Entspannen Sie sich

Das größte Problem, das wir in unseren Schwimmseminaren beobachten, ist, dass Menschen, die problemlos tausend Meter oder mehr schwimmen, sich dennoch bewegen, als wären sie zum ersten Mal in ihrem Leben im Wasser: Sie sind angespannt, halten den Atem an und drücken mit den Armen das Wasser eher nach unten als nach hinten weg. Alle Schwimmer können davon profitieren, sich im Wasser zu entspannen und mit der Tatsache anzufreunden, dass Schwimmen zwar durchaus gefährlich sein kann, man sich deshalb aber nicht bei jedem Schwimmtraining im Überlebensmodus bewegen muss. Rational ist das den meisten Schwimmern klar, aber es gelingt ihnen nicht, diese Erkenntnis auf ihre Körperbewegungen zu übertragen. Vielleicht ist es an der Zeit, tief Luft zu holen und sich einzugestehen, dass Sie zwar vielleicht nicht für die Olympischen Spiele bereit sind, aber trotzdem gut schwimmen und sich entspannen können. Dank dieser neuen Einstellung werden Sie in der Lage sein, Ihre Technik zu verändern und ein weiteres Quäntchen (oder Quantum) Effizienz herauszuholen.

Unser Ziel sollte einfach sein, uns auf immer höhere Leistungsstufen vorzuarbeiten und nicht darauf zu achten, wie schnell das geschieht oder wo andere im Vergleich zu uns gerade stehen. Solche Überlegungen lenken nur ab und behindern auch den Fortschritt. Den eigenen Erfolg mit den Fertigkeiten und Leistungen anderer zu vergleichen, ist ein schlechter Maßstab. Sich unermüdlich zu verbessern, ist dagegen ein lohnenswerter und lebenslanger Prozess. Lassen Sie uns damit beginnen!

Entspannen Sie sich, und treten Sie Wasser

Wie wir gesehen haben, hängen die meisten Schwierigkeiten, sich im Wasser zu entspannen, mit ganz realen und normalen instinktiven Reaktionen zusammen. Meist ist die Überwindung dieser Instinkte das größte Hindernis, das einen vom Schwimmen im Allgemeinen und von der Maximierung der eigenen Fertigkeiten im Besonderen abhält. Wenn Sie sich noch nicht mit diesem Thema auseinandergesetzt haben, blättern Sie noch einmal zurück und lesen Sie, was hinter der Anspannung und Nervosität steckt, die viele Menschen beim Schwimmen oder ganz allgemein im Wasser empfinden.

Einige von Ihnen werden jetzt einwenden: „Wasser treten – was? Warum sollte ich Zeit damit verbringen zu üben, wie man auf der Stelle tritt? Ich will mich fortbewegen und große Strecken zurücklegen ...“ Ich kenne dieses Argument, aber die Übung ist durchaus sinnvoll. Wer nämlich ohne Mühe Wasser treten kann, der wird sich auch leichter entspannen. Wenn Sie wissen, dass Sie im Wasser ‚stehen‘ können, dann werden Ihre Bewegungen ruhiger. Denken Sie an Jogging. Wenn Sie joggen, haben Sie keine Angst davor, das Laufen zu unterbrechen und zu gehen oder ganz stehen zu bleiben, weil Sie einen Krampf bekommen oder Ihnen schlecht wird, oder einfach, weil Sie eine Pause brauchen. Das liegt daran, dass Sie wissen, dass Sie jederzeit stoppen und langsam weitergehen oder sogar stehen bleiben können.

Wassertreten ist beim Schwimmen das gleiche wie Langsamgehen oder Stehenbleiben beim Laufen. Zu wissen, dass man jederzeit stoppen und sich auf der Stelle bewegen kann, um sich zu entspannen, auszuruhen oder sich neu zu sammeln, ist ein sehr machtvolles Gefühl. Es erlaubt einem, frei zu atmen, sich umzusehen und zu orientieren und dabei ruhig zu bleiben.

Wassertreten und ein effizienter Beinschlag sind aber auch noch aus anderen Gründen wichtig: So gibt es bei einigen Triathlon-Veranstaltungen Tiefwasserstarts mit 1.500 bis 3.000 Teilnehmern. Dabei müssen die Schwimmer oft 10 bis 15 Minuten im tiefen Wasser auf den Start warten. Dafür sollte man so wenig Energie wie möglich verschwenden!

Es erstaunt mich immer wieder, wie viele fortgeschrittene Schwimmer mich anstarren, als hätte ich nicht alle Tassen im Schrank, wenn ich sie dazu auffordere, Wasser zu treten. Das haben sie nie gelernt, und wenn sie es dann lernen, sind sie ganz überrascht, wie viel entspannter sie werden.

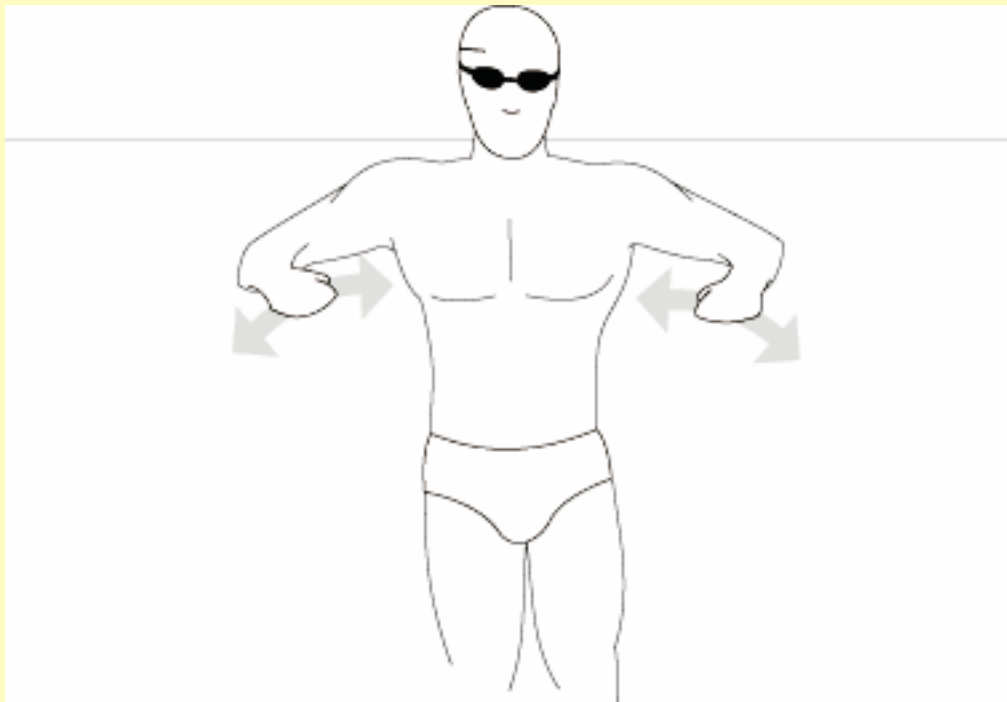
Was Sie beim Wassertreten tun müssen

Für ein effizientes Wassertreten sollten Sie Ihre Arme in Schulterhöhe halten und seitlich kleine achterförmige Bewegungen machen, indem Sie die Hände nach innen abwinkeln, wenn Sie sie zueinander führen und nach außen abwinkeln, wenn Sie sie voneinander weg führen. Je nach Ihrer Auftriebskraft (Frauen haben mehr Auftrieb als Männer) und dem Salzgehalt des Wassers (sich treiben lassen ist im Salzwasser einfacher), reicht die Bewegung der Hände eventuell nicht aus.

Dann kann ein zusätzlicher leichter Beinschlag erforderlich sein, um für den nötigen zusätzlichen Auftrieb zu sorgen. Dieser unterstützende Beinschlag kann eine abwechselnde Vorwärts- und Rückwärtsbewegung der Beine sein, während Sie sich leicht zurücklehnen.

Die folgende Abbildung illustriert die Bewegung der Arme während des Wassertretens. Achten Sie darauf, dass die Handkanten nach außen zeigen, wenn Sie die Hände/Arme vom Körper weg bewegen und nach innen zeigen, wenn Sie die Hände/Arme zum Körper hin bewegen. Dabei handelt es sich nur um einen ganz kleinen Winkel von etwa 20 Grad.

Empfehlung: Fünf Minuten Wassertreten pro Woche! Sobald Sie damit vertraut sind und das Wassertreten als natürliche Bewegung empfinden, ist weiteres Üben nicht mehr nötig.



Wassertreten

Vorschau

Die nächste Ausgabe widmet sich dem Vor-, Mittel- und Rückfußlauf und den jeweiligen Vor- bzw. Nachteilen.

Und Sven Hindl wird berichten, was alles zur **Organisation eines Triathlons** gehört (wenn ihm nicht wieder etwas dazwischen kommt...;-))

Empfehlen Sie uns weiter!

www.sportwelt-verlag.de

Anja Ippach

Geburtstag: 6. Januar 1985
Wohnort: Fürth
Größe: 1,65 m
Gewicht: 54 kg
Erster Triathlon: Kindertriathlon 1996
Erste Langdistanz: Challenge Roth 2007 in 9:44 Std.
Triathlon-Profi seit: Semi-Profi seit 2007, Vollprofi ab 2011
Internetseite: www.anja-ippach.com



Wie bist Du zum Triathlon / Ironman gekommen?

Nachdem ich in einer so sportverrückten Familie aufgewachsen bin und als Kind heftigen Extremtouren zu Fuß und zu Rad ausgesetzt war, wurde ich schon frühzeitig von diesem Sport und der Faszination des Extremen infiziert und bin stets abhängig...

Was isst du am liebsten?

Während des Trainings ein PENCO Gel und nach dem Sport am liebsten italienische Küche und davon ganz viel.

Was trinkst du am liebsten?

Espresso und den am liebsten am Bett zum Aufstehen. Vorher braucht mich keiner anzusprechen.

Welches Wetter magst du am liebsten?

Das ganze Jahr nur Sonnenschein! Außer zum Wettkampf, da brauche ich kaltes verregnetes Scheißwetter.

Was ist deine Lieblingsstadt?

Nachdem man als Triathletin ziemlich in der Weltgeschichte umherreist, habe ich schon viele schöne Orte gesehen und erlebt, aber meine absolute Lieblingsstadt ist und bleibt Fürth! In der „Kleeblatt-Stadt“, wie sie genannt wird, habe auch ich mein persönliches Glück gefunden.

Welcher Renntyp bist du?

Ich bin wie ein Dieselmotor: brauche Zeit zum Vorglühen, habe nur einen Gang und eine Geschwindigkeit. Wenn der Motor aber läuft, ist er nicht kaputt zu kriegen.

Was war dein schönstes Erlebnis im Triathlon?

Quelle Challenge Roth – Endlich durfte ich den ganzen Tag nur Sport treiben.

Was war dein schlimmstes Erlebnis?

Bisher habe ich alles überlebt...also warte ich noch auf jenes...aber mein erster Mountainbike-Marathon war echt heftig... er ist also der momentane Spitzenreiter...



Solarer Berg, Quelle Challenge Roth '07.

Aktuelle Meldung vom 2. April 2010

HELM RETTET LEBEN...

Gestern habe ich am eigenen Leib erfahren, wie wichtig es ist einen Helm zu tragen.

Nach einem Sturz in der Abfahrt, habe ich mir das Schlüsselbein gebrochen und eine mächtige Gehirnerschütterung geholt. Zum Glück war ich mit zwei Freunden unterwegs, die sofort Hilfe holen konnten. Keine Ahnung wie es passiert ist, nach einem Krampfanfall kam ich erst im Rettungswagen wieder zu Bewusstsein.

Wahnsinn, so schnell kann es gehen! Der Helm ist kaputt, aber hat seinen Schutz erfüllt, so dass der Kopf heil geblieben ist. Schade, dabei war ich so gut in Form :-(hoffentlich bin ich schnell wieder fit...



Radtraining auf Fuerteventura.

1. Juni 2010:

WM VORBEREITUNG MIT SCHLÜSSELBEINBRUCH

Eigentlich hatte ich die WM Vorbereitung etwas anders geplant... Aber seit meinem Sturz wurde ich bereits zweimal an der Clavicula operiert. Die OPs habe ich jeweils gut verkräftet, auch wenn die zweite OP eher ungeplant war. Aber nachdem der Nagel sich gedreht hatte, ist das Metall auf einmal durch meine Haut gestochen, und der Nagel musste gekürzt werden.

Trotz der Umstände und Komplikationen habe ich aber eigentlich relativ bald wieder trainieren können. Aufgrund der Unfallgefahr war am Anfang die Hauptdisziplin einarmiges Spinning... mal etwas anderes. :-)

Doch dann ging glücklicherweise das Laufen auch schon wieder nach ein paar Tagen. Allerdings bleibt die Schwimmbewegung noch ein etwas größeres Problem. Zwei Monate nach dem Sturz darf ich immer noch nicht ins Wasser... und die Triathlonsaison ist schon voll im Gange... und die WM ist schon in 7 Wochen! Ob ich das noch schaffe, ist unsicher; die nächsten Tage und Wochen werden es zeigen...

Bis dahin heißt es Arm ruhig halten und Daumen drücken!



Wir wünschen gute Besserung!