

Sinnvolle Trainingshilfen

Je mehr, desto besser? Je grösser, umso schneller? Die Meinungen gehen auseinander, wenn es ums Thema Hilfsmittel beim Schwimmtraining geht. Während einige Schwimmtrainer Paddles, Kickboards oder Pull-Buoys als unnötiges «Spielzeug» vom Beckenrand verdammen, sprechen ihnen andere grossen Trainingsnutzen zu.

VON REGINA SENFTEN

Die Berner Schwimmtrainer Jürg Baumeister und Sandra Zarro* erklären Hobbyschwimmern und Triathleten, welche Hilfsmittel im Training am sinnvollsten eingesetzt werden und worauf man beim Schwimmen damit achten muss. Grundsätzlich empfehlen sie, die Train-

ningshilfsmittel den schwimmerischen Fertigkeiten angepasst einzusetzen und beim Trainieren den Fokus auf eine qualitativ saubere Ausführung zu legen. Weniger ist mehr, dieses Motto gilt auch beim Schwimmen mit Paddles, Kickboards und Pull-Buoys. Dennoch spricht vieles dafür, regelmässig kleine Serien mit Hilfsmitteln ins Training einzubauen: etwa 8 x 25 m mit

Paddles kraulen oder einige Hundert Meter Beinschlagtraining mit einem Brett absolvieren. Die Hilfsmittel sollten nicht über eine allzu lange Distanz verwendet werden, und im Anschluss an das Training sollte immer die Schwimmart in ihrer ganzen Lage absolviert werden, um die partiell trainierten Bewegungen in die Gesamtlage zu integrieren.



1



3



5



2



4



1 Brett/Kickboard

Was: Schwimmbrett aus festem Polyethylen-schaum, rechteckige oder zugespitzte, hydrodynamische Form je nach Einsatzgebiet.

Wozu: Beinschlagtraining in allen Lagen.

Wie: Hände locker auf das Brett legen, Arme strecken. Den Kopf ins Wasser nehmen und regelmässig nach vorne ein- und ausatmen. Man kann den Kopf auch über Wasser nach vorne gerichtet halten, dadurch wird zusätzlich die Rückenmuskulatur gestärkt.

Gefahr: Das Kickboard verleiht dem dynamischen Beinschlagtraining einen stabilen Stützpunkt, verändert die Wasserlage aber stark.

Alternative: Beinschlagtraining ohne Brett in Bauch-, Rücken- oder Seitlage, wobei die Arme nach vorne gestreckt werden (in Seitlage nur ein Arm) und beim Einatmen kleine oder normale Brustarmzüge ausgeführt werden.

2 Pull-Buoy

Was: Tailliert, aus einem Stück festem Polyethylen-schaum, asymmetrisch zur Feinregulation der Wasserlage.

Wozu: Oberkörper- oder Spannungstraining für Kraul, Brust und Rücken. Für Delfin nicht empfehlenswert, da die Wellenbewegung des Körpers blockiert wird. Mit Hilfe eines Pull-Buoys kann sich der Schwimmer auf den Armzug konzentrieren, eine hohe Wasserlage erfahren und die Beine entlasten.

Wie: Beim Armzugtraining den Pull-Buoy zwischen die Oberschenkel oberhalb der Knie nehmen und dabei Beine und Gesäss spannen. Keinen Beinschlag aus den Unterschenkeln ausführen. Schwimmer mit guter Wasserlage nehmen die schmale Seite des taillierten Pull-Buoys nach vorne, um den Auftrieb zu minimieren. Als Alternative zum Oberkörpertraining kann als Spannungstraining der Pull-Buoy zwischen den Unterschenkeln platziert werden.

Gefahr: Da der Pull-Buoy einen unnatürlichen Auftrieb generiert, sollte er nur sparsam und ausschliesslich im Techniktraining eingesetzt werden. Kilometerlanges Pull-Buoy-Schwimmen macht wenig Sinn. Im Neopren nicht mit Pull-Buoy trainieren, da der Auftrieb bereits durch den Neopren erhöht ist.

Alternative: Oberkörper- und Spannungstraining kann auch mit einem Brett zwischen den Oberschenkeln (hochkant) absolviert werden. Dieses Training erfordert noch mehr Körperspannung.

3 Paddles

Was: Flache, handförmige Plastikteller aus Polypropylen/Soft-Silikon mit Gummibändern für Mittelfinger und Handgelenk, wahlweise mit oder ohne Löcher. Je fortgeschrittener der Schwimmer, desto grösser dürfen Paddles sein.

Wozu: Krafttraining, Technikschiessung, Sprinttraining in allen Lagen.

Wie: Die Hand soll flach und entspannt auf dem Paddle liegen. Daumen und Kleinfinger dürfen den Paddle-Rand nicht umklammern. Beim Techniktraining ist das Paddle lediglich am Mittelfinger anzubringen. Flattert so das Paddle, ist dies ein Hinweis darauf, dass die Armführung unter Wasser (Zug- und Druckphase) nicht sauber ist. Beim Krafttraining kann das Paddle auch am Handgelenk befestigt werden. Mit Paddles sollten maximal 25 Prozent des Trainings absolviert werden.

Gefahr: Bei übermässigem Gebrauch von (zu grossen) Paddles droht Verletzungsgefahr im Schulterbereich, da sich die Hebelwirkung negativ auswirkt. Gewölbte Paddles können zu Krämpfen in den Händen führen. Schwimmt man in überfüllten Bädern, sollte auf das Trainieren mit Paddles verzichtet werden, zu leicht können Mitschwimmer verletzt werden.

Alternative: Anstatt an beiden Händen Paddles zu tragen, kann beim Techniktraining auch nur eine Hand mit einem Paddle bestückt werden.

Varianten: Fulcrum-Paddles, die bis unters Handgelenk führen, verhindern ein Abknicken. Finger-Paddles sind sehr klein und decken lediglich die Handballen ab. Anti-Paddles weisen die Form von umgedrehten Computermäusen auf und dienen, da man mit ihnen nur schwer einen erhöhten Abdruck generieren kann, ausschliesslich der Koordinationsschiessung.

4 Flossen

Was: Kleine Flossen mit weichem Flossenblatt aus Silikon.

Wozu: Kraft-, Sprint- und Beweglichkeitstraining in Kraul, Rücken, Delfin. Besonders in Delfin helfen Flossen, die Bewegungen des Beinschlags und der Körperwelle zu erfahren.

Wie: Mit nackten Füssen anziehen. Wer zu Blasen neigt, kann dünne Socken in den Flossen tragen. Beim Flossentraining ist darauf zu achten, dass der Beinschlag trotz des erhöhten Widerstands aus dem Hüftgelenk erfolgt, die Beinschlagfrequenz beibehalten und ein aktiver Rückschlag ausgeführt wird.

Gefahr: Zu grosse und zu harte Flossen beanspruchen die Fuss- und Kniegelenke übermässig. Schlecht passende Flossen können Krämpfe und Blasen auslösen. Ein zu häufiger Einsatz kann zu Überlastungen führen.

Varianten: Asymmetrische kleine Tritan-Flossen mit Gummibändern an den Fersen verhindern Scheuer- und Druckstellen und lassen den aktiven Rückschlag erfahren.

5 Rhythmus-Tools

Was: MP3-Player oder Tempotrainer (siehe S. 36).

Wozu: Rhythmus- und Kadenztraining in allen Lagen.

Wie: MP3-Player und Tempotrainer unter der Badekappe tragen, wobei das Metrum die Schwimmkadenz vorgibt. Nur kurze Abschnitte mit vorgegebenem Takt schwimmen und anschliessend versuchen, ein gewähltes Tempo auch ohne Metrum von aussen zu halten.

Gefahr: Ist der Rhythmus zu schnell, läuft man Gefahr, die Bewegungsabläufe zu verkürzen. Generell ist beim Schwimmen mit Musik auf eine gesunde Lautstärke (max. 100 Dezibel) zu achten.

Alternative: Man kann jemanden bitten, mit einem metallenen Gegenstand einen gewünschten Rhythmus an die Handläufe der Treppe zu schlagen. Das Wasser leitet den Schall gut hörbar weiter.

Selbstverständlich gibt es noch eine Fülle weiterer Hilfsmittel, die von Schwimmenden auf ihren Trainingseinheiten im Wasser eingesetzt werden könnten. Handschuhe etwa, Schnorchel oder bremsende «Fallschirme». Grundsätzlich kann fast jedes Gerät einen bestimmten Übungs- oder Lernzweck erfüllen. Sandra Zarro und Jürg Baumeister sind jedoch der Überzeugung, dass beim Training mit Schwimmgeräten die Qualität und nicht die Quantität der Hilfsmittel über den Erfolg im Wasser entscheidet.

*Jürg Baumeister und Sandra Zarro sind langjährige Schwimmtrainer an der Uni Bern, heute Inhaber und Coaches von SWIMcampus, dem Kompetenzzentrum für Schwimmen und Triathlon. Sandra Zarro ist zudem Schwimmstruktorin und Schwimmtrainerin Swiss Swimming für Wettkampfschwimmen. www.swimcampus.ch