

Wettkampf-Leitfaden

Liebe Schwimmerinnen und Schwimmer, liebe Eltern!

Für Euch oder Ihr Kind steht bald der erste Schwimmwettkampf an. Um häufige Fragen zu klären und ein bisschen besser vorbereitet zum Wettkampf zu fahren, haben wir für Euch/Sie einen Wettkampf-Leitfaden ausgearbeitet, der einen Standard-Wettkampfablauf erklärt. Wir hoffen, Ihr könnt so entspannter auf die neuen Herausforderungen blicken.

Für den Wettkampf wünschen wir allen viel Erfolg!

Euer/Ihr Trainer- und Wettkampfteam des 1. SGV Mühlhausen e.V.

Allgemeines zum Wettkampf im Schwimmen

Jede Woche wird zu den Trainingszeiten hart daran gearbeitet, die schwimmerischen Leistungen zu verbessern und die eigenen Fähigkeiten auszubauen. Um dies mit anderen Sportlerinnen und Sportlern¹ innerhalb und hauptsächlich außerhalb des eigenen Vereins zu vergleichen, werden regelmäßig Wettkämpfe angeboten, bei denen sich Schwimmer aus der Region treffen und im sportlichen Wettstreit gegeneinander antreten.

Dabei treten die Teilnehmenden überwiegend einzeln gegen die Konkurrenz, meist alle anderen Schwimmer des gleichen Jahrgangs und Geschlechts², an. Hier gibt es verschiedene Strecken, die über die vier verschiedenen Schwimmarten (Freistil, Brust, Rücken sowie Schmetterling) und das Lagenschwimmen (Kombination aus allen vier Schwimmarten) absolviert werden können. Für den Anfang sind sicherlich die 25 und 50 Meter Strecken in Brust, Rücken und Freistil am relevantesten.

¹ Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen im Folgenden nur die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter (Art. 3 GG).

² Bei den älteren Schwimmerinnen und Schwimmern werden teilweise Jahrgänge zusammen gewertet (z.B. die Jahrgänge 2006 und älter). Masters-Schwimmer (Schwimmer, die älter als 20 Jahre sind) werden grundsätzlich in Altersklassen von 5 Jahren (Schwimmer der AK 20 sind zwischen 20 und 24 Jahre alt) gewertet.

Da Schwimmen aber nicht nur eine Individual-, sondern auch eine Teamsportart ist, gibt es zusätzlich zu den Einzelwettkämpfen noch Staffelwettkämpfe, wo vier bis acht Sportler gemeinsam gegen andere Teams antreten. Typische Staffelwettkämpfe sind 4x50 m Freistil oder 8x50 m Lagen mixed. Der genaue Ablauf der Staffeln wird mit den Schwimmern im Training geübt und vor dem Wettkampf ausführlich besprochen.

Meldung zum Wettkampf

Die Wettkampftermine, an denen wir teilnehmen, werden rechtzeitig über die Vereinskanäle kommuniziert und beim Training angekündigt. In der Schulzeit findet in unserer Region meist ein Wettkampf pro Monat statt. Die Kinder werden im Voraus von den Trainern gefragt, ob sie am Wettkampf teilnehmen wollen und können. Wenn dies zugesagt wird, überlegen die Trainer gemeinsam mit den Sportlern, welche Strecken bei dem Wettkampf geschwommen werden und melden diese dann an den ausrichtenden Verein. Wenn die Zusage zur Meldung durch die Kinder oder die Eltern erfolgt ist, muss sich der Termin unbedingt freigehalten werden, da wir für jeden gemeldeten Start ein Meldegeld zahlen.

Vorbereitungen vor dem Wettkampf

Meist erhalten wir in der Woche vor dem Wettkampf das Meldeergebnis, welches wir dann an die Teilnehmenden weiterleiten. In diesem Meldeergebnis stehen die einzelnen Wettkämpfe und Läufe mit der Bahnverteilung der jeweiligen Schwimmer. So kann man sich im Vorfeld informieren, wann man was schwimmen muss. Die Trainer helfen gerne bei den ersten Malen dabei, dass Meldeergebnis zu entschlüsseln.

Im Training werden die Schwimmer in der Woche direkt vor einem Wettkampf nochmal explizit auf diesen vorbereitet, indem die verschiedenen Starts mit den zugehörigen Kommandos und Wenden geübt werden und auf technische Besonderheiten hingewiesen wird.

Ausrüstung für den Wettkampf

Um solch einen Wettkampftag gut zu überstehen, empfiehlt es sich, einige Ausrüstungsgegenstände unbedingt mitzunehmen:

Schwimmbekleidung im Sinne von Badeanzug oder Badehose³, Schwimmbrille und Vereinsbadekappe⁴ sind selbstverständlich unerlässlich, um an den Start zu gehen. Zudem sollten mindestens 2 Handtücher eingepackt werden, um sich ordentlich abtrocknen zu können. Um in der Zeit, in der nicht geschwommen wird, nicht auszukühlen, sollte etwas Wärmeres zum Überziehen (Bademantel, T-Shirt/kurze Hose oder Trainingsanzug) eingepackt werden, ebenso wie Badelatschen, um nicht auf dem nassen Boden in der Schwimmhalle auszurutschen. Damit man uns als Verein erkennt, sollte zudem ein Vereins-T-Shirt⁵ mitgebracht werden, da wir auf jeden Fall ein Mannschafts-Foto machen werden. Um nach dem Wettkampf frisch geduscht die Wettkampfstätte zu verlassen, ist es zudem ratsam ein Duschbad oder ähnliches dabei zu haben.

Da die Bäder meist nicht auf einen solchen Andrang ausgelegt sind, reichen die Sitzmöglichkeiten oft nicht für alle Anwesenden aus. Deswegen ist es ratsam, einen Camping-Stuhl oder -hocker dabei zu haben, um sich auch mal hinzusetzen.

Für die Wettkämpfe im Freibad ist zudem an ausreichend Sonnenschutz zu denken (Sonnencreme mit LSF 30+, Sonnenbrille, Kopfbedeckung, T-Shirt), um Sonnenbrand und langfristigen Hautschäden vorzubeugen.

Am Tag des Wettkampfes

Vor der Anreise zur Wettkampfstätte sollte bereits ausreichend gefrühstückt werden. Dabei sollte, wie am gesamten Wettkampftag (außer nach dem letzten Lauf) auf Schokolade, fettreiche Speisen oder schlecht verdauliche Nahrung verzichtet werden.

Die Anreise zum Wettkampf erfolgt meist eigenständig mit den Eltern. Dabei werden oft auch untereinander Fahrgemeinschaften gebildet. Sollte es für jemanden nicht möglich sein, zum Wettkampf zu fahren, so möge das den Trainern bitte mitgeteilt werden, damit wir noch eine Lösung finden können. Meistens findet sich immer noch irgendwo eine Mitfahrgelegenheit.

Der Treffpunkt für alle wird in der Woche vor dem Wettkampf durch die Trainer mitgeteilt. Meistens treffen wir uns zur Einlass-Zeit (Meldeergebnis) vor oder im

³ Es empfiehlt sich teilweise, mehr als einen Badeanzug dabei zu haben, um nicht die ganze Zeit in einem nassen Anzug am Beckenrand zu sitzen.

⁴ Noch keine Vereinsbadekappe? Dann fragt das nächste Mal einfach beim Trainer nach.

⁵ Noch kein Vereins-T-Shirt? Dann meldet euch beim Trainer oder in der Geschäftsstelle.

Eingangsbereich des Schwimmbades und gehen gesammelt in die Halle hinein und suchen einen Platz, an dem wir als Verein geschlossen sitzen.

Zum Beginn des Einschwimmens (meist 1 Stunde vor Wettkampfbeginn) gehen die Athleten mit den Trainern zum individuellen Einschwimmen ins Wasser. Hier wird sich warm gemacht und das Schwimmbecken kennengelernt. Auch wird sich mit Start- und Wendentraining an die individuellen Bedingungen eines jeden Bades angepasst.

Nach dem Einschwimmen sollte man sich gut abtrocknen und bis zum Start des Wettkampfes ein T-Shirt und/oder einen Trainingsanzug anziehen, um nicht auszukühlen (Einige Trainer schwören auch darauf, Socken anzuziehen) und sich um den Mannschaftsplatz herum aufhalten.

Unmittelbar vor dem Wettkampf

Die Schwimmer werden durch die Trainer vor den jeweiligen Läufen darauf hingewiesen, rechtzeitig zum Vorstart⁶ oder zur Starterbrücke zu gehen. Jeder Schwimmer ist jedoch selbst dafür verantwortlich, rechtzeitig am Start zu sein. Wann man startet, erkennt man im Meldeergebnis. Dort sind die verschiedenen Wettkämpfe und Läufe aufgeschrieben und werden vom Sprecher ausgerufen. Es empfiehlt sich, sich mind. 5 Läufe vor seinem eigenen Start fertig zu machen, damit der Start nicht verpasst wird. Die angegebenen Zeiten im Meldeergebnis sind nur Richtwerte. Verlasst Euch darauf nicht und achtet auf die Ansagen des Sprechers⁷. Unmittelbar vor den Wettkämpfen sollte zudem nichts mehr gegessen werden.

Im Laufe der Zeit entwickelt jeder Schwimmer eine eigene Routine vor dem Startpfeiff. Die Trainer werden euch da bei den ersten Malen gerne unterstützen.

Nach dem Wettkampf

Wenn die Sportler angeschlagen haben und mit dem Schwimmen fertig sind, muss im Regelfall auf der Bahn im Wasser gewartet werden (es sei denn, der Kampfrichter fordert zu etwas anderem auf), bis der Lauf danach im Wasser ist. Erst dann schwimmt man zum Rand des Beckens und steigt aus. Es wird niemals direkt am Startblock über die Anschlagplatten ausgestiegen. Bei Becken mit

⁶ Bei manchen Wettkämpfen sammelt sich der jeweilige Lauf gemeinsam vor dem eigentlichen Start und läuft gemeinsam auf die Starterbrücke.

⁷ Bei Fragen zum Meldeergebnis oder zum Ablauf am Wettkampftag, spricht die Trainer ruhig an!



elektronischer Zeitmessung⁸ muss darauf geachtet werden, dass beim Warten die Anschlagmatten nicht berührt werden, da es ansonsten zu Fehlfunktionen in der Zeitmessung kommen kann.

Direkt nach dem Wettkampf heißt es abtrocknen und T-Shirt überziehen. Meist folgt eine kurze Nachbesprechung des Laufes mit dem Trainer. Es kann ratsam sein, nach dem Lauf den nassen Anzug gegen einen trockenen zu tauschen.

Zwischen den Wettkämpfen

Die Pausen zwischen den einzelnen Läufen sollten in erster Regel zum Regenerieren genutzt werden, damit man zum nächsten Wettkampf wieder fit ist. In einigen Bädern gibt es sogar separate Ausschwimmbecken, die dann genutzt werden können. Wichtig ist, dass in dieser Zeit ausreichend getrunken wird, da man beim Schwimmen und in der Halle sehr viel Flüssigkeit verliert, ohne es überhaupt zu merken.

Wenn man sich genug ausgeruht hat, kann die Zeit genutzt werden, um Musik zu hören, ein Buch zu lesen oder auch, wenn denn notwendig, Schulaufgaben zu bearbeiten. Am meisten Spaß macht es aber, in den Pausen die Teamkameraden anzufeuern und bei Siegerehrungen zu bejubeln.

Verpflegung für den Wettkampf

Beim Wettkampf ist es sehr wichtig, dass ausreichend getrunken wird. Dabei eignen sich am besten Mineralwasser, isotonische Getränke, Fruchtschorlen oder Tees. Auf Limonaden, Cola sowie Energy-Drinks sollte jedoch verzichtet werden. Bitte beachtet, dass in Schwimmbädern keine Glasflaschen erlaubt sind!

Zum Essen eignen sich Nudeln, Nudelsalate oder belegte Brötchen. Obst und Müsliriegel sind klassische Zwischenmahlzeiten.

Bei vielen Wettkämpfen kann man vor Ort zusätzlich Waffeln, Kuchen, belegte Brötchen, Würstchen oder Getränke kaufen. Dies ist aber nicht immer der Fall.

⁸ Erkennt man an den gelben Matten, die an den Anschlagplatten hängen. Gibt es bei uns eigentlich nur in Erfurt, Gera oder Goslar.

Staffeln

Zusätzlich zu den Einzelwettkämpfen, die im Meldeergebnis aufgelistet sind, gibt es auch noch Staffelläufe, wo zu viert oder zu acht ins Becken gegangen wird (wie im Training geübt). Die Trainer teilen am Tag des Wettkampfes mit, welche Sportler in einer Staffel mitschwimmen.

Siegerehrungen

Wenn bei einem Rennen nicht nur neue Bestzeiten geschwommen wurden, sondern auch eine Platzierung unter den Top 3 erreicht wurde, gibt es eigentlich immer Siegerehrungen, bei denen man auf das Siegerpodest steigen darf und eine Medaille bekommt. Die Siegerehrungen werden meist durch den Sprecher bekannt gegeben. Sie sind Teil des Wettkampfes und alle Schwimmer sollten an ihnen teilnehmen, solange sie nicht gerade im Wasser sind. Auch ist es schön, wenn der Rest des Teams als jubelndes Publikum an den Ehrungen teilnimmt.

Fotos vom Wettkampf

Wir versuchen, viele schöne Fotos vom Wettkampf zu machen. Damit wir auch ein Gruppenfoto bekommen, versammeln wir uns meist in der Mittagspause oder am Wettkampfsende. Die Fotos werden dann mit einem kurzen Artikel auf unserer Webseite und unseren Social-Media-Kanälen veröffentlicht⁹.

Tipps für die Eltern

Als Elternteil dürfen Sie Ihre Kinder gerne beim Wettkampf begleiten, müssen dies jedoch nicht. Sollten Sie verhindert sein, teilen Sie dies bitte den Trainern mit, damit eine Mitfahrgelegenheit für Ihr Kind organisiert werden kann. Sollten Sie jedoch Zeit haben, freuen wir uns über unterstützende Hände. Beachten Sie dabei, dass es in einer Schwimmhalle relativ warm ist. Nehmen Sie dementsprechende Kleidung mit, damit der Tag auch für Sie erträglich wird.

Zudem suchen wir immer Eltern, die sich gerne als Wettkampfrichter Schwimmen qualifizieren möchten, da wir als Verein bei den Wettkämpfen eine gewisse Anzahl an Kampfrichtern stellen müssen, um für einen reibungslosen Wettkampf zu

⁹ Sollte dies von jemandem nicht gewünscht sein, teilen Sie es bitte den Trainern vor Ort mit.



Unser Hauptsponsor:



sorgen. Wenn Sie Interesse haben und mehr erfahren wollen, sprechen Sie uns einfach an.

Kontaktmöglichkeiten zu den Trainern

Sollten nun Fragen offengeblieben sein, kontaktieren Sie bitte direkt einen der Trainer des Wettkampf-Teams, über die nun folgenden Kontaktdaten. Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Trainer	Telefon	E-Mail
Christopher Bergner	01511 8448045	ch21b8@freenet.de
Richard Murk	01520 1711227	richard.murk@outlook.de
Jessica Börner	0174 3830056	jessicabo82004@gmail.com