

Wettkampfinformationen



Im Folgenden ein paar grundlegende Infos für deine Teilnahme an einem Schwimmwettkampf.

Vor dem Wettkampf

Neben unseren eigenen Wettkämpfen Stadtmeisterschaften und Pokal-Weihnachtsschwimmen nehmen wir auch immer wieder an externen Wettkämpfen teil. Der Unterschied ist, dass bei externen Wettkämpfen auch Schwimmer anderer Vereine dabei sind. Dies ermöglicht dir deine Leistung auch mit Schwimmern deines Alters anderer Vereine zu vergleichen. Wettkampferfahrung ist immer gut zu sammeln. Je mehr du an Wettkämpfen teilnimmst, desto mehr gewöhnst du dich daran. Deshalb nimm ruhig so oft wie du kannst an Wettkämpfen teil, die dein Trainer dir vorschlägt.

Zur Teilnahme an Wettkämpfen, insbesondere externe, musst du fast immer auch beim Deutschen Schwimmverband (DSV) registriert werden und für das laufende Jahr eine Lizenz erworben haben, um starten zu können. Die **Registrierung** ist nur einmal erforderlich und ist mit dem kurzen Ausfüllen eines Formulars erledigt. Das Formular findest du auf unserer Website. Um den Erwerb der **Lizenz** für dich kümmern wir uns dann. Weiterhin ist es wichtig, dass deine Sporttauglichkeit von einem Arzt bescheinigt wurde und nicht älter als ein Jahr ist. Dies ist eine vorgeschriebene Voraussetzung vom DSV zur Wettkampfteilnahme.

Die **Meldung** zur Teilnahme an einem Wettkampf übernimmt dein Trainer. Er bespricht mit dir vorher welche Strecken und Schwimmlagen du schwimmen wirst. Meistens starten Schwimmer an Wettkämpfen zwischen 3-5 Mal. Für alle externen Wettkämpfe übernimmt die SG-Lauf anfallende Meldegebühren. Meist am letzten Training vor dem Wettkampf wird dich dein Trainer nochmal informieren, wann du am Wettkampf da sein musst, wo ihr euch vor Ort trifft, wer alles dabei ist und wie lange es wahrscheinlich dauert.

Wenige Tage vor dem Wettkampf wird meist im Internet auf unserer Website und der Website des Vereins, der den Wettkampf ausrichtet, das **Meldeergebnis** veröffentlicht. Darin ist aufgelistet wer wann und auf welcher Bahn schwimmt. Eine Wettkampfveranstaltung ist immer wie folgt aufgebaut: Es gibt meist mehrere Abschnitte, zwischen denen es oft eine Pause gibt. Jeder Abschnitt besteht aus mehreren Wettkämpfen. Ein Wettkampf kann z.B. „50m Brust männlich“ sein. Jeder Wettkampf ist in Läufe unterteilt. In jedem Lauf ist genau festgelegt wer auf welcher Bahn schwimmt. Informiere dich am besten schon am Vortag im Meldeergebnis an welchen Wettkampfnummern, Laufnummern und Bahnen du jeweils schwimmen musst.

Am Tag vor dem Wettkampf solltest du auch schonmal alles gepackt haben was du am Wettkampf brauchst, damit am Morgen keine Hektik aufkommt. Denke vor allem an ausreichend Schwimmkleidung, Handtücher, Kleidung zum Warmhalten und Verpflegung. Außerdem wichtig sind Schwimmbrille, Bademütze, Badeschlappen. Was Essen angeht, ist es am besten am Tag vor dem Wettkampf eher kohlenhydratreich zu essen (Nudeln, Kartoffeln, Reis). Am Morgen des Wettkampfes nur Dinge essen, die du gut verträgst und die dir nicht zu schwer im Magen liegen.

Beim Wettkampf

Es ist wichtig, dass du pünktlich zum vereinbarten Zeitpunkt am Wettkampfort ankommst, damit du genügend Zeit hast dich Vorzubereiten. Dazu gehört immer auch das **Einschwimmen**. Beim Einschwimmen haben alle Wettkampfteilnehmer die Möglichkeit vor dem Beginn, meist im Wettkampfbecken, sich etwas warm zu schwimmen und vor allem die Bedingungen vor Ort kennenzulernen. Schwimme hier ein paar Bahnen entsprechende den Anweisungen deines Trainers. Verausgabe dich nicht und mach hier keine Experimente deiner Schwimmtechnik mehr. Mach auch ein paar Startsprünge und probiere ein paar Wenden aus. Wenn du auch über Rücken startest, teste zudem im Wettkampftempo wie viele Armzüge du ab den Fähnchen bis zur Wand brauchst.

Nach dem Einschwimmen solltest du deine nasse Schwimmkleidung gegen trockene tauschen und dich dann unbedingt warmhalten. Lieber zu warm und schwitzen, als zu kalt werden, vor allem Füße und Kopf wärmen. Zudem solltest du dich nicht unbedingt hinlegen, sondern am besten setzen oder stehen, damit dein Kreislauf in Schwung bleibt für den Start. Überprüfe zudem noch einmal vor Ort das ausgehängte Meldeergebnis ob es eventuell noch kurzfristige Änderungen gab. Auch bietet es sich an deine Läufe wie folgt zu notieren:

Schwimmart / WK / L / B (also z.B. R50/4/11/2 steht für Rücken 50m Wettkampf 4 Lauf 11 Bahn 2)

Viele Schwimmer schreiben sich dies als Merker auf den Arm. Du kannst das natürlich handhaben wie du das möchtest.

Als **Verpflegung** während dem Wettkampf ist am besten leichte Nahrung, wie kalte Nudeln, Reis, Kekse, oder etwas Schokolade. Das Wichtigste ist aber Trinken! Nimm am besten Wasser, kalten Tee oder Sportgetränke mit. Verzichte dabei auf Getränke mit Kohlensäure, die können für Magenschmerzen sorgen.

Dein Start

Es ist so weit, **dein Start steht bald bevor**. Stehe mind. 15min vor dem Start auf, gehe eventuell nochmal auf Toilette, lockere dich etwas und konzentriere dich auf deinen baldigen Start, d.h. vermeide Ablenkungen. Gehe schonmal im Kopf durch was du gleich schwimmen wirst. Melde dich vorher auch nochmal bei deinem Trainer, der eventuell noch ein paar Hinweise für dich hat. Verfolge am besten die letzten paar Läufe vor deinem Start und mach dich mit dem Startsignal vor Ort vertraut. Das Signal kann je nach Wettkampf ein Pfiff, ein Schuss oder ein anderer markanter Ton sein.

Sei ca. 2 Läufe vor deinem Lauf bei dem **Startblock deiner Bahn**. Während der Schwimmer vor dir noch schwimmt, kannst du dich nochmal etwas nass machen, ohne aber andere Schwimmer zu behindern. Du wirst nun mit deiner Bahnnummer und Namen nochmal aufgerufen. Kurz vor deinem Start wird dich meist der Zeitnehmer nochmal fragen ob du der richtige Schwimmer bist, der auf der Liste steht. Dann geht es an den Start. Konzentriere dich ganz auf dich und die Startkommandos. Gehe ruhig auf den Startblock, begib dich in Startstellung und warte auf das Startsignal. Dann geht es los.

Wieder angekommen, gehst du aus dem Wasser ohne dabei andere Schwimmer zu behindern. Wenn es einen sogenannten „Überkopfstart“ gibt, musst du im Wasser warten bis die Schwimmer nach dir reingesprungen sind. Nachdem du aus dem Wasser bist, frage kurz deinen Zeitnehmer welche Zeit du geschwommen bist und melde dich dann bei deinem Trainer. Dann heißt es wieder warmhalten und auf den nächsten Start warten.

Wichtige Schwimmregeln

Startkommando-Abfolge (Delfin, Brust, Freistil):

3 kurze Pfiffe (=Aufgepasst!) > 1 langer Pfiff (=auf Startblock steigen) > „Auf die Plätze“ (=in Startposition gehen) > 1 kurzer Pfiff, Schuss oder Ton (=Startsignal)

Startkommando-Abfolge (Rücken):

3 kurze Pfiffe (=Aufgepasst!) > 1 langer Pfiff (=in Wasser steigen) > 1 langer Pfiff (=an Startblock festhalten) > „Auf die Plätze“ (=in Startposition gehen) > 1 kurzer Pfiff, Schuss oder Ton (=Startsignal)

Delfin:

Anschlag bei Wende und Ziel mit zwei Händen gleichzeitig, Beine beim Beinschlag zusammenlassen

Rücken:

Die Rückenlage darf nicht verlassen werden, vor allem beim Zielanschlag erst nach dem Berühren der Wand umdrehen

AUSNAHME: Vor einer Rollwende darf man sich für einen Armzug auf den Bauch drehen

Brust:

Anschlag bei Wende und Ziel mit zwei Händen gleichzeitig, Tauchzug nach Start und Wende nur mit 1 Armzug und 1 Beinschlag

Lagen:

Reihenfolge ist Delfin, Rücken, Brust, Kraul

Bei der Wende von Rücken auf Brust unbedingt in Rückenlage anschlagen, hier keine Drehung auf den Bauch erlaubt!

Für Eltern

Oftmals sind natürlich auch die Eltern mit an Wettkämpfen dabei, insbesondere bei den ersten Wettkämpfen und wenn die Kinder noch etwas jünger sind. Hierfür ein paar grundlegende Informationen für Eltern zu Wettkämpfen.

Es ist völlig normal das die Schwimmer vor Wettkämpfen **nervös und aufgeregt** sind. Versuchen sie ihrem Kind den Druck etwas zu nehmen und bauen sie keinen zusätzlichen durch Erwartungen auf. Es geht in erster Linie nicht um die Platzierung, sondern um das persönliche Verbessern. Und auch das kann nicht immer gelingen und ist dann auch ok. Die Erfahrung am Wettkampf teilzunehmen bringt schon sehr viel. Suchen und hervorheben von Fehlern sollte nicht direkt nach dem Lauf oder Wettkampf erfolgen, geben sie hier erstmal Zeit zum Verarbeiten und loben sie die Leistung entsprechend.

Oftmals wird von Wettkampfneulingen angenommen, dass die **Reihenfolge beim Zielanschlag** gleichzusetzen ist mit der Platzierung. Dies ist äußerst selten der Fall. In einem Lauf starten oftmals Schwimmer verschiedener Jahrgänge. Zusammen gewertet werden aber meist nur Schwimmer gleichen Jahrgangs. D.h. es kann sein, dass manche Schwimmer gar keine wirklichen „Konkurrenten“ sind, wogegen wiederum in anderen Läufen Schwimmer gleichen Jahrgangs durchaus um dieselben Plätze schwimmen.

Sie dürfen selbstverständlich ihr Kind **anfeuern** und können dies auch gern für andere Vereinskameraden machen. Dies sorgt nicht nur für Wettkampfstimmung im Bad, sondern motiviert auch. Zu beachten ist jedoch, dass das Anfeuern von der Start- und Anschlagsseite nicht erlaubt ist. Auch deutliche Schrittmacherdienste sind verboten, z.B. Trommeln im Armzugrhythmus.

Bedenken sie bitte bei ihrer **eigenen Kleidung**, dass es vor allem bei Wettkämpfen in Hallen sehr warm ist. Auch sind Straßenkleidung und -Schuhe nicht erlaubt. Es ist also unbedingt sinnvoll kurze Hose, T-Shirt und Badeschlappen mitzunehmen. Teilweise ist es auch sinnvoll, soweit vorhanden, einen Campingstuhl mitzunehmen, da die Sitzplätze in den Bädern oft schnell belegt sind.

Auch wenn es manchmal lang dauert an so einem Wettkampftag, versuchen sie trotzdem, soweit vor Ort angeboten, an der **Siegerehrung** teilzunehmen. Nicht nur ist es etwas Besonderes für ihr Kind, sondern auch für alle anderen Schwimmer.

Bei Fragen rund um Wettkämpfe helfen jederzeit gern unsere Trainer weiter.