



Infos für einen Wettkampf

Wettkämpfe

Wettkämpfe sind das „Sahnehäubchen“ zum Training, und man erntet hier die Früchte eines regelmäßigen Trainings. Es ist eine schöne Sache, mit seiner Trainings-Mannschaft und dem/der Übungsleiter/in auch mal das "etwas andere Training" kennen zu lernen. Selbstbewusstsein, Motivation, Freude an der Leistung oder auch mal Umgang mit einem Misserfolg kann ein Wettkampf bieten. Die Trainer können den Trainingszustand der Schwimmer/innen überprüfen und das Training entsprechend ausrichten.

Wettkämpfe sind auch ein Mannschaftserlebnis; für uns Schwimmer, die wir sonst Einzelkämpfer sind, ganz besonders wichtig.

Wettkämpfe kosten Geld! Der Verein zahlt für jeden Start (wer also 50 m Brust und 50 m Rücken schwimmt, hat zwei Starts) zwischen 4,00 Euro und 7,- Euro; da ist es klar, dass gemeldete Schwimmer auch an den Start gehen. Außerdem schwimmt es sich neben einer leeren Bahn nicht so gut. Wer dies nicht einhält mit Entschuldigungen wie z.B. „bei Sonnenschein bleibe ich zu Hause“, „meine Oma hat Geburtstag“, „keine Lust“, „Pudding in den Beinen“, „hab ich vergessen“ u. ä., der muss die Meldegebühr für seine Starts zurückzahlen. Wer ernsthaft krank ist, sollte zwingend auch am Montag nach dem Wettkampf noch nicht am Training teilnehmen, um sich richtig auszukurieren.

Der Wettkampftag

Alle sollten versuchen, für jeden Wettkampf Fahrgemeinschaften zu bilden, um gemeinsam pünktlich zum Einschwimmen am Wettkampfort anzukommen. Das Einschwimmen ist wichtig, um die Muskulatur zu erwärmen und das Bad kennen zu lernen. Damit gehört es zu einem Wettkampf zwingend dazu.

Ca. 20 Minuten vor dem Start muss sich jeder Sportler/in aufwärmen (lockern, dehnen).

Ausgezogen wird sich erst direkt vor dem Start; ganz zuletzt werden die Badeschuhe ausgezogen – kalte Füße verschlechtern die Leistungsmöglichkeit.

Der Körper verbraucht viel Energie an einem solchen Tag. Deswegen ist es wichtig, zwischen den einzelnen Strecken ausreichend zu trinken und ein wenig zu essen (s. Packliste).

Eltern bei Wettkämpfen

Grundsätzlich betreut das Trainerteam alle Schwimmer. Auf die Unterstützung durch einige Eltern als Fahrer oder Helfer sind wir fast immer angewiesen; dies sprechen wir konkret vor dem Wettkampfwochenende ab. In der Halle können zusätzlich zu den Schwimmern selten alle Eltern unterkommen; die Sitzplätze sollten für die Schwimmer reserviert sein. Von daher bitten wir um Verständnis, wenn wir die Anzahl der mitfahrenden Eltern sehr begrenzt halten wollen. Bei Vereinsmeisterschaften, Wettkämpfen in Freibädern (mehr Platz) und dem eigenen Wettkampf (vom SV 1860 Minden ausgerichtet) sind Eltern als Zuschauer herzlich willkommen.