

Einführung

Sportler¹ wollen alles geben, um ihr bestmögliche Leistung im Wettkampf abrufen zu können. Sie feilen hier am Training, steuern da ihre Ernährung und versuchen über Ärzte und Physiotherapeuten in einen perfekten Zustand zu geraten. Was immer noch Potential hat, sind die mentalen Prozesse und das Training der Psyche.

Das erste wichtige hierbei ist: dies gilt nicht nur für Leistungsschwimmer und Athleten der Nationalmannschaft. Dieses gilt für den Weltmeister genauso, wie für den ambitionierten Breitensportler, den Masters Schwimmer und den Jugendlichen, der vielleicht mal in den Leistungssport eintauchen möchte. Die Sportpsychologie und die Möglichkeiten, die diese bieten kann, sind so breit gefächert und individuell einsetzbar, dass für jeden was dabei sein kann. Es geht neben einer Leistungsoptimierung aber auch ein Stück weit um die psychische Gesundheit, die ein Sportler nicht aus den Augen verlieren sollte.

Viele der Schwimm-Topathleten in Deutschland nutzen bereits die Unterstützung von sportpsychologischen Tools und mentalem Training. In diesem Buch sollen nach und nach Möglichkeiten verständlich gemacht werden, was im Schwimmen mental alles möglich ist.

Das Wichtigste ist, dass jeder Schwimmer für sich ganz individuell schauen muss, welche der Möglichkeiten für sie/ihn die Beste und Erfolgreichste ist. Das findet man nur heraus, in dem man es ausprobiert und sich danach kritisch hinterfragt und in sich hereinhört. Setzt Euch also ganz bewusst mit dem jeweiligen Thema auseinander, seid offen für die Möglichkeiten und entscheidet nachher ganz bewusst, welche Option EURE Option ist. Ihr kennt euch selbst am besten.

Doch muss eins von Anfang an klar sein: Mentale Trainingsverfahren müssen kontinuierlich und zielgerichtet trainiert werden!

Keiner dieser Prozesse funktioniert von heute auf morgen. Es bedarf eines regelmäßigen und konzentrierten Trainings. Genau wie das Krafttraining, das Ausdauertraining, das Techniktraining, unter Umständen das Taktiktraining, das Stehvermögen, das Schnelligkeitstraining muss das Training mentaler Prozesse regelmäßig wiederholt und eingeübt werden. Erst wenn sich die sportpsychologischen Tools im und durch Training gefestigt haben und funktionieren, ist eine Übertragung auf das Wettkampfgeschehen sinnvoll. Ihr fangt ja auch nicht bei einer Technikumstellung an, diese im Wettkampf einzusetzen, sondern passt sie im Training bei gemäßigter Geschwindigkeit an, bevor ihr sie in die Wettkampfgeschwindigkeit übertragen könnt.

1 Wir weisen darauf hin, dass im Folgenden aus Gründen der besseren Lesbarkeit bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern die männliche Form verwendet wird. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung selbstverständlich auch für alle anderen Geschlechter und sind lediglich ein redaktioneller Grund ohne eine Wertung.

Schwimmer haben ein sehr gutes Gefühl für sich, das Wasser und ihren Körper. Ohne das passende Wassergefühl und den Abdruck am Wasser, wäre ein schnelles Schwimmen gar nicht möglich. Und genau so, wie Ihr als Schwimmer probiert, das Wasser optimal zu greifen und die für Euch perfekte Lage zu finden, so ist es auch mit den sportpsychologischen Möglichkeiten. Fühlt Euch rein, probiert es aus und nutzt dann das, welches Euch den maximalen Vortrieb bringt.

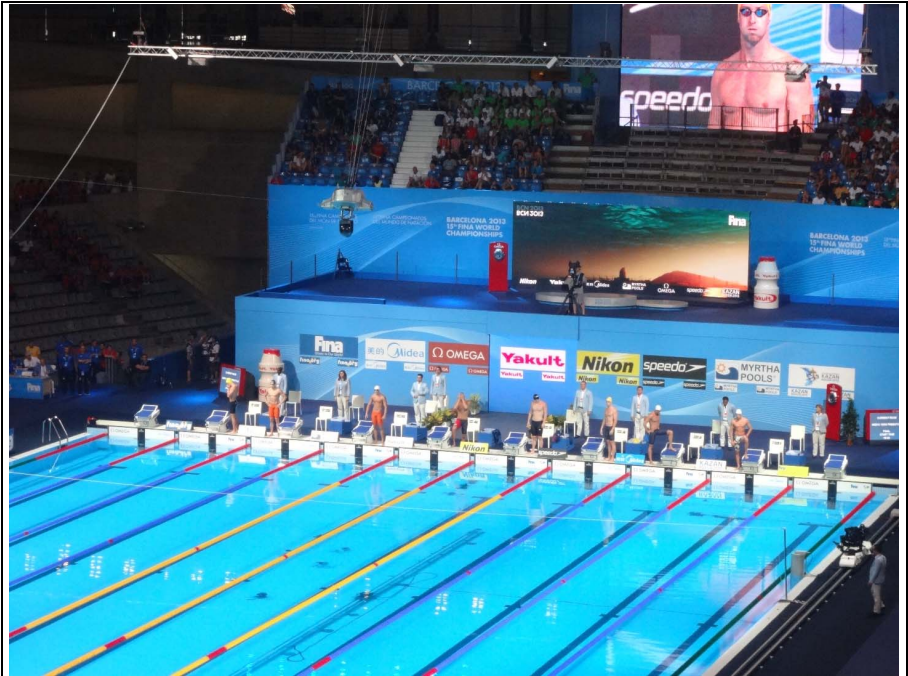


Bild 1. Gleich wird schnell geschwommen – hoffentlich passt das Wassergefühl und der Abdruck. (© Privat)

1 Das Anforderungsprofil im Schwimmen unter besonderer Berücksichtigung sportpsychologischer Aspekte

Ich bin Schwimmer. Ein Kachelzähler. Harte Arbeit im Wasser und an Land. Hin und her im Becken. Egal ob früh morgens, spät abends, am Wochenende oder am Feiertag. Ein Schwimmer ist oft in seinem Element Wasser. Leistungssportler haben etwa 8-12 Trainingseinheiten im Wasser und etwa 3-5 Landeinheiten auf dem Wochenplan. Damit gehört das Schwimmen sicherlich zu einer der trainingsintensivsten Sportarten. Schwimmer sind positiv verrückt, das hört man oft genug. Doch was macht einen Schwimmer eigentlich aus? Und was sind auf die Sportpsychologie bezogen die wichtigsten Aspekte für einen Schwimmsportler.

Ist ein Schwimmer vom Typ Michael Phelps, das Optimum? Große Hände, große Füße, riesige Spannweite. Oder sind es gar nicht die körperlichen Voraussetzungen, sondern eher die Wasserlage und/oder das Wassergefühl?

Gibt es womöglich Spezifikationen bezüglich der verschiedenen Disziplinen und Streckenlängen? Benötigt man als Sprinter andere Voraussetzungen im Vergleich zum Langstreckenschwimmer? Und was unterscheidet die Becken- von den Freiwasserschwimmern.

Um diesen Fragen nachzugehen, setzen wir bei denen an, die es bis nach ganz oben geschafft haben und erfolgreich im Schwimmen waren bzw. sind.

Den Experten wurde die Frage gestellt welche Fähigkeiten, Fertigkeiten und Eigenschaften ein Schwimmer mitbringen sollte. Vorneweg muss erwähnt werden, dass Begrifflichkeiten von den einzelnen Personen durchaus unterschiedlich verstanden bzw. definiert werden. Wir haben in der Darstellung versucht einen Weg zu finden die Kernaussagen der Befragten möglichst interviewgetreu darzustellen und wo es uns notwendig erschien durch zusätzliche Infos zu ergänzen/verständlicher zu machen.

Die Sicht der Athleten

Zu Beginn schauen wir uns an, was Dorothea Brandt dazu gesagt hat. Die heute 36-Jährige war Kurzbahn-Europameisterin, Bronzemedallengewinnerin bei der Kurzbahn-WM 2014 und nahm an den Olympischen Spielen in Athen (2004) und Rio de Janeiro (2016) teil. Von 2010 bis 2017 war sie Athletensprecherin des Deutschen Schwimm-Verbandes und hat dabei die Interessen der Schwimmerinnen und Schwimmer vertreten.

Beginnend mit den physischen Eigenschaften beschreibt sie eine mittlere bis hohe Körpergröße und bestenfalls lange Gliedmaßen als wichtige anthropometrische Eigenschaften. Weiter sagt sie, ist ein optimales Kraft-Last-Verhältnis elementar, eine hohe Belastbarkeit unabdingbar und eine geringere Verletzungsanfälligkeit Basis des Erfolges. Und nicht zuletzt ist ein Körpergefühl für die ehemalige Athletin ein wichtiger Faktor im physischen Bereich.