



HAMBURGER SCHWIMM-CLUB

Tipps für Deine Wettkampfteilnahme

Toll, dass Du an Wettkämpfen teilnehmen willst! Wir haben nachfolgend ein paar Tipps zusammengetragen, die hilfreich für Dich sein könnten.

Woher weiss ich, wann der nächste Wettkampf stattfindet? Wie melde ich mich hierfür an?

Die meisten Termine sind der Website des Hamburger SC zu entnehmen.

Eine direkte Einladung für den jeweils anstehenden Wettkampf erhältst Du vom Trainer. Den Abschnitt mit der Zusage der Teilnahme und der Zu- oder Absage von freiwilliger Unterstützung sollte zeitnah (der Abgabetermin ist auf der Einladung vermerkt) wieder an den Trainer zurückgegeben werden.

Freiwillige Helfer werden zum Kuchen backen, Kuchen verkaufen oder als Kampfrichter benötigt. Achtung: Kampfrichter-Tätigkeiten können erst ausgeübt werden, wenn eine Ausbildung vorliegt!

Wenn der Teilnehmer trotz Anmeldung dem Wettkampf fern bleibt, muss ein ärztliches Attest vorgelegt werden; die bereits vom HSC gezahlten Meldegelder müssen andernfalls selbst getragen werden.

Immer beim Trainer/Betreuer an- und abmelden

Der Trainer/Betreuer muss wissen, wer da ist, darum melde Dich bei ihm an. Bleibe während des Wettkampfs in der Nähe, damit Du Ansagen, Treffpunkt, Aufstellungen und Startaufrufe etc. nicht verpasst. 10 Minuten vor Deinem Lauf, bleib beim Trainer - er schickt Dich zum Start. Geh auch nach jedem Lauf zuerst zum Trainer/Betreuer, vielleicht gibt es etwas zu besprechen? (Eltern bleiben lieber auf der Zuschauerbank).

Bevor Du nach Hause gehst, hole Dir das Ok des Trainers/Betreuers und verabschiede Dich. Jeder bleibt bis zur Siegerehrung, schon alleine aus Respekt vor der Leistung, Fairness und Teamgeist.

Was ist ein Meldeergebnis?

Aus dem Meldeergebnis kann man die Teilnehmer des Wettkampfs und die Lagen erkennen, für die der Trainer den Schwimmer angemeldet hat.

Die gemeldeten Schwimmzeiten ergeben sich aus der Teilnahme und Wertung des letzten Wettkampfs. Wettkampfneulinge starten ohne Zeitvorgabe.

Ziel ist es, gegen möglichst gleich starke Partner zu schwimmen, die ähnliche Bestzeiten erreichen können.

Aufgrund des Meldeergebnisses kann der Schwimmer sich zeitlich orientieren.



HAMBURGER SCHWIMM-CLUB

Genügend Badeanzüge und Wechselkleidung

Zu jedem Start empfiehlt sich ein trockener Badeanzug. Und nach jedem Lauf solltest Du Dich abtrocknen und umziehen. Schön wäre es, wenn Du Vereinskleidung trägst. Das stärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl und die Schwimmer sind für die Trainer/Betreuer leichter zu erkennen.

Warm halten, Schuhe anziehen

Deine Beine und Füße werden gebraucht im Rennen. Halte sie trocken, warm und bequem, denn der Körper kühlt schnell über die Füße aus. Barfuss am nassen, kalten Beckenrand herumstehen macht Deine Füße und Beine steif. Zieh warme Socken und Badelatschen oder Turnschuhe über.

Immer Einschwimmen und Erwärmung

Dein Trainer/Betreuer wird ansagen, wann, wo und wie Du Dich einschwimmen sollst.

Es ist wichtig, dass der Puls für die Leistung erhöht wird, und dass der Körper richtig aufgewärmt wird. Ungefähr eine halbe Stunde vor dem Rennen sollte man mit der Erwärmung (Lockerungsübungen und Dehnen) beginnen. Fängt man zu früh an, geht der Effekt verloren. Obwohl man an den Wettkämpfen Energie sparen sollte, darfst Du mit dem Aufwärmen nicht sparen.

Nicht herumstehen

Herumstehen ermüdet Deine Beine, also sitze oder liege. Oft gibt es nicht genügend Sitzgelegenheiten beim Wettkampf. Vielleicht kannst Du Dir eine Matte oder einen Klappstuhl mitbringen. Das Ziel eines Schwimmwettkampfes ist es, möglichst viel Energie in Dein Rennen zu lenken, und nicht ins Rumschauen und Rumquatschen. Aber natürlich soll man seine Mannschaft(skameraden) anfeuern!

Zeit bis zum nächsten Start richtig einteilen und nutzen

Wenn zwischen Deinen Rennen sehr viel Zeit ist: Entspanne! Bring Dir z. B. Deine Lieblingsmusik mit. Das hilft Dir auch, Dich von der Umgebung etwas abzuschirmen. Versuche, von Zeit zu Zeit Dein Rennen in Gedanken durchzuschwimmen, aber übertreibe es nicht. Bleib liegen oder sitzen. Rechne von der Startzeit her rückwärts, wie viel Zeit Du für Erwärmung und Dehnen, zur Toilette gehen, Umziehen, warme Sachen überziehen, Lockern, zum Start gehen, Lockern, Badekappe und Schwimmbrille richten usw. hast und bereite Dich so in Ruhe auf Deinen nächsten Start vor.

Viel Wasser trinken

Wassermangel ist einer der größten Feinde für die Leistungsfähigkeit. Schwimmwettkämpfe können Dich dehydrieren, je nach Temperatur, Luftfeuchtigkeit etc. Wenn Du durstig wirst und der Speichel im Mund dickflüssig ist, ist es schon zu spät. Das Beste ist, es gar nicht so weit kommen zu lassen: Immer genug trinken. Wasser ist am Besten geeignet. Saccharose- und traubenzuckerhaltige Getränke sind nicht zu empfehlen, sie machen müde.



HAMBURGER SCHWIMM-CLUB

Möglichst zuckerfreie Mahlzeiten (beachte auch unsere Ernährungstipps)

Deine Vor- und Nach-Wettkampfernährung sind genauso wichtig wie das, was Du sonst an einem Wettkampftag machst. Weil Schwimmfeste oft lange dauern und ermüdend sind, ist es wichtig, den Körper richtig mit Energie zu versorgen, und zwar vor, während und nach dem Wettkampf.

Aber aufgepasst: Nie Experimente machen. Wenn Du z. B. noch nie Sushi gegessen hast vor einem Training, lass Dich von niemandem an einem Wettkampf zum Probieren überreden, auch wenn Du eingeladen wirst.

Lass auf jeden Fall die Finger von Süßigkeiten wie Honig, Traubenzucker und Süßgetränken. Starke Schwankungen des Blutzuckerspiegels machen müde.

Immer ausschwimmen

Die beste Erholung nach einem Rennen oder einem Wettkampf ist das ruhige Ausschwimmen für etwa 10-15 Minuten. Das hilft Dir, den Puls wieder zu normalisieren und lockert eventuelle Verspannungen der Muskulatur. Beim Ausschwimmen bleiben die Muskeln gut durchblutet. Milchsäure wird so rascher abgebaut und Du fühlst Dich vor dem nächsten Rennen viel entspannter oder kannst Dich rascher erholen.

Flexibel sein, nicht stressen lassen

Weil manchmal die Dinge anders kommen, als Du es erwartest oder es geplant hast (z. B. Änderungen des Rennplans oder der Aufstellung), musst Du wachsam sein und Dich an alles Mögliche anpassen. Nimm die Dinge wie sie kommen! Wenn Du Dich über Dinge aufregst, die Du nicht beeinflussen kannst, verbraucht das unnötig Energie. Bleib ruhig und gelassen, es wird eine Lösung gefunden werden!

Siegerehrung

Bitte denke daran, auch wenn Du mal nicht zu den Geehrten gehören solltest, aus Respekt vor Deinen anderen Schwimmer/Innen bis zur Siegerehrung zu bleiben, da die Siegerehrung grundsätzlich ein fester Bestandteil jedes Wettkampfes ist!

Die Fairness und der Respekt vor den Leistungen der anderen Schwimmer/Innen sollten Dich hierzu bewegen.

Bitte vergiss nicht, Dir ein T-Shirt oder Pullover anzuziehen (idealerweise Dein HSC Shirt/ Pullover), damit wir schöne Wettkampffotos auf der HSC Homepage und in der HSC Post veröffentlichen können.

Apropos: Hast Du bzw. haben Deine Eltern uns schon die Datenschutzerklärung zur Veröffentlichung Deiner Fotos unterschrieben? Dieses kannst Du bzw. können Deine Eltern in der HSC Geschäftsstelle nachholen. Vielen Dank!

Wir wünschen Dir viele schöne, erlebnisreiche und erfolgreiche Wettkämpfe!!!