

**DJK - SV - Hamborn e.V.**.....Vereinsregisternummer: 2846.....

Web: [www.djk-sv-hamborn.de](http://www.djk-sv-hamborn.de)

e-mail: [djksvhamborn@web.de](mailto:djksvhamborn@web.de)

Geschäftsführung:  
Christoph Breyer  
Westfälische Str. 33  
47169 Duisburg

1.Vorsitzender: Sven Scholz  
2.Vorsitzender: Martina Brodmann  
Kassiererin: Ellena Lauff



Mitglied im Duisburger  
Schwimmteam



DJK-SV-Hamborn e.V. Christoph Breyer - Westfälische Str.33 - 47169 Duisburg
--

Donnerstag, 27. August 2015

Ihr Zeichen/Ihre Nachricht vom

Unser Zeichen/Unsere Nachricht vom

Telefon

Liebe Eltern, liebe Kinder,

wir gehen ihn: Den Weg vom ICH zum WIR!

Schwimmen ist - per Definition - eine Einzelsportart. Jeder schwimmt für sich selbst. Leider wurde dies in der Vergangenheit - vor allem bei Wettkämpfen - auch so gelebt. Doch nicht umsonst haben wir die Bezeichnung „Wettkampfmannschaft“ gewählt. Vor dem Start der Olympischen Spiele 2012 zeigte das US-Schwimmteam auf besondere Art ihren Teamgeist, indem sie gemeinsam zu „Call me maybe“ performten. (Wer das Video noch nicht kennt, sucht einfach bei YouTube.) Sie zeigten damit: Wir haben Spaß ... und zwar gemeinsam. Nicht zuletzt gibt es neben den Einzelwettkämpfen die sogenannten Mannschaftswettbewerbe.

Zum Wettkampfgeschehen gehört nicht nur der eigene Start. Der Wettkampf gibt den Eltern und Kindern die Gelegenheit miteinander in Kontakt zu kommen. Es darf mitgefiebert, angefeuert, getröstet und mitgefeiert werden. Wie bei jeder anderen Mannschaftssportart auch.

Zukünftig möchten wir gemeinsam zum Wettkampf aufbrechen. D. h. es wird einen Treffpunkt (Zeit und Ort) geben. Im Vorfeld möchten wir klären, ob und welche Eltern mit zum jeweiligen Wettkampf fahren und ob diejenigen ggf. bereit wären einen Freund oder eine Freundin mitzunehmen. Der Wettkampftag wird dann gemeinsam verbracht. Das bedeutet, dass wir nicht verteilt im Schwimmbad sitzen, sondern an einem Ort zusammen. Des Weiteren: Es ist nicht selbstverständlich eine Medaille zu bekommen. Es ist traurig, wenn jemand die Medaille nicht selbst in Empfang nimmt, weil er die Zeit, auf die Siegerehrung zu warten, nicht mehr „opfern“ möchte. Nach dem eigenen Start (auch wenn es der letzte an diesem Tag ist) wird auf das Wettkampfergebnis gewartet (wie ist meine heutige Leistung einzuordnen), das Team angefeuert und es darf endlich auch getobt und rumgealbert werden. Ihnen und euch muss bewusst sein, dass der Tag des Wettkampfes keine anderen Aktivitäten mehr

zulässt. Natürlich je nach geplantem Anfang und Ende der Veranstaltung.  
Grundsätzlich können wir natürlich immer miteinander reden.

Uns ist bewusst, dass das für so manchen Wettkämpfer eine lange Wartezeit bedeutet, deshalb einige Tipps für den Wettkampftag:

### **Die Vorbereitung**

Schon am Vortag sollte die Tasche gepackt werden, so vermeidet ihr z. B. die böse Überraschung, wenn plötzlich die Schwimmbrille nicht da ist. Damit der Wettkampfmorgen nicht zu stressig wird (denn aufgeregt ist man sicher schon genug), sollte der Ablauf des Morgens und die Verpflegung für den Wettkampf schon geplant sein.

### **Die Kleidung**

Ihr solltet immer mehrere Badehosen (Badeanzüge) dabei haben. Optimal ist für jeden Start eine neue Badehose, damit ihr nicht durch die nasse Bekleidung auskühlt. Hilfreich ist auch immer ein zweites Handtuch zum Abtrocknen. Da meistens die Sitzplätze eher begrenzt sind, ist ein großes Handtuch zum darauf sitzen hilfreich. Ebenfalls sollten ein T-Shirt, eine kurze Hose und Badeschlappen eingepackt werden. Diese Dinge zieht ihr bitte erst kurz vor deinem Start auf der Startbrücke aus, damit ihr nach dem Einschwimmen und Aufwärmen auch „warm“ bleibt.

### **Einschwimmen und Aufwärmen**

Vor dem Beginn der Veranstaltung werden die Bahnen immer zum „Einschwimmen“ freigegeben. Wenn der eigene Start aber nicht direkt am Anfang liegt, ergibt ein Einschwimmen, wie kurz vor dem Start, natürlich keinen Sinn. Sinnvoll ist es hingegen die Zeit zu nutzen um ggf. Wenden und Start noch einmal zu üben. Bei der Rückenwende (egal ob Roll- oder Tellerwende) z. B. um sich Anhaltspunkte zu suchen, wann die Wand „kommt“, oder beim Start überprüfen, ob die Schwimmbrille auch richtig hält.

Anders verhält es sich beim Einschwimmen vor dem Start. Sofern ein zweites Becken vorhanden ist, sollte etwa 30 Minuten vor dem Rennen mit dem Aufwärmen begonnen werden. Es ist notwendig, dass der Körper richtig aufgewärmt, ein Gefühl für das Wasser entwickelt und der Puls für die Leistung erhöht wird. Dabei ist es nicht wichtig, so viel wie möglich zu schwimmen. Euer persönliches Programm entwickelt ihr selbst. Grundsätzlich sollte es aus einem immer wiederkehrenden Teil bestehen und einem Teil, der auf das bevorstehende Rennen bezogen ist. Dabei könnt ihr natürlich immer auch euren Trainer/eure Trainerin zu Rate ziehen, aber irgendwann werdet ihr selbst ein Gefühl dafür entwickeln. Dafür könnt ihr etwa 15 Minuten einplanen. Anschließend zieht ihr trockene Sachen an und werdet in der Regel zur Startbrücke begleitet. Dort macht euch bereit für euren Start! Wärmt euch weiter auf, macht Dehnübungen, bleibt immer in Bewegung! Die letzten Minuten vor dem Start solltet ihr versuchen, euch auf das folgende Rennen zu konzentrieren.

### **Das Ausschwimmen**

Nach dem Rennen sollte als erstes eine kurze Wettkampfbesprechung mit eurem Trainer erfolgen. Vielleicht wird er dann ein Ausschwimmen anordnen. Es soll dazu führen, dass ihr vor dem nächsten Rennen entspannter seid und euch rascher erholt. Die beste Erholung ist ruhiges und gleichmäßiges Schwimmen über etwa 10 Minuten.

## Essen und Trinken

Hier gibt es eine wichtige Regel: Immer genug trinken, bevor man durstig ist. Wenn der Körper dehydriert ist, kann er keine Leistung bringen. Ein Schwimmbad ist in der Regel warm und hat eine hohe Luftfeuchtigkeit, wodurch eine Dehydrierung gefördert wird. Deshalb: Trinken! Trinken! Trinken! Dazu eignen sich für Schwimmer vor allem Getränke mit Kohlehydraten, beispielsweise Mineralwasser - vorzugsweise mit hohem Magnesiumanteil – z. B. auch gemischt mit Zitronen- oder Orangensaft. Traubenzucker gibt nur kurzzeitig Energie; deshalb bitte in jeglicher Form darauf verzichten.

Schwimmwettkämpfe sind oft lang und ermüdend. Umso wichtiger ist, dass ihr euren Körper mit Energie versorgt. Und zwar vor, während und nach dem Wettkampf. Grundsätzlich gilt:

- Keine Experimente! Vor einem Wettkampf probiert bitte nichts Neues aus. Konntet ihr euch z. B. bisher nicht vorstellen, Innereien oder Sushi zu essen, so macht das bitte auch nicht vor einem Wettkampf!
- Wenn ihr sehr nervös seid: Öfter mal Kleinigkeiten essen (Knäckebrötchen, Bananen, Zwieback)!
- Kleine Mengen essen. Langsam essen (gut kauen) und langsam trinken (in kleinen Schlucken)!

Wichtig ist, dass ihr gut und ausgewogen frühstückt. Die diversen Frühstücksflocken-Sorten sind in der Regel nicht geeignet. Für zwischen den Wettkämpfen sind Knäckebrötchen, Zwieback, Obst (bitte auf Unverträglichkeiten achten, s. o.), Energieriegel (aber nicht ausschließlich bitte), Weissbrot, Gemüse wie Tomate oder Gurke etc., kleine Portionen Haferflocken und Birchermüsli, Rosinen, ungesalzenes und -gezuckertes Popcorn usw. geeignet. Bitte packt keine Süßigkeiten ein, oder wenn ihr es tut, dann seid euch darüber klar, dass diese Kleinigkeiten erst nach eurem letzten Start gegessen werden sollten. Der Zucker liefert – wie Traubenzucker auch – nur kurzzeitig Energie, macht euch im Anschluss aber richtig müde. In der Regel wird es bei der Veranstaltung z. B. auch Kuchen zu kaufen geben. Nach dem letzten eigenen Start darf dort dann auch gerne etwas gekauft werden. Bitte sprecht euch im Zweifel immer mit dem/der Betreuer(in) oder dem Trainer/Trainerin ab.

Bitte spart eure **Energie**. Das Toben und Spielen in einem zweiten Becken oder Fangenspielen in den Gängen macht Spaß, und es ist auch wirklich verlockend, wenn eine lange Pause bis zum nächsten Start ist, aber dafür herrscht während des Wettkampfes ein absolutes Verbot.

Lasst euch nicht stressen. Auch **Stress** zehrt Energie. Volle Bahnen beim „Einschwimmen“ sind normal und nicht zu ändern. Versucht eure Alltagsroutine möglichst beizubehalten, denn aufgeregt seid ihr sowieso. Sollte dann trotzdem etwas schief gehen (Schwimmbrille geht z. B. kaputt), **stay cool!**

### **Das lange Warten**

Den besseren vom guten Schwimmer unterscheidet die Art und Weise, wie er damit umzugehen vermag. Manchmal dauert es Stunden, die man durchbringen und trotzdem fit bleiben muss. Vorab: Bitte keinen Gameboy, Nintendo etc. einpacken. Zum Relaxen eignen sich z. B. Kartenspiele, der mp3-Player, ein Buch oder - wenn dringend noch geübt werden muss - auch mal das Vokabelheft. Ansonsten, feuert eure Teamkollegen an. Von Zeit zu Zeit könntet ihr auch euer Rennen in Gedanken durchschwimmen. Aber macht euch damit nicht verrückt. Oder ihr rechnet von der Startzeit rückwärts, wann ihr mit dem Einschwimmen und Aufwärmen beginnen müsst. Es schadet übrigens auch nichts, wenn ihr euch beim Wettkampf auch mal die anderen Schwimmer ansieht. Dabei könnt ihr sicher noch etwas lernen. Bleibt liegen oder sitzen, wenn ihr nicht gerade anfeuert oder den Wettkämpfen zuseht.

### **Zum Schluss noch ein wichtiger Hinweis zum Anfeuern, auch für die Mamas und Papas:**

Beim Wettkampf hat der Betreuer oder der Trainer das Kommando und sagt den Kindern wie es abläuft. Nichtsdestotrotz liegt der Schlüssel zum Erfolg in der Zusammenarbeit. Es ist wichtig, dass das Kind weiß, dass Mama und/oder Papa schon ganz gespannt auf die Ergebnisse des Wettkampfes warten. Und sollten sie in der glücklichen Lage sein, dabei sein zu können, dann kann das Kind darauf zählen, dass es nach Leibeskräften angefeuert wird. Dabei ist es wichtig, dass bitte vom Beckenrand und nicht von der Wenden- oder Startseite angefeuert wird. Das kann dazu führen, dass das Kind disqualifiziert wird.

**Und jetzt noch das Allerwichtigste: Wir möchten Spaß haben!!!**