

Inhalt

Vorwort	10
Geleitwort	12
Einführung	13

Kapitel 1

Der Triathlet und die Schwimmstrecke15

1.1 Einordnung persönlicher Zielstellungen im Training und Wettkampf	16
1.2 Betrachtung der Triathlondistanzen aus der Perspektive des Schwimmens	18
1.3 Hydro- und Biomechanik sowie physiologische Prozesse im Wasser	20
1.3.1 Unser Körper – ein physikalischer Körper?	20
1.3.2 Wärmehaushalt	21
1.3.3 Neopren und Beklemmungsgefühl	21
1.3.4 Körperlage, Vortrieb und Widerstand	22
1.3.5 Spannung und Entspannung	24
1.4 Schwimmen und seine Auswirkungen auf die anderen Disziplinen	24
1.4.1 Die Schwimmstrecke – Grauen oder Lieblingsdisziplin?	24
1.4.2 Belastungswechsel und Energiebilanz	26

Kapitel 2

Zur Struktur und Gestaltung des Trainings28

2.1 Zur Leistungsstruktur des Triathlons	29
2.1.1 Konditionelle und koordinative Fähigkeiten beim Schwimmen im Triathlon	30

2.1.2	Einige Gedanken zu Kraft und Beweglichkeit	32
2.1.2.1	Womit muss man leben?	32
2.1.2.2	Kraft – wie viel und wozu?	33
2.1.2.3	Beweglicher werden – Dysbalancen reduzieren – Energie sparen	36
2.2	Der Weg zur optimalen Bewegung	45
2.3	Die körperliche Leistungsentwicklung	48
2.4	Training organisieren	49
2.5	Hygienetipps	55

Kapitel 3

Schwimmtechnik für Triathleten56

3.1	Was ist die richtige Schwimmtechnik?	57
3.2	Wichtigste Übungen vor dem Techniktraining	58
3.2.1	Wassergewöhnung	58
3.2.2	Vortrieb erzeugen	63
3.2.3	Wassergefühl entwickeln	63
3.2.4	Körperlage, alternierende und symmetrische Bewegungen, Orientierung	65
3.3	Die falsche Technik vergessen	67
3.4	Techniken der Schwimmarten	68
3.4.1	Kraulschwimmen als Haupttechnik	69
3.4.2	Brustschwimmen für den Überblick und wenn es schwer wird	74
3.4.3	Rückenschwimmen zur Sicherheit und Entspannung	77
3.4.4	Schmetterling zur Kraftentwicklung	80
3.4.5	Starts und Wenden gehören zum Training	83
3.5	Taktik braucht auch Technik	88
3.5.1	Orientierung auf die optimale Linie im freien Wasser	88
3.5.2	Schwimmen im Strömungsschatten	89
3.5.3	Umschwimmen von Bojen	90
3.5.4	Überholen anderer Schwimmer und Körperkontakt	90
3.5.5	Notfälle	91
3.5.6	Wechsel zum Rad	94

Kapitel 4

Training zur Herausbildung der wichtigsten konditionellen Fähigkeiten95

4.1	Vergleich der Wettkampfdauer von Schwimmstrecken im Kurz- und Langtriathlon	96
-----	--	----

4.2	Entwicklung der konditionellen Leistungsvoraussetzungen für die triathlonspezifischen Schwimmstrecken	98
4.2.1	Grundlagenausdauertraining (GA)	102
4.2.1.1	Methoden und Belastungsgrößen des extensiv ausgerichteten GA 1-Trainings (GA 1 _{ext})	103
4.2.1.2	Methoden und Belastungsgrößen des Grundlagenausdauertrainings (GA 1)	106
4.2.1.3	Methoden und Belastungsgrößen des Intensitätsausdauertrainings (GA 2)	110
4.2.2	Das widerstandsorientierte Kraftausdauertraining (KA) im Wasser	120
4.2.3	Wettkampfspezifisches Ausdauertraining (WA)	124
4.2.4	Schnelligkeitsausdauertraining (SA)	128
4.2.5	Das Training der schwimmerischen Schnelligkeit (S)	132
4.3	Das Training an Land zur Entwicklung der spezifischen Kraftausdauerfähigkeit für die Schwimmstrecken im Triathlon	135
4.4	Ziel und Aufgabenstellung der Regenerationsausdauer (Kompensationsbereich)	139

Kapitel 5

Langfristiger Leistungsaufbau142

5.1	Etappen des langfristigen Leistungsaufbaus mit Angaben zu den Belastungsanforderungen	143
5.2	Ziel und Aufgabenstellung der schwimmerischen Ausbildung in den Abschnitten des langfristigen Leistungsaufbaus	144
5.3	Angaben zu den Belastungsanforderungen der triathlonspezifischen Schwimmausbildung für den Kurz- und Langtriathlon	148

Kapitel 6

Trainingsplanung151

6.1	Prinzipien der Trainings- und Leistungsplanung	152
6.2	Anlage und Gestaltung des Planungsdokuments	155
6.3	Besonderheiten der Leistungs- und Trainingsplanung	156
6.4	Periodisierung und zyklische Gestaltung des Jahrestrainings	158
6.4.1	Periodisierung	158
6.4.2	Zyklisierung	162
6.4.3	Aufgaben des einleitenden und abschließenden Teils der Trainingseinheiten im Schwimmen	164
6.5	Trainingsdokumentation	167

Kapitel 7 Hauptaufgaben des Trainings169

- 7.1 Einteilung der Triathleten in Leistungsgruppen nach unterschiedlichen Trainings- und Wettkampfvoraussetzungen .170
- 7.2 Richtwerte zur Bestimmung von Wettkampf- und Unterdistanzleistungen im Kraulschwimmen für die einzelnen Leistungsgruppen173
- 7.3 Haupttrainingsaufgaben für die Gestaltung eines standardisierten Jahrestrainings177
 - 7.3.1 Beispiele für Leistungssportler im Kurztriathlon177
 - 7.3.1.1 Beckentraining (50-m-Bahn)177
 - 7.3.1.2 Freiwassertraining182
 - 7.3.2 Beispiel für Leistungssportler im Langtriathlonbereich183
 - 7.3.2.1 Beckentraining (50-m-Bahn)183
 - 7.3.2.2 Freiwassertraining190
- 7.4 Beispiele für die Gestaltung des Schwimmtrainings von Quereinsteigern aus anderen Ausdauersportarten194
- 7.5 Kopplungstraining Schwimmen – Rad200
 - 7.5.1 Kopplungstraining Schwimmen im Freiwasser – Rad200
 - 7.5.2 Kopplungstraining Schwimmen im Becken – Fahrradergometer oder auf der Rolle mit eigenem Rad am Beckenrand201
- 7.6 Leistungsdiagnostik202

Kapitel 8 Beispiele für die Trainingsplanung205

- 8.1 Beispielhafte Mikrozyklen (Wochen) ausgewählter Vorbereitungs- und Wettkampfperioden für Fitness- und Leistungssportler im Kurz- und Langtriathlon206
 - 8.1.1 Belastungskennziffern für die Mikrozyklen (Wochen) der Vorbereitungsperioden 1-3 sowie der Wettkampfperiode für Fitnesssportler207
 - 8.1.1.1 Beispiel Mikrozyklus 1 (Woche) für Fitnesssportler Vorbereitungsperiode November-Dezember ...208
 - 8.1.1.2 Beispiel Mikrozyklus 1 (Woche) für Fitnesssportler Vorbereitungsperiode Januar209
 - 8.1.1.3 Beispiel Mikrozyklus 1 (Woche) für Fitnesssportler Vorbereitungsperiode März210
 - 8.1.1.4 Beispiel Mikrozyklus 1 (Woche) für Fitnesssportler Vorbereitungsperiode Mai212
 - 8.1.1.5 Beispiel Mikrozyklus 1 (Woche) für Fitnesssportler Wettkampfperiode Juli-August214

8.1.2 Belastungskennziffern für die Mikrozyklen (Wochen) der Vorbereitungsperioden 1-3 sowie der Wettkampfperiode für Leistungssportler Kurztriathlon	216
8.1.2.1 Beispiel Mikrozyklus 1 (Woche) für Leistungssportler Kurztriathlon Vorbereitungsperiode November-Dezember	216
8.1.2.2 Beispiel Mikrozyklus 1 (Woche) für Leistungssportler Kurztriathlon Vorbereitungsperiode Januar	218
8.1.2.3 Beispiel Mikrozyklus 1 (Woche) für Leistungssportler Kurztriathlon Vorbereitungsperiode März	220
8.1.2.4 Beispiel Mikrozyklus 1 (Woche) für Leistungssportler Kurztriathlon Vorbereitungsperiode Mai	222
8.1.2.5 Beispiel Mikrozyklus 1 (Woche) für Leistungssportler Kurztriathlon Wettkampfperiode Juli-August	224
8.1.3 Belastungskennziffern für die Mikrozyklen (Wochen) der Vorbereitungsperioden 1-3 sowie der Wettkampfperiode für Leistungssportler Langtriathlon	227
8.1.3.1 Beispiel Mikrozyklus 1 (Woche) für Leistungssportler Langtriathlon Vorbereitungsperiode November-Dezember	228
8.1.3.2 Beispiel Mikrozyklus 1 (Woche) für Leistungssportler Langtriathlon Vorbereitungsperiode Februar	230
8.1.3.3 Beispiel Mikrozyklus 1 (Woche) für Leistungssportler Langtriathlon Vorbereitungsperiode Mai	232
8.1.3.4 Beispiel Mikrozyklus 1 (Woche) für Leistungssportler Langtriathlon Wettkampfperiode Juli-Oktober	234
8.2 Programmkataloge zur Verbesserung der Technik, sensomotorische Körperübungen	237
8.2.1 Programmkatalog 1 zur Verbesserung der Technik der Schwimmarten für Fitnesssportler	237
8.2.2 Programmkatalog 2 zur Verbesserung der Technik der Schwimmarten für Leistungssportler im Kurz- und Langtriathlon	239
Anhang	242
Checkliste Equipment by Jan Sibbersen	242
Literaturverzeichnis	244