

WELCHE TEMPERATUR HAT DAS WASSER?

Anmerkungen von Bennie Lindberg

Die Beantwortung dieser Frage hat für die meisten Triathleten im Vorfeld eines Wettkampfes oberste Priorität. Unabhängig vom Trainings- und Leistungszustand der Teilnehmer. Verbieten die äußeren Witterungsbedingungen aus Fairness und gesundheitlichen Gründen (Überhitzung des Athleten) das Tragen eines Neoprenanzuges (Neo), ist das Geschrei gerade bei den vermeintlich schlechteren Schwimmern groß. Dieses Gejammer haben die Hersteller als Marktlücke erkannt und die Speedsuits auf den Markt gebracht. Dabei handelt es sich um knielange ärmellose Bodys. Deren an sich schon relativ stabile Texttoberfläche wurde in den letzten Jahren zusätzlich mit einer dünnen, den Regeln entsprechenden Gummibeschichtung versehen. Aber der Reihe nach.

Grundregeln

Viele Triathleten pflügen wie ein Mississippi-Dampfer mit hoher Zugfrequenz und enorm ineffektivem Kraftaufwand durch das Wasser und ärgern sich trotz gesteigerter Trainingsumfänge über viel zu langsame Zeiten. Auch wenn die Multisportler dafür bekannt sind, neuartigen Technologien und Entwicklungen positiv gegenüberzustehen, sollten sie trotz Neo und Speedsuit gewisse Grundregeln beim Schwimmtraining und im Wettkampf beachten. Bei der Auftaktdisziplin dreht sich, ähnlich wie beim Radfahren, fast alles um die Minimierung des (Wasser-)Widerstands, um mit einer ausgefeilten Schwimmtechnik die eingesetzte Energie in maximalen Vortrieb umzuwandeln. Da es sich beim Schwimmen um die technikintensivste der drei Triathlon Disziplinen handelt, sollte aus diesem Grund gerade zu Beginn der Vorbereitungszeit der Schwerpunkt auf die Technik gelegt werden. Trockenübungen mit dem Trainingsseil außerhalb des Schwimmbeckens stellen sinnvolle und abwechslungsreiche Ergänzungen dar. Die bereits an anderer Stelle in diesem Magazin erwähnte Bedeutung der Rumpfmuskulatur trägt ihr Übriges dazu bei, mit einer guten Körperspannung die Schwimmleistung erheblich zu verbessern. Ein zu hohes Tempo im Training kann dagegen die Technik negativ beeinflussen. Stagnierende Schwimmergebnisse sind



trotz besserer Gesamtfitness und steigenden Trainingsumfängen die Folge. Die Orientierung(slosigkeit) im offenen Gewässer, die Einordnung beim Schwimmstart gehören dagegen eher zu den weicheren Ursachen einer unzufriedenen Leistung. Das Wasserschatten-Schwimmen im Wettkampf hat allerdings einen nicht unbedeutenden Einfluss auf die Schwimmzeit und sollte in das Training integriert werden.

Eng anliegendes Korsett

Anstatt wie bei einem Tragflächenboot mit einer möglichst waagerechten und hohen Position den Wasserwiderstand auf ein Minimum zu reduzieren, hängen viele Schwimmer gerade bei längeren Distanzen mit eingeknicktem Rumpf im Wasser. Selbst ein Waschbrettbauch und eine dazu passende Rückenmuskulatur sind kein Garant für eine gute Wasserlage, wenn der Athlet die Körperspannung nicht halten kann. Und gerade da setzt der Speedsuit an. Er hilft dem Triathleten,

körperliche und muskuläre Dysbalancen auszugleichen. Ein sehr eng anliegender Anzug stützt den Rumpf wie ein Korsett, beeinflusst die Schwimmhaltung günstig und führt zu besseren Schwimmzeiten.

Wasserschlüpfrig

Die Überlegung, ob die Badebekleidung durch eine Haifischhautstruktur oder speziellen Gummimischungen wasserschlüpfriger wird und somit den Wasserwiderstand zusätzlich reduziert, ist ähnlich schwierig zu beweisen, wie die These, dass eine rasierte Haut schnell-

verhilft ihm der Auftrieb des Surfbretts zu einer höheren Geschwindigkeit. Das gleiche ist, auch auf die Gefahr hin, dass der Beinschlag nicht mehr richtig zum Einsatz kommt, auf die Neos übertragbar. Untersuchungen haben ergeben, dass ein „100% Beinschlag“ auf der 100-Meter-Distanz gegenüber dem passiven Einsatz einen Zeitvorteil von circa zehn Prozent bringt. Bei 1.500 Metern reduziert sich dieser Vorteil auf drei Prozent. Da die Bedeutung des Beinschlags beim Neoprenschwimmen weiter sinkt, dient er im Wesentlichen bei längeren Distanzen dazu, die Wasserlage zu unterstützen oder beim Start und kurzen Zwischensprints sich Vorteile zu erarbeiten. Die eingesparte Energie steht dem Sportler somit beim Radfahren und Laufen zur Verfügung.

Beweglichkeit

Allerdings kann zu viel Neopren auch kontraproduktiv sein. Gerade im Arm- und Schulterbereich verhindert eine zu dicke Neoprenschicht die Beweglichkeit der für die Fortbewegung benutzten Körperteile. Hersteller und Athleten tüfteln ständig an der Optimierung der Zusammensetzung von Auftrieb und Beweglichkeit, wie zum Beispiel Dehnpanel, spezielle Schnitte, ultra-dünnes und extrem dehnbare Material. Aber auch die Passform darf nicht vernachlässigt werden. Die Neoprenmaterialien ermöglichen es einem Athleten, sich in zwei bis drei unterschiedliche Größen hineinzuquetschen. Oft fällt die Wahl auf die kleinste Größe, weil der Anzug keine Falten schlägt. Allerdings ist bei einem nicht so enganliegenden Anzug neben dem Auftrieb auch die Bewegungsfreiheit (die durch Falten unterstützt werden) um ein Vielfaches höher. Kluge Athleten tendieren deshalb zu einem etwas größeren Neo, es sei denn, dass das sich im Anzug ansammelnde Wasser rumschwabbelt und stört.

Neue Ideen / Innovationen

Neue Entwicklungen im Neoprenbereich berücksichtigen atmungsaktive Materialien, um eine Überhitzung im Wasser zu vermeiden. Ein weiterer Trend ist auf dem Gebiet der Stabilitätspanele im Rumpfbereich zu erkennen, um eine noch bessere Wasserlage zu erreichen und um einem Hohlkreuz entgegenzuwirken. Ähnlich wie bei den Speedsuits.

Fazit

Bei der Auswahl eines neuen Neoprenanzugs ist ein Vergleich der unterschiedlichen Modelle zwingend erforderlich. Welcher Anzug passt am besten zu meiner Körperform? Welcher Anzug unterstützt meinen Schwimmstil am besten beziehungsweise beeinträchtigt mich am wenigsten? Alles natürlich unter Berücksichtigung von Auftrieb und Flexibilität. Wenn Sie die Möglichkeit haben, schwimmen Sie das folgende Programm insgesamt viermal. Wechseln Sie nach jedem Zyklus den Anzug und vergleichen Sie abschließend Pulswerte, Zeiten und Ihr persönliches subjektives Empfinden (Tragekomfort, Vortrieb, Scheuern im Nackenbereich und so weiter):

- > 100 Meter: locker Einschwimmen (Freundschaft schließen mit Anzug und Wasser)
- > 400 Meter: 90 Prozent vom angestrebten Wettkampftempo
- > Anzug wechseln
- > drei weitere Wiederholungen