



Oktober 2011

Liebe Schwimmer, Vereinsmitglieder und Eltern!

Leider, der Sommer ist vorbei und mit ihm auch die Schwimmsaison im Wolfsberger Stadionbad und der regelmäßige Blick auf das Infoboard neben der Schwimmkanzlei. Damit ihr aber auch in der Wintersaison, immer bestens informiert seid, hat Tina diesen Infoletter gestaltet, der die wichtigsten Informationen rund ums Schwimmen und ums WSV Vereinsleben beinhaltet.

Diesmal enthält der 1. WSV Infoletter folgende Themeninhalte.

- 1. Mitnahme von notwendigen Utensilien für Trainingslager und Wettkampf**
- 2. Verhalten vor, bei und nach einem Bewerb / Wettkampf**
- 3. die wichtigsten Wettkampffregeln**
- 4. Ernährung für Sharks, Barracudas, Nemos und Goldfish**
- 5. Allgemeines**



Auf der WSV Homepage werden weiterhin alle Informationen online gestellt und unter der Rubrik „Termine“ findet ihr auch alle wichtigen

Wettkampftermine.



## 1. Mitnahme von notwendigen Utensilien für Trainingslager und Wettkampf



Folgende Sachen sollten sich **unbedingt** in deiner Tasche befinden, wenn du auf ein **Trainingslager** fährst:

- ✎ Schwimmutensilien dazu gehören: Badehaube, Schwimmbrille, Badeanzüge bzw. Hose, Handtücher, Badeschlapfen, Sporttrinkflasche, eventuell Bademantel, Nassackerl mit Brett, Flossen u.a.
- ✎ Sportkleidung dazu gehören: Trainingsanzug, T-Shirts, kurze Trainingshosen, Sportsocken, Turnschuhe, Mütze/Haube
- ✎ der Rest ist persönlicher Eigenbedarf wie z.B. Lesestoff, Essen, MP3 Player, Freizeitbekleidung, Hygieneartikel, diverse Spiele, Schreibzeug, etwas Geld usw. – aber nimm nicht zu viel mit, sonst musst du mehr schleppen



Und bei einem **Wettkampf** sind folgende Utensilien unbedingt notwendig:

- ✎ Schwimmutensilien dazu gehören: Badehaube, Schwimmbrille, Wettkampfanzüge bzw. Hosen, Handtücher, Badeschlapfen, Sporttrinkflasche, Wärmemantel, Mütze
- ✎ Vereinsbekleidung, damit alle erkennen, zu welchem Verein du gehörst, wie z.B. T-Shirt, Hose, Jacke
- ✎ Essen und Trinken
- ✎ Liegematte (z.B. Isomatte)
- ✎ und wenn der Wettkampf in einem Freibad stattfindet und das Wetter nicht so schön ist, brauchst du zusätzlich: warme Socken, Regenjacke oder Regenschirm, Wärmemantel, eine Haube und eventuell einen Schlafsack der dich warm hält in den Pausen.



## 2. Verhalten vor, bei und nach einem Bewerb / Wettkampf



### Verhalten vor dem Wettkampf:

- ☞ Gut vorbereitet sein: die notwendigen Utensilien solltest du schon am Vortag zusammen packen. Ebenso solltest du schon rechtzeitig planen, welche Verpflegung du einpackst.
- ☞ Am Abend vor dem zu Bett gehen, nichts mehr Schweres essen und vor allem Fastfood und säurehaltige Mahlzeiten (Süßigkeiten, Chips u.a.) meiden - diese schaden nur deinen Muskeln! Nimm Nahrungsmittel zu dir, die dir Energie liefern, wie z.B. Obst, Gemüse, Nudel, Vollkornprodukte, Müsli.
- ☞ Nicht zu spät ins Bett gehen, damit du am Wettkampftag ausgeschlafen bist.
- ☞ Freu dich auf den Wettkampf, denn wenn man an eine Sache mit Freude herangeht, gelingt alles viel besser!
- ☞ Stehe rechtzeitig auf, damit du dich in Ruhe fertig machen kannst und nicht in Zeitnot kommst.
- ☞ Frühstücke ordentlich

### Verhalten bei einem Wettkampf:

- ☞ Komm rechtzeitig zum Treffpunkt:  
Der Wettkampf beginnt schon mit dem Einschwimmen (Aufwärmen), die jeweilige Länge gibt die Trainerin vor. Am Ende des Einschwimmens solltest du einige Sprints mit Startsprung absolvieren. Du kannst beim Einschwimmen auch prüfen, ob deine Schwimmbrille gut hält und die Starts und Wenden üben. Ebenso kannst du nach dem Einschwimmen ein paar Dehnübungen durchführen.
- ☞ Spare deine Kraft für deine Bewerbe: Bevor du nicht alle deine Bewerbe absolviert hast, solltest du Herumtoben, Fangen spielen und Rutschen sein lassen. Nach dem Wettkampf kannst du dich gerne wieder austoben.



- ✌ Trage deine Vereinskleidung: Damit alle erkennen können zu welchem Verein du gehörst.
- ✌ Trinke genügend während des Wettkampftages, damit deine Muskeln nicht austrocknen. Meide aber Cola, Eistee und extrem zuckerhaltige Getränke. Genauso solltest du keine Süßigkeiten vor und während des Wettbewerbes naschen. Iss während des gesamten Wettkampfes nicht zuviel und iss zu Mittag Etwas, das dir nicht zu schwer im Magen liegt. Mit der Schokolade warte bis zum Ende des Wettkampfes.
- ✌ Wärme dich vor deinem Bewerb rechtzeitig auf - mindestens 20 Minuten vorher - denn es ist wichtig, dass deine Muskeln warm werden und dein Körper auf den Wettkampf vorbereitet wird.
- ✌ Ebenfalls ist es wichtig, dass du dich vor dem Start positiv motivierst und mit Freude den Bewerb absolvierst. Am besten du setzt beim Start ein Lächeln auf!
- ✌ Motiviere auch deine Vereinskollegen und feuere sie an – denn ihr seid eine Mannschaft und hab einfach Spaß.



### **Verhalten nach einem Bewerb / Wettkampf**

- ✌ Sei nicht traurig und ärgere dich nicht allzu sehr, wenn du einen Bewerb nicht mit neuer Bestzeit beendest. Höhen und Tiefen gehören im Wettkampfleben einfach dazu. Das nächste Mal machst du es bestimmt besser. 😊
- ✌ Wenn du einen Bewerb beendet hast, geh zu deinem Trainer und besprich den absolvierten Lauf. Anschließend solltest du für kurze Zeit ruhig ausschwimmen, das ist eine gute Erholung für deine Muskeln. Du fühlst dich dann entspannt für deinen nächsten Start.
- ✌ Nach dem Ausschwimmen bzw. nach deinem Bewerb, solltest du dich so rasch wie möglich abtrocknen und deine nasse Badebekleidung wechseln, damit deine Muskulatur nicht abkühlt und sich nicht verspannt.
- ✌ Langes Warten auf den nächsten Bewerb, kannst du dir mit relaxen verkürzen. Nimm deinen MP3 Player mit und chille zu deiner Lieblingsmusik oder lies ein Buch und entspanne dich.
- ✌ Wenn der Wettkampf im Freibad an einem heißen Tag stattfindet, solltest du dich nicht zu lange in der prallen Sonne aufhalten und viel Wasser trinken!

- ✌ Wenn der Wettkampf insgesamt vorbei ist, Sorge für genügend Erholung in den nächsten zwei Tagen und führe dir Nahrungsmittel zu, die dir wieder neue Kraft geben!



### Hinweise für Eltern:

- Vor dem Wettkampftag: Auf eine gesunde Ernährung achten und den Schwimmstar rechtzeitig zu Bett schicken
- Vor dem Start des jeweiligen Bewerbes: Den Schwimmer motivieren.
- Während des Rennens: Schwimmer vom Beckenrand aus (nicht aus dem Start- und Wendebereich) anfeuern.

## 3. die wichtigsten Wettkampfregeln

Hier nun die wichtigsten Wettkampfregeln im Schwimmsport, die ganz genauen FINA-Regeln kannst du unter dem Link: [http://osv.or.at/cms/upload/files/files/wkb\\_schwimmen.pdf](http://osv.or.at/cms/upload/files/files/wkb_schwimmen.pdf), nachlesen.



### 1.) Pünktlichkeit:

Erscheine rechtzeitig beim Start, am besten, bevor du aufgerufen wirst.

Wenn du bereits aufgerufen wurdest, musst du unverzüglich beim Start erscheinen!



### 2.) der Start:

a) Der Start zum Freistil-, Brust-, Schmetterling- und Lagenschwimmen erfolgt durch Sprung vom Startblock oben. Nach dem langen Pfiff des Schiedsrichters steigen die Schwimmer auf den Startblock und warten. Auf

Kommando des Starters „Auf die Plätze“ nehmen die Schwimmer sofort die Starthaltung ein.

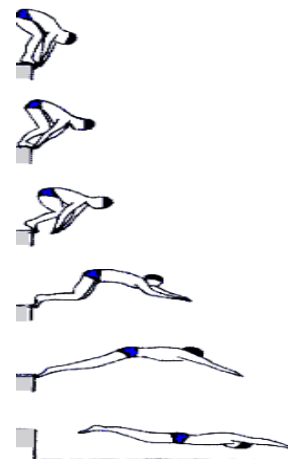


Abbildung: Startsprung, bei den

Lagen Kraul, Brust u. Schmetterling



b) Anders beim Rückenbewerb: Beim ersten Pfiff springen die Schwimmer ins Wasser, hier erfolgt der Start im Wasser.

Nach dem langen Pfiff des Schiedsrichters bringst du deine Hände in Position am Startblockbügel. Bei „Auf die Plätze“ ziehst du deinen Körper mit den Händen am Startblockbügel leicht aus dem Wasser heraus, deine beiden Füße befinden sich an der Anschlagmatte unter Wasser. Merke: Beim Rückenstart ist es verboten, sich mit den Zehen am Rand der Überlauftrinne festzuklammern.

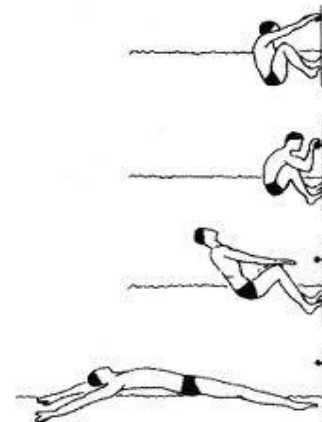


Abbildung: Rückenstartsprung

Wenn alle Schwimmer die Starthaltung eingenommen haben und sich ruhig verhalten (nicht mehr bewegen oder zucken!), gibt der Starter das Startsignal (z.B. per Schuss oder per elektronischem „Tüt“) und das Rennen kann beginnen.

### 3.) Frühstart – ist nicht erlaubt:

Starte nicht zu früh – ansonsten wirst du disqualifiziert. Erst nach dem Startsignal darfst du starten. Während des Startvorganges musst du dich ruhig verhalten, also nicht zucken, dies könnte sonst vom Wettkampfrichter als Frühstart gewertet werden.

### 4.) Behalte die Schwimmlage während des Bewerbes bei:

Das heißt, wenn du 50 m Kraul schwimmst, darfst du **nicht einfach** mitten drin in die Rückenlagen wechseln, um z.B. zu sehen wo deine Konkurrenten geblieben sind!

Wenn du aber z.B. 200 m Lagen schwimmst, wechselst du immer nach der 50 m Wende die Schwimmlage (1. Schmetterling, 2. Rücken, 2. Brust, 4. Kraul).

### 5.) Wende richtig:

Du musst immer bis zum Ende des Beckens schwimmen bevor du eine Wende durchführst – also abkürzen geht hier nicht. ☺

Beachte: Bei Brust- und Delfinwende musst du die Wand/Anschlagmatten mit beiden Händen berühren.

Bei der Rückenwende darfst du max. einen Armzug vor der Wende in die Bauchlage/Kraullage wechseln.

### 6.) Achte auf deine Anschläge:

Dies gilt bei den Wenden und am Ende deines Bewerbes.

Bei den Lagen Brust und Delphin **mit beiden Händen** fest an der Matte anschlagen, bei Kraul und Rücken muss **mindestens mit einer Hand** angeschlagen werden.

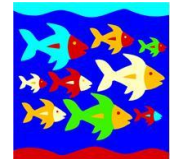
Wenn du diese wichtigsten Wettkampfregeln beachtest, steht einem Sieg nichts mehr im Weg.



## 4. Ernährung für Sharks, Barracudas, Nemos und Goldfische

### mit gesunder Ernährung zur sportlichen Bestform

Schwimmer der Gruppen Sharks, Barracudas, Nemos und Goldfische brauchen, neben dem regelmäßigen Training auch eine ausgewogene und gesunde Ernährung, die Ihnen Energie liefert und dadurch die Leistungsfähigkeit und Regeneration unterstützt.



Wer seinem Körper regelmäßig Leistung (Training) abverlangt, muss darauf achten, dass der erhöhte Bedarf des Körpers an Eiweiß, Kohlenhydraten, Vitaminen und Mineralstoffen gedeckt wird. Ohne eine gesunde Ernährung wird man nur mäßige Erfolge beim Training und beim Wettkampf erzielen. So können schon kleine Ernährungssünden, z.B. wenn man während des Wettkampfs andauernd Schokolade und Fastfood in sich hinein stopft, den Erfolg eines monatelangen Trainings zunichte machen.

Durch das Training verbraucht der Körper mehr Energie, welche natürlich wieder aufgefüllt werden muss. Daher sollte eine Ernährung von Sportlern generell aus 60% Kohlenhydraten, ca. 15-20% Eiweißen (Proteine) und max. 20% Fett, bestehen. Ebenso muss auf eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr geachtet werden.



#### Kohlenhydrate:

Sind der Energielieferant Nummer eins im Sport, welche die Muskeln mit Kraft versorgen. Je größer die Kohlenhydratreserven sind, desto mehr Power steht einem zu Verfügung.

Besonders **viele komplexe und gesunde** Kohlenhydrate enthalten,

- Vollkorn- und Getreideprodukte, wie z.B. Vollkornbrot, Nudel, Reis, Müsli, sowie
- Obst und Gemüse, wie z.B. Bananen, Äpfel und Kartoffel

**Nicht so gesunde** Kohlenhydrate, die nur kurzfristig Energie liefern, befinden sich in weißem Zucker, Süßwaren und Weißbrot, welche daher Sportler **nur mäßig zu sich nehmen sollten**.

#### Eiweiße (Proteine):

Sie sind wichtig für den Muskelaufbau und die wertvollsten gesunden Eiweiße befinden sich in hohen Mengen in Hülsenfrüchten (wie z.B. Bohnen, Erbsen, Sojabohnen, Nüssen) und auch in Fisch, Eiern, magerem Fleisch und in Milchprodukten.

#### Fett:

Ist zwar auch wichtig für den Körper, sollte aber nur in Maßen genossen werden, denn wenn man zu viel Fett dem Körper zuführt, führt dies zu unerwünschten Schwimmreifen um die Körpermitte. Daher sollte man eher auf eine fettarme Ernährung achten und auf versteckte Fette in Fastfoodprodukten, Wurst und Süßigkeiten aufpassen.





### Flüssigkeitszufuhr:

Der Bedarf an Flüssigkeiten ist bei einem Sportler extrem hoch, daher sollte dieser täglich mindestens ca. 2,5 Liter trinken. Die Flüssigkeitszufuhr sollte hauptsächlich **aus Wasser** (aber kein Chlorwasser ☺), Mineralwasser, ungezuckerten Fruchtsäften, Tee oder aus isotonischen Getränken bestehen.

Extrem zuckerhaltige Flüssigkeiten wie Eistee, Cola, Fanta oder Almdudler sollten nur selten getrunken werden. Dies gilt auch für Kaffee und Alkohol ist für Sportler tabu.



#### Merke:

Damit dein Körper nicht schon während des Sportes an einem Flüssigkeitsdefizit leidet, solltest du bereits vor dem Training genügend trinken, aber auch während des Sports und nach dem Sport sollte reichlich getrunken werden!!!

### Mineralstoffe und Vitamine:

Mineralstoffe gehen besonders durch Schwitzen verloren (Elektrolyte), daher ist es auch so wichtig, dass man als Sportler viel trinkt. Denn sehr viele Mineralstoffe befinden sich im Wasser, Mineralwasser oder in isotonischen Getränken, welche aber eher nach dem Sport getrunken werden sollten (Bsp. Isostar).

Vitamine und Mineralstoffe befinden sich in Fruchtsäften aber auch in Gemüsesäften, diese sollten, 1:1 mit Wasser oder Mineralwasser verdünnt, getrunken werden.



#### Merke:

Besonders viele Mineralstoffe und Vitamine, sind in **frischen** Obst und Gemüse enthalten und **biologisch** angebaute Nahrungsmittel (BIO) enthalten einen höheren Anteil als konventionell angebautes Obst und Gemüse. Achte aber auch beim Einkauf von diesen Produkten, dass sie saisonal sind und aus der Region stammen. Das heißt, wenn du im Winter Erdbeeren einkaufst, stammen diese nicht aus unserer Region, sondern wurden über weite Transportwege zu uns importiert, solche weiten Transportwege schaden aber unserer Umwelt. Wenn du darauf achtest, leistest du einen wertvollen Beitrag für den Umweltschutz – **denn ist unsere Umwelt gesund ist auch der Mensch gesund!**

- ✓ Fastfood und Mikrowellenessen enthalten nur ganz wenig bis überhaupt keine Mineralstoffe und Vitamine, daher iss sie in Maßen!!!
- ✓ Vor einem Wettkampf solltest du viele gesunde Kohlenhydrate zu dir nehmen, aber bitte nicht zu spät am Abend, diese geben dir Power für deine Bewerbe.
- ✓ Während des Wettkampfes aber auch während des Trainings musst du ausreichend trinken!



## Kurzinfos:

### **Training Ravne:**

Bis Ende Dezember 2011, wird auf der 25 m Bahn trainiert, danach geht es los auf die 50m Länge, damit alle wieder fit sind, für die lange Länge im Stadionbad.

### **Wettkampftermine 2011:**

Sind auf der Homepage unter „Termine“ nachzulesen.

### **Schwimmerball:**

Findet am 24. März 2012 in der Lavant- Arena statt.

## **Auch Spaß muss sein:**



Der Schwimmverein "Eiserne Ente" hat sich noch nie mit Ruhm bekleckert.  
"Wie habt ihr bei der letzten Meisterschaft abgeschnitten?" wird der Präsident gefragt. "Oh, es geht. Wenigstens ist keiner ertrunken!"

Was ist gelb und kann nicht schwimmen?  
Ein Bagger.  
Und warum?  
Er hat nur einen Arm.