



VFL Bückeberg

Schwimmabteilung

Graf-Wilhelm-Str. 13a

D-31675 Bückeberg

Tel.: 05722-891752



Email: vorstand.sgs-bueeckeburg@gmx.de

Bückeberg, den 17.05.2026

Vorbereitungen für den Wettkampf

Anbei haben wir ein paar hilfreiche Ideen zusammengestellt, was ihr beachten solltet, bevor ihr auf einen Wettkampf fahrt und wie ihr euch auf dem Wettkampf optimal auf eure Starts vorbereiten könnt.

Ein Wettkampf steht an...

..., dann besprich vor dem internen Meldeschluss mit deiner Trainerin oder deinem Trainer, mit welchen Disziplinen du an den Start gehen möchtest und solltest. Melde dich fristgerecht. Bereite dich in den kommenden Trainings bewusst auf die Disziplinen vor, die du im Wettkampf schwimmen wirst.

Am Tag vor dem Wettkampf...

...packst du deine Wettkampftasche oder deinen Wettkampfrucksack entsprechend der dir bevorstehenden Starts (Wettkampfhosen/ Wettkampfanzüge, Schwimmbrille, Vereins-Badekappe, Badelatschen, Geld für den Spint, ausreichend Handtücher, Theraband, Essen, Trinken und auch etwas zum Beschäftigen in der Zeit zwischen deinen Starts).

Wichtig ist an diesem Tag: Ruh dich aus, sammle deine Kräfte für den Wettkampf. Schreibe dir schon einmal die dir am kommenden Tag bevorstehenden Starts heraus (diese findest du im Meldeergebnis) und setze dir Ziele, welche Zeiten du erreichen und worauf du besonders achten möchtest.

Ein weiterer hilfreicher Tipp ist, dir schon einmal etwas Zeit zu nehmen und mit geschlossenen Augen die einzelnen Starts vor deinem inneren Auge durchzugehen (Wie werde ich starten? Wie führe ich die Tauchphase durch? Wie werde ich atmen? Worauf achte ich bei der Wende? Woran denke ich beim Anschlagen?).

Und zu guter Letzt: Ernähre dich gut und wettkampfgerecht (denn: „Ohne Mampf kein Kampf“) und gehe früh schlafen (Informationen zur Ernährung findest du im Dokument „Gesunde Ernährung für das Training und den Wettkampf“).

Am Tag des Wettkampfes...

weißt du entsprechend deiner Vorbereitung bereits,

- was du schwimmst,
- wann du startest (Wettkampf Nr., Lauf, Bahn),
- wie viele Läufe der Wettkampf vorher hat und
- welche Ziele du dir für jeden Start setzt.

Manchmal ist es hilfreich, wenn du dir diese Informationen auf deinem Arm notierst.



VFL Bückeberg

Schwimmabteilung

Graf-Wilhelm-Str. 13a

D-31675 Bückeberg

Tel.: 05722-891752



Email: vorstand.sgs-bueckeberg@gmx.de

Du machst dich gemäß der Datei „Aufwärmprogramm – vor dem Wettkampf“ warm und schwimmst dich für 200-400m ein.

Du bist ordentlich eingeschwommen, wenn...

- du ein Gefühl für das Wasser hast,
- deine Muskeln locker sind,
- du jede Lage geschwommen bist, die du im gleichen Abschnitt schwimmst,
- du Starts und Sprints in jeder Lage gemacht hast,
- weißt, wie viele Züge du vor einer Wende machen musst und
- du mindestens 15 Minuten eingeschwommen bist.

So bereitest du dich auf den Start vor:

Spätestens 15-20 Minuten vor dem Start...

- fängst du an, dich aufzuwärmen und dich zu bewegen (Gehen, Laufen, Seilspringen),
- lockerst du deine Muskulatur und Gelenke (Arme und Beine ausschütteln),
- kannst du dich noch einmal kurz dehnen,
- führst ein paar Übungen mit oder ohne Theraband zur Mobilisierung und Aktivierung durch,
- hast deine Wettkampfbadehose/ deinen Wettkampfanzug angezogen
- und deine Schwimmbrille und deine Badekappe liegen bereit.

Wenn du aufgewärmt bist...

- besprichst du noch einmal mit deiner Trainerin/ dem Trainer, auf was du achten sollst,
- schließt du die Augen und gehst die Strecke im Kopf einmal durch und
- machst du die Schwimmbewegungen an Land nach.

Kurz vor dem Start...

- bringst du den Puls richtig nach oben (z.B. durch Springen, schnelle Bewegungen),
- blendest deine Umwelt aus und fokussierst dich auf deinen Start und
- gehst zur Startbrücke und lässt dich nicht mehr ablenken.
- Es kann hilfreich sein, wenn du schon einmal einen Start probst, indem du an Land auf den Starter und das Startsignal achtest und einen Start sowie die Tauchphase simulierst.

Auf der Startbrücke...

- ziehst du deine Schuhe, Hose und T-Shirt aus,
- trinkst vielleicht noch einen Schluck aus deiner Trinkflasche,
- motivierst du dich für deinen Start (indem du deine Muskeln abklopfst) und
- achtest auf den Starter und das Startsignal.



VFL Bückeburg

Schwimmabteilung

Graf-Wilhelm-Str. 13a

D-31675 Bückeburg

Tel.: 05722-891752



Email: vorstand.sgs-bueeckeburg@gmx.de

Im Wasser...

- gibst du dein Bestes und erreichst (hoffentlich) dein selbstgestecktes Ziel 😊!

Nach deinem Start...

- erfragst du deine Zeit beim Kampfrichter,
- holst deine Kleidung, deine Schuhe und deine Trinkflasche von der Startbrücke ab,
- trocknest dich mit deinem Handtuch ab und
- sprichst mit deiner Trainerin oder deinem Trainer über deine Leistung.
- Wichtig ist: Erfolgreich sein ist toll! Und gleichzeitig wird es IMMER etwas geben, was du beim nächsten Mal anders oder besser machen kannst. Daher nimm die Rückmeldungen aufmerksam auf und merke sie dir (für deinen nächsten Start, für das Training oder für den nächsten Wettkampf).
- Dann: Schwimm dich, wenn möglich, ein paar Bahnen locker und entspannt aus. Wenn dies nicht möglich ist, führe ein paar Lockerungs- und kurze Dehnübungen durch, um deine Muskeln etwas zu entspannen und deinen Puls langsam zu senken.
- Danach kannst du dich abtrocknen, für den nächsten Start umziehen sowie deine Kleidung und Schuhe überziehen, etwas essen und trinken und dich vor deinem nächsten Start noch etwas ausruhen.

Hier ein paar Zitate, die vielleicht nerven, aber dennoch wahr sind:

- Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen.
- Übung macht den Meister.
- Ohne Mampf kein Kampf.
- In der Ruhe liegt die Kraft.
- Nach dem Wettkampf ist vor dem Wettkampf.

Wir wünschen dir viel Erfolg bei deinem nächsten Wettkampf!