

Sporttaucher Trainingstips

Die Sporttaucher-Serie, die sich rund um das Schwimmbadtraining aufbaut. Gerade in diesem für die Vereine zentralen Bereich werden oft aus Unkenntnis Fehler gemacht bzw. Stunden gestaltet, die eher abschrecken, als den Wunsch nach mehr zu fördern. Lars Hensel, Marcus Lüpke und Dr. Uwe Hoffmann zeigen, wie man's richtig macht.

Stundenbeispiel: Training der aeroben Ausdauer

Allgemeine Hinweise und Ziele:

Die aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit spielt im Tauchen eine bedeutende Rolle. Je besser der aerobe Stoffwechsel (Sauerstoffverbrennung) trainiert ist, desto weniger Laktat (und damit H+) wird bei Belastung produziert. Daraus resultiert ein verminderter H+-induzierter Atemtrieb. Die Verbesserung der aeroben Ausdauer muß daher im tauchsportlichen Training eine zentrale Position einnehmen (Grundlagenausdauer).

Trainingshinweise und Tips:

Langandauernde, extensive Belastungen bzw. submaximale Intensitäten

(Dauermethode, extensive Intervallmethode) sollten bevorzugt werden. Kurze, intensive Belastungen nur in geringem Umfang einsetzen.

Zur Vermeidung monotonen und stupiden Bahnziehens sollte für Abwechslung und witzige Einlagen gesorgt werden.

Die Messung der Herzfrequenzen zwischen den Übungen kann zur Trainingskontrolle eingesetzt werden. Orientierungswerte können der Literatur entnommen werden (1).

Zielgruppe: ca. 15 fortgeschrittene TeilnehmerInnen

Trainingsstätte: 2 Längsbahnen (25 Meter Länge; mindestens 2 Meter Tiefe); die Bahnen sind nicht voneinander abgetrennt

Dauer: 45 Minuten

Geräte: ABC-Ausrüstung, Schwimmbretter

B. Hauptteil (25 Minuten)

10 Minuten Dauerschnorcheln an der Oberfläche (ABC-Ausrüstung) mit verschiedenen Variationen (schnelles Tempo): „Korkenzieher“: Schnorcheln mit Drehungen um die Körperlängsachse

„Fackel“: Schnorcheln in Bauchlage, Arme in Vorhalte, die Daumen kurz über Wasser halten und sofort wieder eintauchen (Erzeugung eines Blasenschalls an den Daumen, der das Aussehen einer Fackel hat)

„Flossen zeigen“: Beim Schwimmen in Bauchlage ständig eine Flosse aus dem Wasser halten. Diese Übung kann auch in Rückenlage durchgeführt werden.

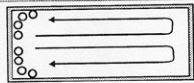
„Bretter schieben“: Schwimmen in Bauchlage, ein Schwimmbrett wird senkrecht zur Schwimmrichtung in Vorhalte genommen, d. h. möglichst große Widerstandsfläche (5 Minuten).

„Dauerschwimmen mit Sprints“: Aufteilung in Gruppen zu 2-4 Personen. Die Gruppenmitglieder schwimmen hintereinander in mäßigem Tempo. Der jeweils letzte Schwimmer überholt seine gesamte Gruppe mit kurzem Sprint (schwimmend oder tauchend) und übernimmt die Gruppenführung (mind. 5 Minuten).

„Armgyrnastik“: Übende schwimmen auf der Stelle. 1 Animator steht frontal zur Gruppe im Wasser und macht über Wasser Bewegungen mit den Armen, welche die restlichen Übenden imitieren sollen (5 Minuten).

Anmerkung: Zwischen den Übungen können neben kurzen Pausen auch kleine „Regenerationseinlagen“ eingelegt werden (z. B. lockeres Schnorcheln mit Kraularmzug, altdesisches Rückenschwimmen, ...)

Methodischer Hinweis: Jeder übt mit seiner optimalen Belastungsintensität (möglichst Pulskontrolle). Die Pulsfrequenz sollte den nach ca. 5 Minuten erreichten Wert nicht um mehr als 5 Schläge überschreiten.



○ Übender

Gegeneinander laufende Bänder als mögliche Organisationsform im Hauptteil

A. Erwärmung (10 Minuten)

4 Bahnen Schnorcheln mit Kraularmzug, langsames bis mäßiges Tempo (max. 5 Minuten)

Schwimmbretter werden auf der gesamten Länge und Breite gleichmäßig verteilt. Die TeilnehmerInnen bewegen sich in beliebiger Richtung fort und umschwimmen bzw. untertauchen die Bretter (5 Minuten)

Vorsicht vor Zusammenstoßen!

C. Schlußteil (10 Minuten)

4 Bahnen lockeres Schwimmen (5 Minuten)

an Land: Lockerungsgymnastik, Entspannungsübungen (5 Minuten)

Literatur:

- Hoffmann, Uwe: Sporttauchen – Technisch-methodische Hilfen für die Anfangerausbildung. SportFahnenmann-Verlag, 1995.
- Lichtenberg Dietmar: Tauchsporttraining. Meyer und Meyer, 1995.