

Interview mit Jan Sibbersen

Ausdauertraining auf Grundfertigkeiten aufbauen

Triathlonprofi Jan Sibbersen war lange Zeit Mitglied der deutschen Nationalmannschaft im Schwimmen, bevor er Anfang 2001 zum Triathlon wechselte. Mit seiner Weltbestzeit im Wasser von 42:17 Minuten aus dem Jahre 2004 beim Ironman Germany in Frankfurt ist er momentan der dominierende Schwimmer auf der Langdistanz. Im Gespräch mit condition gibt der Coburger Tipps und Hilfestellungen für die Schwimmanfänger unter den Triathloneinsteigern.



condition: Wie kann ein Schwimmanfänger effizient trainieren? Ist dabei Technik oder Ausdauer wichtiger?

Jan Sibbersen: In erster Linie ist es für einen Anfänger wichtig, über gewisse Grundfertigkeiten der Schwimmtechnik zu verfügen, auf welchen man dann mit Ausdauertraining aufbauen kann. Es nützt wenig, sehr ausdauernd zu sein, wenn die ganze Ausdauer durch mangelnde Technik verpufft.

condition: Welche Übungen empfehlst du, um die Technik zu verbessern?

Sibbersen: Es gibt eine Vielzahl von Übungen, die helfen können, die Technik zu verbessern. Gerade für das Freistilschwimmen, das beim Triathlon zum Einsatz kommt. Für Anfänger sind vor allem Wassergefühl und Gleitübungen wichtig, sodass der Sportler mit dem Element Wasser vertrauter wird und es „anfassen“ kann. So genanntes „Abschlagschwimmen“ oder auch gespreizten Fingern sind nur einige Beispiele für derartige Übungen.

condition: Was ist dein Lieblingsprogramm? Was hast du früher trainiert?

Sibbersen: So ein richtiges „Lieblingsprogramm“ habe ich nicht. Ich mag es aber, wenn man auch mal etwas schneller schwimmt und es ein bisschen weh tut. 8 - 10 x 200 m mit einer Minute Pause nach der jeweiligen Teildistanz gehört zu meinen Favoriten, wenn es um schnellere Trainingseinheiten geht. Insgesamt ist mein Training im Wasser allerdings weniger geworden. Früher, als reiner Schwimmer, bin ich viel mehr geschwommen als heutzutage als Triathlet.

Da waren es manchmal schon 80-100 km pro Woche im Becken.

condition: Meistens können Triathleten nicht im Schwimmverein mittrainieren. Die reinen Schwimmer sind als Trainingspartner zu gut und das ist deprimierend. Was ist dein Ratschlag?

Sibbersen: Man sollte am besten unter Anleitung mit einer Gruppe von Triathleten trainieren. Hierzu gibt es mittlerweile die verschiedensten Angebote. Ich selbst biete jedes Jahr im Herbst und Winter bundesweit Schwimmseminare an. Dort kann man genau sehen, wo man mit der Technik steht. Die Teilnehmer bekommen auch Tipps und Ratschläge, wie man sich verbessern kann. Die Triathleten werden dabei vor allem eines lernen: Einen Trainer zu haben, ist absoluter Luxus. Jeder, der einen Coach hat, kann sich glücklich schätzen. Aber, man kann auch sehr viel in Eigenregie bewegen und am Ende liegt es immer noch an jedem Einzelnen, selbst die Verbesserungsvorschläge umzusetzen oder nicht.

Das Gespräch führte Michael Göhner