



# Mentaltraining im Schwimmen

Ein Handbuch für Praktiker

Kathrin Seufert  
Oliver Stoll  
Heiko Ziemainz

 **FELDHAUS**  
EDITION CZWALINA

# Schriftenreihen

## Schriftenreihe der ASH

Herausgeber: **Arbeitsgemeinschaft  
Schneesport an Hochschulen e.V.**

ISSN 0949-9296 ISBN  
978-3-88030-...

- Band 13 **Schoder (Red.): Skilauf und Snowboard in Lehre und Forschung (13)**. 2001. 204 S. ISBN ... 376-1.
- Band 14 **Schoder (Red.): Skilauf und Snowboard in Lehre und Forschung (14)**. 2003. 216 S. ISBN ... 431-7.
- Band 15 **Bach (Red.): Skilauf und Snowboard in Lehre und Forschung (15)**. 2004. 134 S. ISBN ... 443-0.
- Band 16 **Bach (Red.): Skilauf und Snowboard in Lehre und Forschung (16)**. 2005. 110 S. ISBN ... 456-0.
- Band 17 **Bach (Red.): Skilauf und Snowboard in Lehre und Forschung (17)**. 2006. 112 S. ISBN ... 482-9.
- Band 18 **Bach (Red.): Skilauf und Snowboard in Lehre und Forschung (18)**. 2008. 92 S. ISBN ... 497-3.
- Band 19 **Bach (Red.): Skilauf und Snowboard in Lehre und Forschung (19)**. 2009. 158 S. ISBN ... 541-3.
- Band 20 **Bach (Red.): Skilauf und Snowboard in Lehre und Forschung (20)**. 2011. 176 S. ISBN ... 561-1.
- Band 21 **Bach (Red.): Skilauf und Snowboard in Lehre und Forschung (21)**. 2012. 168 S. ISBN ... 592-5.
- Band 22 **Bach (Red.): Skilauf und Snowboard in Lehre und Forschung (22)**. 2013. 128 S. ISBN ... 605-2.
- Band 23 **Bach & Schoder (Red.): Skilauf und Snowboard in Lehre und Forschung (23)** – 40 Jahre ASH. 2015. 260 S. ISBN ... 632-8.
- Band 24 **Bach (Red.): Skilauf und Snowboard in Lehre und Forschung (24)**. 2017. 188 S. ISBN ... 660-1.
- Band 25 **Thierer (Red.): Skilauf und Snowboard in Lehre und Forschung (25)**. 2019. 148 S. ISBN ... 683-0.

## Mentaltraining im Sport

Herausgeber: **Oliver Stoll & Heiko  
Ziemainz**

ISSN 1866-3346 ISBN 978-3-  
88030-...

- Band 1 **Schliermann & Hülß: Mentaltraining im Fußball**. 2016. 208 S. ISBN ... 646-5.
- Band 2 **Stoll & Schröder: Mentaltraining im Eishockey**. 2008. 112 S. ISBN ... 517-8.

- Band 3 **Stoll & Ziemainz: Mentaltraining im Langstreckenlauf.** 2016. 116 S. ISBN ... 633-5.
- Band 4 **Lau & Schliermann: Mentaltraining im Basketball und Rollstuhlbasketball.** 2012. 172 S. ISBN ... 589-5.
- Band 5 **Ziemainz & Rentschler: Mentaltraining im Triathlon.** 2020. 144 S. ISBN ... 692-2.
- Band 6 **Seufert, Stoll & Ziemainz: Mentaltraining im Schwimmen.** 2021. 108 S. ISBN ... 696-0.

## Triathlon und Sportwissenschaft

Herausgeber: **Triathlon-Verein Deutscher  
Ärzte und Apotheker**

ISSN 0931-3850 ISBN  
978-3-88030-...

- Band 4 **Bremer, Engelhardt, Kremer & Wodick (Red.): Triathlon: Physiologie, Betreuung, Trainingsplanung.** Internationales Triathlon-Symposium Niedernberg 1989. 1990. 140 S. ISBN ... 204-7.
- Band 5 **Bremer, Engelhardt, Singer & Wodick (Red.): Triathlon: Biomechanik, Trainingskonzeption, Verletzungsprophylaxe.** Internationales Triathlon-Symposium Darmstadt 1990. 1991. 150 S. ISBN ... 219-1.
- Band 7 **Bremer, Engelhardt, Hottenrott, Neumann & Pfützner (Red.): Triathlon: Orthopädische und internistische Aspekte.** Internationales Triathlon-Symposium Kassel 1992. 1993. 163 S. ISBN ... 239-9.
- Band 9 **Engelhardt, Franz, Neumann & Pfützner (Red.): Triathlon: Medizinische und methodische Probleme des Trainings.** Internationales Triathlon-Symposium Bad Endorf 1993. 1994. 144 S. ISBN ... 249-8.
- Band 10 **Engelhardt, Franz, Neumann & Pfützner (Red.): 9. Internationales Triathlon-Symposium Kiel 1994.** 1995. 358 S. ISBN ... 262-7.
- Band 11 **Engelhardt, Franz, Neumann & Pfützner (Red.): 10. Internationales Triathlon-Symposium Bad Endorf 1995.** 1996. 153 S. ISBN ... 271-9.
- Band 12 **Engelhardt, Franz, Neumann & Pfützner (Red.): 11. und 12. Internationales Triathlon-Symposium.** Hückeswagen 1996/Losheim 1997. 1998. 196 S. ISBN ... 316-7.
- Band 13 **Engelhardt, Franz, Neumann & Pfützner (Red.): 13. Internationales Triathlon-Symposium Erbach 1998.** 1999. 144 S. ISBN ... 334-1.
- Band 14 **Engelhardt, Franz, Neumann & Pfützner (Red.): 14. Internationales Triathlon-Symposium Xanten 1999.** 2000. 112 S. ISBN ... 353-2.
- Band 15 **Engelhardt, Franz, Neumann & Pfützner (Red.): 15. Internationales Triathlon-Symposium Bad Endorf 2000.**

2000. 184 S. ISBN ... 374-7.

- Band 16 **Engelhardt, Franz, Neumann & Pfützner (Red.): 16. und 17. Internationales Triathlon-Symposium.** Regensburg 2001/Bad Segeberg 2002. 2003. 160 S. ISBN ... 415-7.
- Band 17 **Engelhardt, Franz, Neumann & Pfützner (Red.): 18. Internationales Triathlon-Symposium Leipzig 2003.** 2004. 116 S. ISBN ... 437-9.
- Band 18 **Engelhardt, Franz, Neumann & Pfützner (Red.): 19. und 20. Internationales Triathlon-Symposium.** Bad Endorf 2004/Bad Buchau 2005. 2006. 112 S. ISBN ... 471-3.
- Band 19 **Engelhardt, Franz, Neumann & Pfützner (Red.): 21. und 22. Internationales Triathlon-Symposium.** Regensburg 2006/Dresden 2007. 2008. 112 S. ISBN ... 498-0.
- Band 20 **Engelhardt, Franz, Neumann & Pfützner (Red.): 23. Internationales Triathlon-Symposium Erding 2008.** 2009. 112 S. ISBN ... 525-3.
- Band 21 **Engelhardt, Franz, Neumann & Pfützner (Red.): 24. Internationales Triathlon-Symposium Darmstadt 2009.** 2010. 108 S. ISBN ... 544-4.
- Band 22 **Engelhardt, Franz, Neumann & Pfützner (Red.): 25. Internationales Triathlon-Symposium Niedernberg 2010.** 2011. 100 S. ISBN ... 563-5.
- Band 23 **Engelhardt, Franz, Neumann & Pfützner (Red.): 26. Internationales Triathlon-Symposium Niedernberg 2011.** 2012. 92 S. ISBN ... 584-0.
- Band 24 **Engelhardt, Franz, Neumann & Pfützner (Red.): 27. Internationales Triathlon-Symposium Niedernberg 2012.** 2012. 92 S. ISBN ... 584-0.
- Band 25 **Engelhardt, Franz, Neumann & Pfützner (Red.): 28. Internationales Triathlon-Symposium Niedernberg 2013.** 2014. 136 S. ISBN ... 612-0.
- Band 26 **Engelhardt, Henschel, Neumann & Pfützner (Red.): 29. & 30. Internationales Triathlon-Symposium Niedernberg 2014/Niedernberg 2015.** 2016. 160 S. ISBN ... 644-1.
- Band 27 **Engelhardt, Henschel, Neumann & Pfützner (Red.): 31. & 32. Internationales Triathlon-Symposium Leipzig 2016/Leipzig 2017.** 2018. 172 S. ISBN ... 664-9.
- Band 28 **Engelhardt, Henschel, Neumann & Pfützner (Red.): 33. & 34. Internationales Triathlon-Symposium Dresden 2018/Großwallstadt 2019.** 2020. 156 S. ISBN ... 690-8.

# **Mentaltraining im Sport**

Herausgeber: Oliver Stoll & Heiko Ziemainz ISSN 1866-3346

---

Band 6

**Kathrin Seufert, Oliver Stoll & Heiko  
Ziemainz**

# **Mentaltraining im Schwimmen**

Ein Handbuch für Praktiker

1. Auflage

 **FELDHAUS**  
EDITION CZWALINA

eISBN 978-3-88020-698-4

**Alle Rechte vorbehalten**

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung bedarf der schriftlichen Zustimmung des Verlages. Nachdrucke, Fotokopien, elektronische Speicherung oder Verbreitung sowie Bearbeitungen – auch auszugsweise – sind ohne diese Zustimmung verboten! Verstöße können Schadensersatzansprüche auslösen und strafrechtlich geahndet werden.

© 2021 EDITION CZWALINA  
FELDHAUS VERLAG GmbH & Co. KG  
Postfach 73 02 40  
22122 Hamburg  
Telefon +49 40 679430-0  
Fax +49 40 67943030  
[post@feldhaus-verlag.de](mailto:post@feldhaus-verlag.de)  
[www.feldhaus-verlag.de](http://www.feldhaus-verlag.de)

Druck und Verarbeitung: WERTDRUCK, Hamburg

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

# **Inhaltsverzeichnis**

## **Einführung**

### **1 Das Anforderungsprofil im Schwimmen unter besonderer Berücksichtigung sportpsychologischer Aspekte**

### **2 Psychische Faktoren im Schwimmen**

2.1 Fertigkeiten und Fähigkeiten

2.2 Psychische Wettkampfbereitschaft

2.3 Dimensionen psychischer Fähigkeiten und Fertigkeiten

2.4 Einstellungskontrolle

### **3 Mentale Trainingsformen im Saisonverlauf**

### **4 Entspannungsverfahren**

4.1 Wirksamkeit von Entspannungsverfahren

4.2 Möglichkeiten der Entspannung

4.3 Klinische Entspannungsverfahren

4.3.1 Progressive Muskelentspannung (sensorisches Verfahren)

4.3.2 Entspannungsort (imaginatives Verfahren)

4.3.3 Autogenes Training (kognitives Verfahren)

4.4 Naive Entspannungsverfahren

4.4.1 Atmung

4.4.2 Musik

4.4.3 Aufmerksamkeitsübung „Tagträumen“

4.5 Wann setze ich welche Art von Entspannungsverfahren ein?

4.6 Wie finde ich heraus was ich brauche?

### **5 Aufmerksamkeitsregulation und Gedächtnisprozesse**

- 5.1 Grundlegendes
- 5.2 Formen der Aufmerksamkeit
- 5.3 Die Aufmerksamkeit im Schwimmen richtig einsetzen
- 5.4 Achtsamkeit als eine Form der Aufmerksamkeit
- 5.5 Das Gedächtnis – Vom Kodieren und Enkodieren von Wahrnehmungsinhalten
- 5.6 ... und was hat das alles mit Schwimmen zu tun?
- 5.7 Fazit: Erfolgreiches „Taktisches Denken und Verhalten“

## **6 Visualisierung und Mentales Training**

- 6.1 Visualisierung
- 6.2 Mentales Training
- 6.3 Wann ist Mentales Training sinnvoll?
- 6.4 Lernstufen des Mentalen Trainings
- 6.5 Mentales Trainieren

## **7 Motivation, Selbstmotivation und die Entwicklung von Willenskraft**

- 7.1 Motive
- 7.2 Ziele und Zielsetzung

## **8 Der Umgang mit Angst und Stress**

- 8.1 Entstehung von Stress und Angst
  - 8.1.1 Stress
  - 8.1.2 Angst
- 8.2 Bewältigungsregeln über Selbstinstruktionen lernen
- 8.3 Das Leipziger Stressbewältigungstraining
  - 8.3.1 Der erste Teil: Das Kognitions-Relaxationstraining
  - 8.3.1 Der zweite Teil: Das Problemlösetraining
- 8.4 Zusammenfassung

## **9 Direkte Vorbereitung auf den Wettkampf**

## **10 Gruppenzusammenhalt in der Trainingsgruppe**

## **11 Freiwasserschwimmen**



## **12 Schlusswort**

### **Literatur**

### **Die Autorin und Autoren**

## **Einführung**

Sportler<sup>1</sup> wollen alles geben, um ihr bestmögliche Leistung im Wettkampf abrufen zu können. Sie feilen hier am Training, steuern da ihre Ernährung und versuchen über Ärzte und Physiotherapeuten in einen perfekten Zustand zu geraten. Was immer noch Potential hat, sind die mentalen Prozesse und das Training der Psyche.

Das erste wichtige hierbei ist: dies gilt nicht nur für Leistungsschwimmer und Athleten der Nationalmannschaft. Dieses gilt für den Weltmeister genauso, wie für den ambitionierten Breitensportler, den Masters Schwimmer und den Jugendlichen, der vielleicht mal in den Leistungssport eintauchen möchte. Die Sportpsychologie und die Möglichkeiten, die diese bieten kann, sind so breit gefächert und individuell einsetzbar, dass für jeden was dabei sein kann. Es geht neben einer Leistungsoptimierung aber auch ein Stück weit um die psychische Gesundheit, die ein Sportler nicht aus den Augen verlieren sollte.

Viele der Schwimm-Topathleten in Deutschland nutzen bereits die Unterstützung von sportpsychologischen Tools und mentalem Training. In diesem Buch sollen nach und nach Möglichkeiten verständlich gemacht werden, was im Schwimmen mental alles möglich ist.

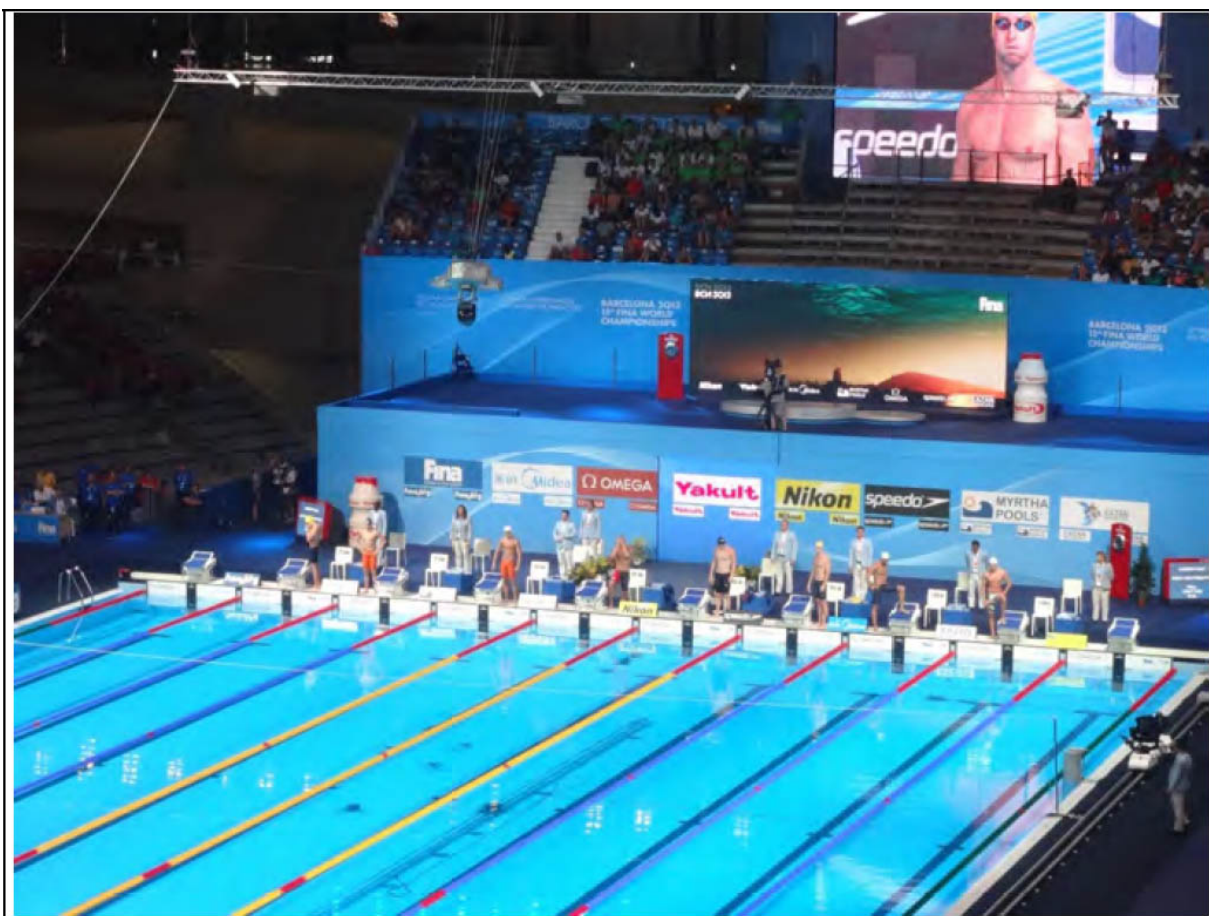
Das Wichtigste ist, dass jeder Schwimmer für sich ganz individuell schauen muss, welche der Möglichkeiten für sie/ihn die Beste und Erfolgreichste ist. Das findet man nur heraus, in dem man es ausprobieren und sich danach kritisch hinterfragt und in sich hereinhört. Setzt Euch also ganz bewusst mit dem jeweiligen Thema auseinander, seid offen

für die Möglichkeiten und entscheidet nachher ganz bewusst, welche Option EURE Option ist. Ihr kennt euch selbst am besten.

Doch muss eins von Anfang an klar sein: Mentale Trainingsverfahren müssen kontinuierlich und zielgerichtet trainiert werden!

Keiner dieser Prozesse funktioniert von heute auf morgen. Es bedarf eines regelmäßigen und konzentrierten Trainings. Genau wie das Krafttraining, das Ausdauertraining, das Techniktraining, unter Umständen das Taktiktraining, das Stehvermögen, das Schnelligkeitstraining muss das Training mentaler Prozesse regelmäßig wiederholt und eingeübt werden. Erst wenn sich die sportpsychologischen Tools im und durch Training gefestigt haben und funktionieren, ist eine Übertragung auf das Wettkampfgeschehen sinnvoll. Ihr fangt ja auch nicht bei einer Technikumstellung an, diese im Wettkampf einzusetzen, sondern passt sie im Training bei gemäßigter Geschwindigkeit an, bevor ihr sie in die Wettkampfgeschwindigkeit übertragen könnt.

Schwimmer haben ein sehr gutes Gefühl für sich, das Wasser und ihren Körper. Ohne das passende Wassergefühl und den Abdruck am Wasser, wäre ein schnelles Schwimmen gar nicht möglich. Und genau so, wie Ihr als Schwimmer probiert, das Wasser optimal zu greifen und die für Euch perfekte Lage zu finden, so ist es auch mit den sportpsychologischen Möglichkeiten. Fühlt Euch rein, probiert es aus und nutzt dann das, welches Euch den maximalen Vortrieb bringt.



*Bild 1.* Gleich wird schnell geschwommen – hoffentlich passt das Wassergefühl und der Abdruck. (© Privat)

- 1 Wir weisen darauf hin, dass im Folgenden aus Gründen der besseren Lesbarkeit bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern die männliche Form verwendet wird. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung selbstverständlich auch für alle anderen Geschlechter und sind lediglich ein redaktioneller Grund ohne eine Wertung.

# **1 Das Anforderungsprofil im Schwimmen unter besonderer Berücksichtigung sportpsychologischer Aspekte**

Ich bin Schwimmer. Ein Kachelzähler. Harte Arbeit im Wasser und an Land. Hin und her im Becken. Egal ob früh morgens, spät abends, am Wochenende oder am Feiertag. Ein Schwimmer ist oft in seinem Element Wasser. Leistungssportler haben etwa 8-12 Trainingseinheiten im Wasser und etwa 3-5 Landeinheiten auf dem Wochenplan. Damit gehört das Schwimmen sicherlich zu einer der trainingsintensivsten Sportarten. Schwimmer sind positiv verrückt, das hört man oft genug. Doch was macht einen Schwimmer eigentlich aus? Und was sind auf die Sportpsychologie bezogen die wichtigsten Aspekte für einen Schwimmsportler.

Ist ein Schwimmer vom Typ Michael Phelps, das Optimum? Große Hände, große Füße, riesige Spannweite. Oder sind es gar nicht die körperlichen Voraussetzungen, sondern eher die Wasserlage und/oder das Wassergefühl?

Gibt es womöglich Spezifikationen bezüglich der verschiedenen Disziplinen und Streckenlängen? Benötigt man als Sprinter andere Voraussetzungen im Vergleich zum Langstreckenschwimmer? Und was unterscheidet die Becken- von den Freiwasserschwimmern.

Um diesen Fragen nachzugehen, setzen wir bei denen an, die es bis nach ganz oben geschafft haben und erfolgreich im Schwimmen waren bzw. sind.

Den Experten wurde die Frage gestellt welche Fähigkeiten, Fertigkeiten und Eigenschaften ein Schwimmer mitbringen sollte. Vorneweg muss erwähnt werden, dass

Begrifflichkeiten von den einzelnen Personen durchaus unterschiedlich verstanden bzw. definiert werden. Wir haben in der Darstellung versucht einen Weg zu finden die Kernaussagen der Befragten möglichst interviewgetreu darzustellen und wo es uns notwendig erschien durch zusätzliche Infos zu ergänzen/verständlicher zu machen.

### *Die Sicht der Athleten*

Zu Beginn schauen wir uns an, was Dorothea Brandt dazu gesagt hat. Die heute 36-Jährige war Kurzbahn-Europameisterin, Bronzemedallengewinnerin bei der Kurzbahn-WM 2014 und nahm an den Olympischen Spielen in Athen (2004) und Rio de Janeiro (2016) teil. Von 2010 bis 2017 war sie Athletensprecherin des Deutschen Schwimm-Verbandes und hat dabei die Interessen der Schwimmerinnen und Schwimmer vertreten.

Beginnend mit den physischen Eigenschaften beschreibt sie eine mittlere bis hohe Körpergröße und bestenfalls lange Gliedmaßen als wichtige anthropometrische Eigenschaften. Weiter sagt sie, ist ein optimales Kraft-Last-Verhältnis elementar, eine hohe Belastbarkeit unabdingbar und eine geringere Verletzungsanfälligkeit Basis des Erfolges. Und nicht zuletzt ist ein Körpergefühl für die ehemalige Athletin ein wichtiger Faktor im physischen Bereich.

Darüber hinaus sieht Brandt das Verständnis für die Sinnhaftigkeit der verschiedenen Bewegungsabläufe als eine erfolgsbringende Eigenschaft.

Die Eigenschaft Fehler einsehen zu können, kritikfähig zu sein, sowie über Neugier und Wissbegierde zu verfügen, sind ihrer Meinung nach, weitere wichtige Faktoren. Der Faktor niemals „satt“ zu sein ist ebenso wie Eloquenz für Brandt eine entscheidende Eigenschaft.

Über die psychischen Anforderungen an einen erfolgreichen Schwimmer sagt die Sportlerin, dass für den Erfolg eine

grundständige allgemeine Belastbarkeit von Nöten ist, wie die Fähigkeit zur Selbstreflektion. Darüber hinaus sollten ihrer Meinung nach, ein innerer Antrieb zur persönlichen Entwicklung und ein „Killerinstinkt“ vorhanden sein. Abschließend ist für Sie die Resilienz ein Bereich, der einen Schwimmer erfolgreich machen kann.



Bild 2. Dorothea Brandt. (© Peter Jacob, [swim.de](http://swim.de))

Sich ebenfalls zur Verfügung gestellt hat sich Damian Wierling. Der 25-jährige deutsche Rekordhalter über 50 m Freistil und Bronzemedailengewinner der EM 2018 nahm an den Olympischen Spielen 2016 teil und hat sich erneut für die Olympischen Spiele 2021 in Tokio qualifiziert. Seines Erachtens, ist der Ehrgeiz eines Schwimmers eine der prägnantesten Eigenschaften, die benötigt werden. Er sagt weiter, dass ein ständiger Wille besser und vielleicht auch mal etwas „giftig“ zu sein wichtig ist, auch wenn das zu Spannungen in der Trainingsgruppe führen kann. Es ist für den jungen Essener jedoch essentiell, da genau dies dabei

hilft, wenn es darum geht, über Wochen und Monate oder sogar Jahre auf ein Ziel hinzuarbeiten. Nur mit dem passenden Ehrgeiz, so sagt er, ist es möglich auch Tage, an denen die Motivation mal nicht so vorhanden ist, durchzustehen und sich doch zu „pushen“.



*Bild 3.* Damian Wierling. (© Marcel Friedrich)

Neben dem Ehrgeiz nennt Wierling ein hohes Maß an Disziplin als unabdingbar. Vor allem mit fortschreitendem Alter eines Athleten sieht er Disziplin als wichtigen Faktor, wegen den damit einhergehenden neuen und anderen Herausforderungen im Alltag (Schule, Studium & Beruf; Partnerschaft, Interessen etc.). Die sich so ergebenden Ablenkungen und Reize fordern die Disziplin eines Athleten in besonderer Art und Weise. Ebenso verhält es sich in Sachen Ernährung. Der Auszug aus dem Elternhaus und die Verantwortung für eine gesunde Ernährung in Kombination mit möglichen Nahrungsergänzungsmitteln liegen dann allein in der Hand des Athleten und können damit zum Risiko werden und u. U. zu ungewollter Gewichtszunahme



führen, so Wierling. Das Schöne am Schwimmen jedoch ist, dass man über die Zeit gemessen wird. Dies bedeutet, man kann über den Kampfgeist und Willen sein eigenes Limit immer wieder weiter nach unten drücken und selbst, wenn es hart ist und der ganze Körper brennt und eigentlich nicht mehr will, sich selbst besiegen, in dem man sich durchbeißt, statt den einfachen Weg zu gehen und aus der Situation rauszugehen oder die Belastung zu beenden. Der technische Anspruch eines Schwimmers ist genauso wie der koordinative sehr hoch. Es bedarf hierbei einem stetigen Fokus und einem hohen Maß an Konzentration, das Niveau während des Trainings hochzuhalten und nicht aus Gemütlichkeit „locker zu lassen“. Aber so mahnt der deutsche Rekordhalter, darf bei all dem Fokus und der Konzentration am Wettkampftag die Lockerheit nicht fehlen. Neben all dem Siegeswillen und Zielen passiert es Athleten zu oft, sich psychisch zu verkrampfen und die Rennen nicht so zu bestreiten, dass auch die letzten Meter gut geschwommen werden können. Das Verkrampfen führt dann dazu, dass die letzten Meter der für Schwimmer berühmte „Mann mit dem Hammer“ kommt und man gefühlt im Wasser stehen bleibt. Für ihn ist es wichtig, nach all den Wochen des Trainings und der Wettkämpfe sich stetig selbst nüchtern zu betrachten und sich die nötige Selbstkritik zu „verpassen“, wenn die Dinge nicht so liefen, wie sie es hätten sollen. Besonders eben auch dann, so Wierling weiter, wenn es darum geht den Teil der Sportlerkarriere zu beleuchten, der in den Bereich der Selbstverantwortung fällt, wie der Schlaf oder die Ernährung.

Ein weiterer Sportler (möchte namentlich nicht genannt werden) der auf nationalem Niveau schwimmt, bezeichnet als erforderliche physische Stärke unter anderem die Fähigkeit den Schmerz beim Training auszuhalten und