

Damit sie auf der Erfolgswelle schwimmen

Im Bayerischen Wald bereitet sich die Wettkampfmannschaft der SSG Günzburg-Leipheim gezielt auf die entscheidende Saisonphase vor.

Landkreis Günzburg Zur Vorbereitung auf die letzte und entscheidende Phase der Schwimm-Saison — die Qualifikation und Teilnahme an den Bezirksmeisterschaften — hat sich die erste Wettkampfmannschaft der Schwimmsportgemeinschaft (SSG) Günzburg-Leipheim ins Trainingslager begeben. 14 motivierte Schwimmerinnen und Schwimmer, betreut vom Trainer- und Betreuer-Team, reisten gemeinsam in den Bayerischen Wald. Zuvor absolvierten alle Schwimmer den obligatorischen Leistungstest im Gartenhallenbad in Leipheim.

Unweit des Hotels befand sich die Trainingsstätte, das örtliche Hallenbad. Auch hier fanden die Sportler optimale Bedingungen vor: Leistungsorientierte Trainingsgruppen konnten auf fünf 25-Meter-Bahnen individuell trainieren, mit freier zeitlicher Einteilung. Dies alles war nur durch das große Entgegenkommen des örtlichen

Badbetreibers möglich, der sich gezielt auf Leistungsschwimmer eingestellt hat. So war eine individuelle Betreuung der Schwimmerinnen und Schwimmer möglich: von der individuellen Trainingssteuerung bis zur Verbesserung der Schwimmtechnik, etwa durch Videoauswertung.

Somit hieß es, 21.000 Meter in fünf Tagen mit insgesamt sieben Trainingseinheiten mit je zwei Stunden Dauer zu meistern. In den fünf Tagen konnten nicht nur 21 Kilometer zurückgelegt werden, sondern auch der Teamgeist weiter gestärkt werden. Nach einer ersten Wassereinheit zur Eingewöhnung am Ankunftstag folgten an den darauffolgenden Tagen — mit jeweils zwei Trainingsabschnitten pro Tag — Einheiten zur Verbesserung der Grundlagen- und Schnelligkeitsausdauer. Hierbei war die für den dritten Tag vorgesehene Ausdauereinheit mit 5000 Metern für die

Schwimmer sehr kräftezehrend — sowohl körperlich als auch psychisch. Ergänzt wurden die Ausdauereinheiten durch Abschnitte der individuellen Optimierung der

Schwimmtechnik — von Schmetterling über Rücken und Brust bis hin zum Freistilschwimmen. Nicht weniger wichtig war die Stärkung des Teamgeistes, die durch ge-

meinsame Abend- und Freizeitgestaltung wie zum Beispiel einen Ausflug in den nahegelegenen Freiluftpark gefördert wurde. Erschöpft, aber zufrieden mit der eigenen Leistung, kehrten alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Trainingslagers zu ihren Familien zurück.

Für die Verantwortlichen der SSG Günzburg-Leipheim waren die Trainingsmöglichkeiten im Bayerischen Wald ein großer Glücksfall. Denn durch die angespannte Lage in Schwaben hinsichtlich der geringen Anzahl an Hallenbädern und die damit verbundenen eingeschränkten Trainingsmöglichkeiten, geschweige denn Möglichkeiten, Trainingslager durchzuführen, werde die Ausübung des Schwimmsports — von Nichtschwimmerkursen über Anfängergruppen hin zu Wettkampfmannschaften — zusehends erschwert. (AZ)



Die Schwimmerinnen und Schwimmer der SSG Günzburg-Leipheim bereiten sich im Trainingslager auf die entscheidende Saisonphase vor. Foto: SSG Günzburg-Leipheim