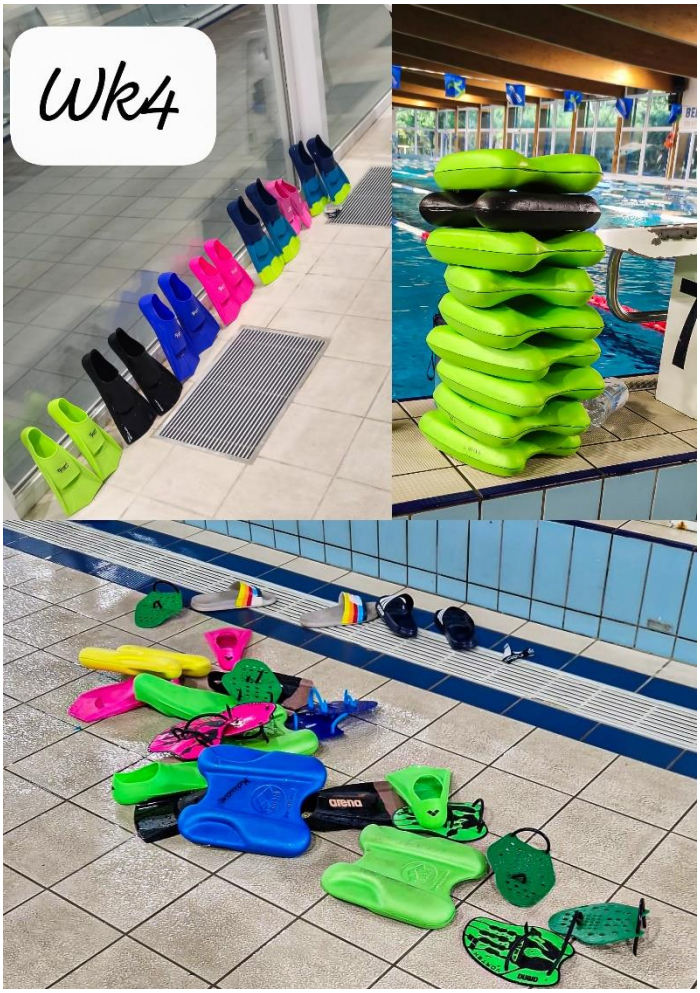
Trainingslager Lignano / Italien – Der SC Undina Bruchköbel auf große Fahrt

Das erste Herbstferien-Wochenende in Hessen, Samstagabend 20:30 Uhr in Bruchköbel…auf dem Parkplatz vor dem Hallenbad verabschieden sich 40 Aktive, Trainerinnen und Trainer des SC Undina Bruchköbel von ihren Familien. Der Reisebus nach Italien ist vollgepackt und abfahrtbereit. Eine lange teils schlaflose Nacht steht jedem einzelnen bevor. Für einige junge Schwimmerinnen und Schwimmer ist es das erste Trainingslager in Lignano/Italien, dementsprechend ist die Aufregung groß. Am Sonntagmorgen angekommen, heißt es erstmal den Strand erobern und die Zimmer beziehen (eine entsprechende Aufteilung erfolgte noch zu Hause). Die erste von insgesamt 10 Trainingseinheiten in dieser Zeit im 50m Hallen-Sportbecken fand auch noch am selben Abend statt. Um die Leistungen und Zeiten zu verbessern, braucht es mehr Wasserzeiten und damit mehr Kilometer im Wasser kombiniert mit sich wiederholenden Athletik-Trainingseinheiten. Das ist die Definition von Leistungsschwimmen und so wurde es auch den Aktiven in Italien eindrucksvoll vermittelt. So war die Woche geprägt von einem Wechsel zwischen zwei Trainingseinheiten im Wasser am Tag, Erholungsphasen und Athletiktraining. Videoanalysen unterstützten die Trainerinnen und den Trainer dabei, Trainingsinhalte zu besprechen und mit den Aktiven zusammen an der Schwimmtechnik zu feilen. Und trotz zunehmender Beanspruchung der Muskulatur, Arme und Beine, die bunten Physio-Tapes kamen immer öfters zum Einsatz, wurde sich untereinander motiviert, weiter zu trainieren. Gruppenspiele, Strandspiele und auch eine Nachtwanderung, sowas gehört einfach dazu, waren eine angenehme Abwechslung und halfen bei aufkommendem Heimweh. Der guten Stimmung tat das durchwachsene, warme Wetter dabei keinen Abbruch. Für einige Athletinnen und Athleten hieß es aber auch, sich auf Arbeiten in der Schule vorzubereiten. Dankbar wurde die Unterstützung der Gruppe beim Lernen angenommen. Generell fanden die Aktiven die Zeit über das Training hinaus sich privat auszutauschen und als Gruppe weiter zusammenzuwachsen. Dieser Teamgeist und der Ehrgeiz jedes einzelnen sowie die gute Verpflegung (jeder hat etwas zu Essen gefunden) und Logistik vor Ort durch kurze Wege haben geholfen, diese Woche erfolgreich abzuschließen. Dabei haben die Trainerinnen und Trainer mit ihrer langjährigen Erfahrung für eine ausgeglichene Stimmung und Ruhe im Team gesorgt, und diese bis zum Ende der Reise mühelos aufrechterhalten. So verging die Zeit und fast genau 7 Tage später, Samstagmorgen 7 Uhr in Bruchköbel stiegen 40 übernächtigte Aktive mit gewachsener Kondition, Trainerinnen und Trainer des SC Undina Bruchköbel nach einer langen Fahrt aus dem Reisebus, bereit für neue Herausforderungen und die Möglichkeit schnellere Zeiten bei diversen Wettkämpfen und Meisterschaften zu schwimmen. Wir drücken dafür allen die Daumen.

VIETATO FUMARE
arena
JAKO
INTERSPORT

arena


Wk4

PISCINA OLIMPICA

Videoanalyse 💪

PISCINA OLIMPICA