

12.11.04

1. Kadertrainingslager im Bezirk Mittelrhein

In den Herbstferien 2004 von Montag, den 18.10.2004 bis zum Freitag den 29.10.2004 fand im Sportpark Nord der SSF Bonn das erste Kadertrainingslager des Schwimmbezirks Mittelrhein statt.

In insgesamt 22 Trainingseinheiten konnten die D1/D2-Kader sowie die D3/D4 und der NRW-Kader zweimal täglich trainieren. Dieses geschah jeweils in einer Früheinheit von 8.00 – 10.00 für den D3/D4/NRW-Kader und von 10.00 – 12.00 für den D1/D2-Kader. Die Nachmittagseinheit absolvierten die D1/D2-Kaderschwimmer/innen von 15.00 – 17.00 Uhr und die D3/D4/NRW-Kader von 17.00 – 19.00 Uhr. Hinzu kam täglich noch ein einstündiges Landtraining welches abwechslungsreich durch die gute Wetterlage teilweise im angrenzenden Stadion sowie für den D3/D4/NRW - Kader im Krafraum der SSF altersklassengerecht abgehalten werden konnte.

Es nahmen insgesamt bis zu 70 Kaderangehörige aller Altersgruppen an den Trainingsangeboten aus den Vereinen des Schwimmbezirks Mittelrhein teil.

In Zusammenarbeit mit dem Olympia-Stützpunkt Köln/Bonn/Leverkusen konnte ein Großteil der Kaderschwimmer in der Kantine der Außenstelle Fechten im Bonner Fechtzentrum, welches dem Olympiastützpunkt zugeordnet ist, ihre Mittagspause mit einem sportgerechten Mittagessen verbringen.

Die anschließende Freizeit bis zur nächsten Einheit verbrachten viele Aktive mit einer passiven einige aber auch mit einer aktiven Pause. Dazu stand den Aktiven im Sportpark Nord eine Trunhalle zu Verfügung, die eben für diese aktive Entspannung in Form von Spielen aber auch zum faulenzten genutzt wurde.

Ca. 105 Schwimmkilometer für die D1/D2-Kader sowie ca. 130 Kilometer für die D3/D4/NRW-Kader kamen zustande bei der Nutzung aller Einheiten im Trainingslager. Hinzu wurde ein erhebliches Pensum an Laufkilometern sowie zielgerichtetes Krafttraining angeboten.

Frau Doris Koschig (Post-Telekom), Herr Uwe Werkhausen (SSF Bonn) und Herr Martin Grabowski (SSF Bonn) für den D3/D4/NRW-Kaderbereich sowie Herr Jürgen Koschig (Post-Telekom) und Herr Stefan Koch (SSF Bonn) für den D1/D2-Kader stellten eine sehr hohe Trainingsmotivation bei den Aktiven fest.

Vor allem bei den jüngeren Jahrgängen wurde außerdem eine Anhebung des Niveaus vor allem im technischen Bereich auch von Aktiven die aus kleineren Vereinen ohne Trainingsmöglichkeiten auf einer 50m Bahn am Trainingslager teilnahmen festgestellt.

Aufgrund der guten Erfahrung dieser ersten Maßnahme haben alle Beteiligten feststellen müssen, daß die schon seit längerer Zeit stattfindenden Kadertrainingsmaßnahmen des Schwimmbezirks Mittelrhein in Köln und Bonn gute Ergebnisse gezeigt haben und diese Arbeit auf jeden Fall fortgesetzt werden sollte.

Stefan Koch