

Quelle: sz-online/Sächsische Zeitung
Dienstag, 14. Juli 2009

Überall zufriedene Gesichter

OSSV-Jugend geht sieben Tage ins Trainingscamp und lobt die Bedingungen.

Lindow. Bereits zum zweiten Mal greifen die OSSV-Verantwortlichen auf Bewährtes zurück. Im Sport- und Bildungszentrum Lindo/Mark stand für 17 Schwimmerinnen und Schwimmer wieder intensivstes Training auf dem Programm.

Hervorragende Bedingungen in der Schwimm- und Sporthalle, eine jugendgerechte Unterbringung und eine nicht zu unterschätzende tolle Verpflegung fanden die Jugendlichen im Alter von zehn bis 19 Jahren vor. So konnte das sehr anspruchsvolle Trainingsprogramm in die Realität umgesetzt werden. Bis zu drei Wasser-Einheiten wurden am Tag „abgespult“. Unterstützt durch moderne Videotechnik konnte dadurch auch intensiv auf das Potenzial eines jeden Einzelnen eingegangen werden. Der Fitnessraum wurde genauso genutzt wie Sporthallen, wo es neben Bewegungskoordination und Kraftaufbau auch um die spielerische Herangehensweise an beides ging.

Erstmals wurde der Mannschaft auch mentales Training näher gebracht. Für den einen oder anderen ungewohnt, aber positiv angenommen, sollte es in der Zukunft einen Baustein für persönlichen Erfolg darstellen. Angeleitet von Dr. Steffen Wegner sowie unterstützt durch die aktiven Schwimmer Tristan Gräfe und Klaus Körner entwickelte sich in der Mannschaft ein Gefühl von Zusammenhalt und Teamgeist. Auch Carsten Stephan, mit der Hauptaufgabe sprichwörtlich jeden Moment im Bild einzufangen, war ein wichtiger Bestandteil dieser erfolgreichen Vorbereitungsperiode. All das lässt die Verantwortlichen sehr optimistisch auf die Saison 2009/10 schauen. (ts)

Artikel-URL: <http://www.sz-online.de/nachrichten/artikel.asp?id=2207062>
