

Der Schwimm-Sport-Verein Lahr von 1921 e.V. ist stolz auf seinen Erfolgstrainer!

Lokalsport

Donnerstag, 2. Juli 2015

»Ein sehr gutes Feeling im Verein«

Schwimmen Der Trainer des SSV Lahr bereitet seine Athleten auf den Heimwettkampf am Wochenende vor

Bei sengender Hitze zieht es die Menschen derzeit ins kühle Nass des Terrassenbads. Für die Schwimmsportler der Region steht am Wochenende die Abkühlung nicht im Mittelpunkt. Vielmehr suchen sie beim Sommerschwimmfest des Schwimmvereins (SSV) Lahr, die Qualifikationszeiten für die badischen Meisterschaften zu erreichen. Auch der 26-jährige SSV-Trainer Marco Sinner, der seit 2004 am Beckenrand steht, bereitet seine Athleten in diesen Tagen auf das Heimspiel vor.

Herr Sinner, am Wochenende steht mit dem Sommerschwimmfest im Terrassenbad der Heimwettkampf vor der Tür. Ziehen Sie das Training nochmals an?

Wir haben in diesem Sommer den Fokus durch die deutsche Freiwassermeisterschaften in Lindau verändert. Durch die Nähe war das eine schöne Gelegenheit, überhaupt mal an einer deutschen Meisterschaft teilzunehmen. So haben wir den Schwerpunkt im Training auf die ganz langen Strecken gelegt. In dieser Woche mis-

sen wir uns wieder auf die kurzen Strecken konzentrieren und mehr Wert auf Tempo legen.

IM GESPRÄCH MIT Marco Sinner

Welche Bedeutung hat der anstehende traditionelle Heimwettkampf für Sie und für die Athleten?

Es ist schon etwas Besonderes. Wir haben hier eine sehr schöne Anlage im Terrassenbad. Dazu sind natürlich von uns viel mehr Schwimmer am Start als bei anderen Wettkämpfen, gerade auch die

Worum geht es den Schwimmern am Wochenende?

Viele wollen noch die Qualifikation zu den badischen Sommermeisterschaften schaffen, die in zwei Wochen stattfinden und für viele ein echtes Highlight sind. Daher kommen auch deutlich bessere Schwimmer nach Lahr als bei früheren Wettkämpfen. Und eben aus diesem Grund haben wir im vergangenen Jahr unseren Wettkampf auf diesen Termin gelegt. Der größte Teil der Schwimmer kommt aus dem Bezirk Oberrhein. Dazu kommt ein Team aus dem Elsass.

Gibt es neben Qualifikationszeiten, Medaillen und Urkunden auch Preisgelder zu gewinnen?

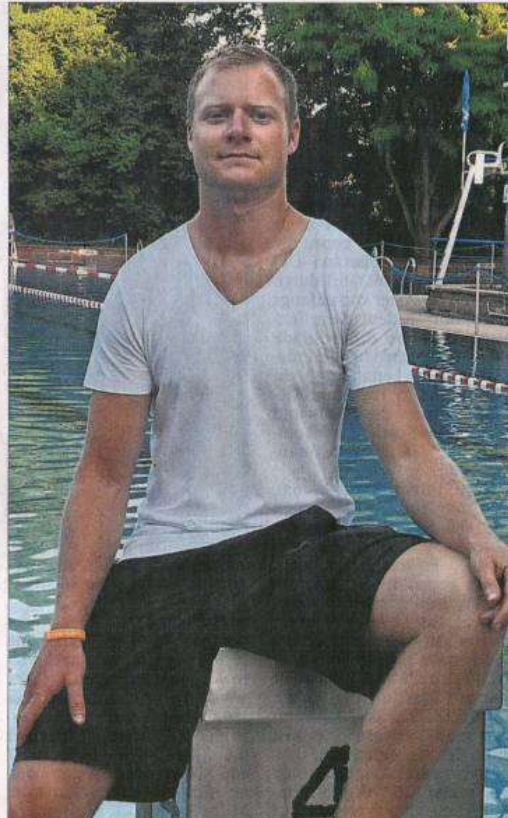
Nein, in diesem Jahr nicht. Wir versuchen aber derzeit auszuloten, ob wir im nächsten Jahr Prämien ausschütten können für einzelne Ver-

anstaltungsrekorde. Dazu sind wir auf der Suche nach Sponsoren. Das würde die Veranstaltung sicherlich nochmals aufwerten und weitere talentierte Schwimmer anlocken.

In welchen Wettbewerben starten die Sportler?

Wir werden Einzelrennen ausrichten. Als Höhepunkt zum Abschluss findet eine 10x50-Meter-Freistilstaffel Mixed statt.

Mit welchem Abschneiden wären Sie zufrieden?



SSV-Trainer Marco Sinner im Terrassenbad

Fotos: Schoch

Mir geht es in erster Linie um die Qualifikationszeiten. Grundsätzlich bin ich aber mit meinen Schwimmern zufrieden, wenn sie umsetzen, was wir trainiert haben. Sowohl technisch als auch taktisch. Ich schau auf gar keinen Fall zunächst auf Medaillen, auch wenn es natürlich ein Highlight ist, wenn ein Schwimmer bei einer Meisterschaft um den Titel kämpft.

Sind Ihre Athleten mit sich selbst sehr kritisch? Immerhin deuten die erzielten Zeiten unmittelbar auf die erbrachten Leistungen.

Das ist tatsächlich derzeit ein gewisses Problem. Der Kern unserer ersten Wettkampfgruppe umfasst rund zehn Athleten, die ich seit vier Jah-

ren sechsmal die Woche trainiere, und ist mit einem Altersschnitt zwischen 14 und 15 recht jung. Dafür sind sie technisch schon sehr ausge-reift. Sechs von ihnen befinden sich in der baden-württembergischen Spitze. Karlis Lozbergs etwa hat in seinem

SCHWIMMFEST IN LAHR

- Samstag und Sonntag ab 9 Uhr im Terrassenbad
- 300 Schwimmer, 1400 Starts
- alle Altersgruppen
- Einzelwettbewerbe und ein 10x50-Meter-Freistil-Staffelrennen zum Abschluss
- Schwimmer- und Springerbecken von Samstag, 9 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr, gesperrt

Jahrgang bereits fünf Landestitel. Und erst in diesem Jahr waren wir mit zwei Schwimmern bei den süddeutschen Meisterschaften. Doch jetzt kommen sie in einen Bereich, in dem sie nicht bei jedem Wettkampf eine neue Bestzeit schwimmen. Dazu kommt die Pubertät. Daher ist es derzeit die Kunst, ihre Motivation am Leben zu erhalten.

Was können Sie tun, um die Lust hochzuhalten?

Ich versuche häufig, ein wenig Abwechslung reinzubringen. Auch wenn es nicht leicht ist. Etwa Technik- oder Krafttraining unterbrechen das übliche Konditionstraining. Aber wir müssen eben ein bestimmtes Pensum an Kilometern abspulen. Und einige Schwimmer machen auch das gesamte Programm mit.

In welchem Umfang trainiert die erste Wettkampfgruppe?

Üblich sind knapp fünf Kilometer in 1:45 Stunden. Das ist abhängig davon, ob viel Kraul trainiert wird, was am schnellsten ist, und ob an der Kondition oder der Technik gearbeitet wird.

Sie müssen selbst auch viel Motivation mitbringen.

Auf jeden Fall. Das ist hier ist genau mein Ding. Momentan haben wir ein sehr gutes Team-Gefühl. Und von den Schwimmern kommt einfach viel zurück, allein dadurch, dass sie so viel investieren.

Wie sieht es eigentlich mit Ihrer eigenen Laufbahn als Schwimmer aus?

Ich weiß nicht mal mehr, wann ich das letzten Mal selbst im Wasser war. In der Jugend war ich ein ordentlicher Schwimmer, doch lang nicht so gut wie unsere jetzigen Athleten. Aber den Vereinsrekord im 50-Meter-Kraul halte ich noch.

Was für Ziele haben Sie mit der Gruppe?

Mein größter Wunsch ist, dass wir so lange wie möglich zusammen bleiben. Dass sie noch ein bisschen wachsen und reifer werden und dann als 17-, 18-Jährige auch in der altersoffenen Klasse richtig was reißen können.

► Die Fragen stellte Frank Schoch.



Der C-Lizenz-Coach gibt Anweisungen an die Wettkampfgruppe.

Aus der Lehrer Zeitung vom 2. Juli 2015