

Interview mit Inken Fritzsch



1)

Hallo Inken!

Du bist mit 18 Jahren das jüngste Mitglied im Trainerteam der SVN-Schwimmer. Bitte erzähle ein bisschen über die Gruppe, die du betreust!

Hallo. Wie du schon sagst, bin ich das jüngste Mitglied im Trainerstab des SVN – Schwimmer. Somit passt es prima, dass ich die jüngsten Schwimmer des SVN betreue. Meine Sportler sind in der Regel zwischen 4 und 7 Jahre alt und haben alle mindestens Seepferdchen. Ich trainiere sie momentan einmal wöchentlich 45 Minuten lang. So einen festen Trainingsplan sehe ich gerade für die Kleinen noch nicht als notwendig an, aber eigentlich schwimmen sie pro Trainingseinheit immer so 400 Meter. Dazu kommen oft noch viele technische Übungen.

Auch an Wettkämpfen nehmen meine Sportler teil, damit sie Erfahrungen auf einem Wettkampf sammeln können, denn später wird sich die Anzahl der Wettkämpfe deutlich erhöhen.

Natürlich muss man manchmal auch etwas strenger sein, aber ich glaube im ganzen ist es eine sehr abgerundete Sache und eine schöne Aufgabe.

2)

Du warst ja selber jahrelang Leistungsschwimmerin beim SVN. Welche Erfahrungen hast du sowohl sportlich als auch persönlich dabei sammeln können?

Seitdem ich 6 Jahre alt bin schwimme ich aktiv im SVN. Das sind mittlerweile 12 Jahre, fast 13. In dieser Zeit habe ich sehr viele Erfahrungen sammeln können.

Zunächst sportlich. Mit der Zeit habe ich gelernt, dass es manchen Sportlern einfach zufällt gut zu sein und manche sich dafür anstrengen und hart trainieren müssen. Ich habe immer zur letzteren Gruppe gehört und somit auch die Erfahrung gemacht, dass es ohne Fleiß keinen Preis gibt. Angefangen habe ich, genau wie meine Kleinen jetzt, mit einmal Training pro Woche und habe mich dann gesteigert bis auf 6 Tage die Woche 2 Stunden. Mit diesem Fleiß habe ich auch meine persönlichen Preise bekommen, was aus grundlegender Teilnahme an Kreis- und Bezirksmeisterschaften, mit Erfolg, zu mehrmaliger Teilnahme an den Landes- und Norddeutschen Meisterschaften und zu einer Teilnahme an den Deutschen Freiwassermeisterschaften bestand. Für mich wirklich sehr schöne und wertvolle Erfahrungen.

Auch persönlich habe ich aus dem Schwimmen einiges für mich ziehen können. Zwar ist Schwimmen ein Einzelsport, da man seine Rennen für sich selbst schwimmt, aber dennoch trainiert man in einer Gruppe. In einer Gruppe zu trainieren macht viel mehr Spaß als alleine. Aber es setzt oft auch voraus, dass man in der Gruppe miteinander klar kommt, denn Unstimmigkeiten innerhalb der Gruppe lassen das Training manchmal auch schlechter werden, grade, wenn sie mit dem Trainer sind.

Schön ist auch, dass in Trainingslagern die gesamte Gruppe noch mehr aneinander geschweißt wird und man viel miteinander machen kann.

3)

Welche Pläne hast du deine Ausbildung als Trainerin weiter auszubauen? Und kannst du das mit deinen privaten Zukunftsplänen vereinbaren?

Ich habe etwa vor 1,5 Jahren mit der Ausbildung zum Trainerassistenten begonnen und werde in den Herbstferien die Ausbildung der C-Lizenz abgeschlossen haben. Danach muss ich sehen, was mich erwartet. Eigentlich würde ich gerne an Aufbaueminaren teilnehmen und später eventuell eine B-Lizenz nachholen, wenn es die Zeit erlaubt.

Mit meinen Zukunftsplänen kann ich das momentan noch alles vereinbaren, da ich noch nicht weiter als mein Abitur blicke, was ich im Sommer absolviert haben werde. Danach ist noch alles etwas ungewiss, weil ich noch nicht weiß, wo ich studieren oder eine Ausbildung machen werde.

4)

Wie nötig ist deiner Meinung nach die Unterstützung der Sportler durch einen Förderverein und durch das Engagement der Eltern?

Ich finde, dass die Unterstützung durch einen Förderverein und die Eltern sehr wichtig ist. Ein Förderverein z.B. ist sehr wichtig, damit Events, Wettkämpfe und Trainingslager mitfinanziert werden können, denn ohne die Mitfinanzierung werden solche Sachen schnell sehr teuer. Außerdem wirbt der Förderverein z.T. auch Sportinteressenten.

Die Unterstützung der Eltern erachte ich auch als sehr wichtig, denn ohne Eltern ist vieles nicht möglich. Gerade in den Jüngeren Altersklassen sollten die Eltern schon dahinter stehen, was ihr Kind macht, denn engagieren sich die Eltern nicht das Kind zum Schwimmen zu bringen, hat das Kind keine Chance auf Verbesserung. In den älteren Altersklassen beläuft sich das Engagement der Eltern dann darauf, dass sie einen Kampfrichterschein machen, um auf Wettkämpfen als Kampfrichter am Beckenrand zu stehen, den jeder Verein muss Kampfrichter stellen, denn sonst zahlt er Strafen. Somit finde ich, dass sowohl das Engagement des Fördervereins, als auch der Eltern sehr wichtig ist.

5)

Was macht für dich die Attraktivität des Schwimmsports aus?

Für mich ist Schwimmen einfach etwas ganz besonderes. Man springt ins Wasser und vergisst erstmal alles um sich herum. Ich selbst kann dabei gut abschalten und es ist für mich einfach ein perfekter Ausgleich zum Alltag. Das habe ich jetzt besonders gemerkt, nachdem ich länger wegen Schule mit dem Schwimmen kürzer treten musste. Das tolle am Schwimmsport ist auch, dass es ein sehr guter Sport ist. Schwimmen entlastet die Gelenke und man bekommt so gut wie nie Muskelkater, da das Wasser sozusagen massierend wirkt. Im Ganzen fühle ich mich beim und nach dem Schwimmen einfach sehr wohl.

6)

Wenn du dir für die Schwimmer in Nienhagen etwas wünschen könntest, was wäre das?

Für die Schwimmer in Nienhagen wünsche ich mir, dass sie immer Spaß am Schwimmen haben und eine so gute Förderung sowohl sportlich als auch finanziell genießen dürfen, wie es momentan der Fall ist.

Natürlich wünsche ich ihnen auch einen guten sportlichen Werdegang und stets Erfolg.