

# „Wir brauchen das Wasser!“

## Mit Trockenübungen durch die Corona-Zeit



Die ESSC-Schwimmer bei Trockenübungen auf dem Freibad-Gelände

Seit März konnten die Schwimmer des ESSC (Erster Sodener Schwimmclub e.V.) nicht vollständig trainieren. Ende Mai begannen sie immerhin mit Trockenübungen auf dem Gelände des Freibads. Die Wiedereröffnung morgen erlaubt endlich den Sprung ins Becken. Schwimmvorstand Frank Bender erzählte von der Zeit mit den Herausforderungen durch die allgemeinen Einschränkungen.

Sie kommen wieder zusammen, unter Beachtung der vorgegebenen Gesundheitsmaßnahmen: Mindestabstand und Kontakt in Kleingruppen. In der vergangenen Woche und Anfang dieser nutzen sie zumindest das Bad in Oberursel. Ein paar Dinge sind anders: Etwa, dass die Athleten aktuell ihre eigenen Übungsmittel wie Seile und Matten mitbringen. „So müssen wir nicht alles jedes Mal desinfizieren“, sagt Frank Bender, Schwimmvorstand des ESSC. Was eine Ansteckung mit dem Virus angeht, ist der Bad Sodener entspannt: Aufgrund des Chlors bestehe kaum Infektionsgefahr, jedoch vor und nach den Wassergängen.

ESSC erstmal trocken

Seit März waren die Schwimmer des ESSC ohne nasse Heimat. Am 25. Mai starteten sie schließlich auf den Grünflächen im Freibad Soden. „Wir als normaler Verein haben keine Möglichkeiten zu trainieren“, so Bender. Auch wenn man private Anlagen hätte. Mit der Stadt pflege man eine positive Zusammenarbeit: Damit die Bahnen unter Wahrung der Sicherheitsregeln getrennt werden können, leihe man dem Freibad Schwimmleinen. Bei einem Gespräch wolle man in dieser Woche künftige Trainingszeiten für die Sportler abstimmen.

**Zuhause und mit alternativen Methoden**

Alleine oder im Familienumfeld haben sie ein persönliches Training gemacht. Dafür verteilte das Team Pläne, die unter anderem Ausdauerprogramme, Kräftigungs- und Dehnübungen enthielten. Das Ganze war so gestaltet, dass die Einheiten mit Hilfsmitteln in den eigenen vier Wänden absolviert werden konnten.

Hinzu kamen Theoriekurse zu den Themen Ernährung sowie

Achtsamkeit und Meditation. „Das ist allgemein wichtig, um den Fokus und die Konzentration zu setzen“, sagt Bender. Spitzensportler würden durch psychologische Tricks gezielt Leistung abrufen können, beispielsweise um mit Herausforderungen besser umzugehen. Bender, der parallel den Schwimmnachwuchs lehrt, erläutert: „Das ist neben dem grundlegenden Training entscheidend, um sich Vorteile zu verschaffen.“ Außerdem nutzte man die Zeit, um die technische Komponente zu verbessern, die Schwimmer jonglierten etwa zur Entwicklung ihrer koordinativen Fähigkeiten. Auch Schattenboxen war ein Element des Konzepts, verstärkt mehr „alternative“ Aktivitäten zu trainieren.

**Dann eben digital zusammen**

Natürlich fielen auch die Treffen vor Ort weg, gerade für die jungen Schwimmer ein Dämpfer. Sie würden einfach ihre Freunde vermissen. Der Vorstand erklärt, es sei den Älteren eben leichter gefallen, über Wochen hinweg die Motivation zu halten. Die Mitglieder haben

stattdessen übers Internet Kontakt gehalten.

**Fleiß zahlt sich aus**

Er glaube, dass sich von den Anstrengungen etwas mitnehmen lasse, so Frank Bender. Die Fleißigen unter den Athleten „ziehen einen Vorteil daraus“, regelmäßig bereit gewesen zu sein in der Phase, in der alle vor der gleichen Prüfung stünden. „Trotzdem ist es kein Schwimmersatz“, betont er. Die Athleten bräuchten das Wasser als gewohntes Element. Die Zeit auf dem Trockenen habe aber auch ihren Nutzen gehabt, so der Vorstand. „Das war die Vorbereitung für den Start im Becken.“

**Kein Stress**

Bender ist zuversichtlich: Da Wettkämpfe weitläufig abgesagt oder verschoben wurden, gebe es keine Hektik. Die Schwimmsaison wurde einfach nach hinten verlegt. „Wir müssen nicht um jeden Preis ganz schnell wieder ‘rein“, so der ehemalige Leistungsathlet. Sobald der Verein aber wieder ins Becken komme, „freuen wir uns!“

gwo