

Lieber Sportler, Trainer und Eltern,

ich melde mich als stellvertretende Aktivensprecherin und wollte ein paar Gedanken zu unserer jetzigen Situation mit euch teilen.

Die Corona Krise lässt uns alle, vor allem uns Sportler, ziemlich planlos dastehen... wir wissen nicht wie es für uns diese Saison weiter geht... wann findet der nächste Wettkampf statt? Finden dieses Jahr überhaupt noch Wettkämpfe statt? Wenn ja, welche? Keiner weiß es. Deshalb müssen wir jeden Tag so nehmen, wie er kommt.

Grundsätzlich möchte ich als Erstes an die Vernunft von jedem Einzelnen appellieren und euch bitten eure Trainingseinheiten allein durchzuführen. Und sei es nicht für euren eigenen Schutz, so schützt ihr dennoch andere Menschen eurer Familie, eures Umkreises oder auch der Gesellschaft. Für viele von Euch ist es sicher eine Herausforderung allein zu trainieren und alle Einheiten durchzuziehen, selbst wenn keiner zuschaut... aber genau in solchen Momenten wächst man als Athlet. Ich spreche aus eigener Erfahrung. Ich trainiere über 90% meiner Einheiten seit Jahren allein und die Erfolge sprechen für sich und zeigen, dass man auch so erfolgreich sein kann. Es gibt in unserem Sport sehr viele weitere Beispiele, an denen man zeigen kann, dass es möglich ist. Das ist ja das Schöne an einer Einzelsportart. Wir sind NICHT auf Andere angewiesen.

Kommen wir nun zu meinem **Hauptanliegen**:

In diesem Text möchte ich euch dazu motivieren daran zu glauben, dass man auch unter nicht-perfekten Trainingsbedingungen einen guten Formaufbau gestalten kann. Jetzt ist es an der Zeit ein bisschen kreativ zu werden. Die Situation scheint im ersten Augenblick vielleicht katastrophal, da die meisten von uns nicht einmal mehr die Bahn zum Trainieren nutzen dürfen... aber so ist es und wir können es nicht ändern. Was wir aber ändern können sind unsere Trainingsmethoden und vor allem auch unser Mindset.

Trainingsmethoden:

Es ist an der Zeit unserer Kreativität freien Lauf zu lassen und neue muskuläre und neuronale Reize zu setzen. Ich kann euch sagen: *jedes Training ist besser als kein Training*. Auch wenn die ewigen Stunden auf dem Home Trainer, oder die langweilig gewordenen Waldläufe uns aus dem Hals raus hängen... sie werden ihren Zweck erfüllen und uns helfen, fitter zu werden und unsere Ziele zu erreichen.

Wer kann, sollte die Zeit nutzen und auf Feld- oder Radwegen skaten gehen. Noch haben wir keine Ausgangssperre und sollten somit viel Zeit auf Skates nutzen, solange wir die Chance dazu haben.

Ihr habt sicher schon gemerkt, dass in den sozialen Medien immer mehr „Home-Workout“ Videos kursieren... lasst euch davon inspirieren und probiert mal etwas Neues aus. Wie wäre es mit Rollerrobics an Stelle vom langweiligen Core-Training?

Und falls die Motivation zu stark nachlässt, kann es auch helfen sich sein Ziel aufzuschreiben, oder ein Foto aufzuhängen, das einen daran erinnert, wozu man das macht.

Mindset:

Menschen neigen dazu, sich von der Negativität begrenzen zu lassen und vergessen die guten Dinge im Leben zu sehen. Hier also nochmal ein kleiner Aufruf an euch, *achtsam* durch den Tag zu gehen und dabei die guten Dinge und die Vorteile der Situation zu sehen und diese auch zu NUTZEN! ALLE Sportler in ALLEN Sportarten auf der GANZEN WELT müssen im Moment auf die perfekten

Vorbereitungen verzichten und das Beste aus den gegebenen Möglichkeiten ziehen. Das heißt: Wir haben ALLE die SELBEN BEDINGUNGEN. Das ist doch fair. Vielleicht sogar fairer als sonst? Das bedeutet für uns: es kann sich sogar als eine *Chance* darstellen. Wir haben zum ersten Mal *nicht* den Nachteil des europäischen Wetters; wir haben *nicht* den Nachteil von kleinen Trainingsgruppen im Vergleich z.B. zum Vorreiter-Land Kolumbien. Auch dort müssen die Sportler nun alleine und viel indoor trainieren. Wir haben also **ALLE** dieselben Voraussetzungen und wir dürfen diese jetzt maximal ausschöpfen. Das Wichtigste ist nun einfach am Ball zu bleiben und weiter zu machen. Es wird auch sehr schwierige Tage geben, an denen ihr euch nicht motivieren könnt und nicht wisst wofür ihr das eigentlich macht... aber auch das ist normal und kommt vor. Ich rate euch in diesem Fall, euch gut mit euren Trainingspartnern auszutauschen, oder eure Trainer, um Rat zu fragen. Ihr könnt auch diverse Einheiten, wie Plyos, Rad-Intervalle oder auch Core Training via Skype abhalten. Das könnte anfangs merkwürdig sein. Aber wenn ihr das braucht, dann macht es einfach! Eurer Kreativität sind keine Schranken gestellt.

Außer dem physischen Training ist es auch eine gute Chance sich um mentale Prozesse zu kümmern. Hierfür könnt ihr euch beispielsweise auf YouTube Wettkampf-Videos anschauen und diese analysieren. Sucht euch ein Video aus und verfolgt mal einen Sportler das gesamte Rennen... Was macht er? Welche Linie wählt er? Wo überholt er? Es muss nicht immer der Gewinner sein. Schaut euch auch dasselbe Rennen drei oder viermal an und verfolgt mal drei bis vier verschiedene Sportler. Welche Fehler werden gemacht? Dieses Lernen ist Gold wert, da wir selbst keine Wettkämpfe fahren können.

Darüber hinaus haben wir nun auch mehr Zeit geschenkt bekommen, um an uns selbst zu arbeiten... einmal unsere Wettkampf- /oder Trainingsroutinen zu überdenken und sie vielleicht auch mal in Frage stellen? Was kann ich verbessern? Wo fehlt mir Wissen und woher bekomme ich das Wissen? Tauscht euch aus. In der Trainingsgruppe, mit dem Trainer, oder mit erfahrenen Sportlern. Selbst mit Sportlern aus anderen Sportarten, wenn das möglich ist. *Jetzt ist die Zeit da*. Jetzt haben wir die Chance bekommen Neues zu lernen und mehr über uns zu erfahren.

Meine wichtigste Botschaft ist also: werdet kreativ und macht einfach weiter. Auch wenn es im Moment sinnlos erscheint, weil man im Moment kein konkretes Ziel vor Augen haben kann... der nächste Wettkampf kommt bestimmt und ihr könnt JETZT dafür sorgen, dass ihr bereit seid.

Nicht zu vergessen ist aber dennoch: „**Gesundheit ist alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.**“ *Arthur Schopenhauer*. Liebe Sportler, Trainer und Eltern, vergesst bitte nicht, dass wir den Sport aus Spaß machen und nicht weil unser Leben davon abhängt. Lasst die Kirche im Dorf und setzt die höchste Priorität auf die Gesundheit und den Schutz der Gesellschaft.

In diesem Sinne sende ich euch viel Kraft und viel Kreativität und Freude für diese neue Art des Trainierens!

Laethisia