



# EMPFEHLUNGEN

zum Wiedereinstieg  
nach der Corona-Pause



**dsv**  
Deutscher Schwimm-Verband e.V.



**dsv**  
**MASTERS**





## **Ulrike Urbaniak** **Vorsitzende der Wettkampfabteilung** **Masterssport**

Liebe Masters,

COVID-19 – und was kommt danach?  
Wiederbeginn mit dem Sport im Wasser – wie lange ist es her, dass wir uns im Wasser bewegen konnten? Allmählich sehen wir Licht am Ende des Tunnels. Die Sommerzeit rückt näher, die Freibäder bereiten sich auf Öffnungen vor. Und wir wollen so schnell wie möglich wieder ins Wasser.

Für alle Sportler, und ganz besonders für die Masters bedeutet das, sich ebenfalls vorzubereiten, denn plötzlich sollte keiner von uns sein altes Pensum wiederaufnehmen. Wir haben Mediziner und Sportwissenschaftler gebeten, uns wichtige Hinweise für den Wiedereinstieg zu geben, körperliche Voraussetzungen müssen ebenso untersucht werden wie mentale.

Wir möchten euch sensibilisieren, in euren Körper hineinzuhören – und wir möchten euch mit diesen Informationen Hilfen an die Hand geben damit das Training im Wasser wieder mit Spaß und Erfolg betrieben und unsere mentale Stärke wieder freigelegt werden kann.

Wir wünschen euch viel Freude beim Lesen, viel Erfolg beim Wiedereinstieg ins Wasser und dann viel Spaß in unserem Element.

Eure Ulrike Urbaniak

## INHALT

<b>1. VORBEREITUNG</b>	<b>01-03</b>
1.1. Allgemeine Situation	
1.2. Vorbereitende Maßnahmen	
1.3. Noch Fragen?	
<b>2. WIEDEREINSTIEG</b>	<b>04-06</b>
2.1. Empfehlungen für den Wiedereinstieg	
2.2. Covid 19 und Training	
2.3. Covid 19 und Impfung	
<b>3. WETTKÄMPFE UND MOTIVATION</b>	<b>07-13</b>
3.1. Allgemeine Situation - national und international	
3.2. Wettkampfplanung	
3.3. Motivation und Erwartungen an Wettkämpfe	
<b>4. EMPFEHLUNGEN FÜR DAS TRAINING</b>	<b>14-18</b>
4.1. Trainingsumfang-Trainingsinhalt-Trainingshäufigkeit	
4.2. Pro und Contra Freiwasser	
4.3. Trainingstipps	

## IMPRESSUM

Die redaktionellen Inhalte wurden erstellt und abgestimmt durch die Mitglieder der AG Wiedereinstieg Andreas Borchert, Rudolf Heidrich, Silke Heuser, Doris Koschig, Sabine Morche-Bloch, Thomas Nörrenberg, Björn Schorch, Petra Schröder-Heidrich, Monika Sturm-Constantin, Klaus Woryna und Ulrike Urbaniak

## LAYOUT

Petra Schröder-Heidrich

## FOTONACHWEIS

pixabay, pexels, Petra Schröder-Heidrich, Jennifer Thater

## WICHTIGER HINWEIS zur LESBARKEIT!

Die in diesem Text genannten Personenbezeichnungen umfassen gleichermaßen die männliche und die weibliche Form. Lediglich aus Gründen der Lesbarkeit wird auf die ausdrückliche Nennung beider Formen verzichtet.

**Die hier zusammengestellten Texte sind Empfehlungen, Tipps und Ratschläge. Sie unterliegen keiner rechtlichen Verbindlichkeit!**

## HERAUSGEBER

Abteilung Wettkampfsport Masters im DSV

Herausgabe: April 2021



## 1.1. Allgemeine Situation

In Zeiten der Corona-Pandemie wird das Schwimmbad für die Masterschwimmer zum Sehnsuchtsort. Stand Ende März 2021, also mindestens seit einem Jahr, üben sich die Masters-Aktiven auf dem Trockenen.

Es ist davon auszugehen, dass ganz viele Schwimmer seit über einem Jahr nur unregelmäßig trainieren konnten. Den Schwimmsport in der Breite trifft es besonders hart und hier neben dem Nachwuchs, die Masters aller Altersklassen. Schwimmen hält fit bis ins hohe Alter. Viele Aktive stellten das in den vergangenen Jahren immer wieder eindrucksvoll unter Beweis.

Das Wassergefühl ist durch nichts wirklich zu ersetzen. Auch die Versuche einiger weniger im Freiwasser zu „überwintern“, klingen spektakulär, sind aber für die Breite der Masters nicht das Mittel der Wahl und schon aus gesundheitlichen Gründen nicht wünschenswert. Und dennoch gibt es die berechtigte Hoffnung, dass im späten Frühling die Hallen- und insbesondere die Freibäder wieder öffnen könnten.

### Stillstand beim Training Was bedeutet das für meinen Körper?

Grundsätzlich sollte ein Training lebenslang fortgeführt werden, um seine gesundheitlichen Vorteile möglichst bis ins hohe Alter zu bekommen. Wird der Sport, aus welchem Grunde auch immer, beendet, sollte das Aufhören allerdings nicht plötzlich, sondern immer planvoll erfolgen, damit keine unangenehmen oder sogar (wenn auch selten) gefährlichen Nebenwirkungen für den trainierten Organismus entstehen.

In diesen Corona-Zeiten erscheint es sinnvoll, eine oder mehrere andere Bewegungsmöglichkeiten zu suchen, die zumindest den Ausdauercharakter erhalten (z.B. Walken, Joggen, Radfahren u.a.). Bei der Auswahl einer Sportart sollte beachtet werden, dass unser Körper evtl. nicht daran gewöhnt ist. Das Risiko der Überlastung steigt deutlich, insbesondere mit zunehmendem Alter. Deshalb immer vorsichtig und mit geringer Intensität beginnen. Trotzdem gibt es natürlich Situationen, wo von einem auf den anderen Tag der Sport (vielleicht sogar lebenslang) beendet werden muss, z.B. durch Verletzung oder Krankheit. Oder

# VORBEREITUNG

es gibt tatsächlich keine Möglichkeit, während der Corona-Zeit eine andere Sportart zu wählen, z.B. bei Arthrosen bestimmter Gelenke, die z.B. Laufen oder Fahrradfahren unmöglich machen.

Relativ schnell nach dem Ende von (leistungs-)sportlichen Ausdaueraktivitäten (dies gilt auch für Erholungs- oder krankheitsbedingte Pausen über mehrere Tage oder Wo-



chen) wird das durch das Ausdauertraining vermehrt gebildete Blutplasma wieder ausgeschieden. Dies bedeutet, dass der betreffende Sportler in den ersten Tagen nach dem Sportende vermehrt Wasser über den Urin ausscheidet, was zunächst zu einem relativen Volumenmangel im Blutgefäßsystem führen kann. Erst nach einigen Tagen wird sich das Blutvolumen einem neuen stabilen niedrigeren Niveau anpassen. Bis es soweit ist, kann allerdings eine vermehrte Kollapsneigung auftreten.

## Folgen für die Muskulatur und die Gelenke

Für die Muskulatur entstehen normalerweise keine wesentlichen Nachteile, wenn das Training schlagartig beendet wird. Was aber durchaus möglich ist, dass für eine gewisse Zeit (Wochen bis Monate) Muskelschwächen und -krämpfe für die bisher trainierte Muskulatur auftreten können. Der Kraftverlust ist jeweils davon abhängig, wie viel noch nach Beendigung der sportlichen Aktivitäten trainiert wird. Bei vollständiger Inaktivität ist der Kraftverlust innerhalb weniger Wochen immens und beträgt häufig schon 10-20% pro Woche.

Der Abbau der Muskulatur bedeutet für die Gelenke in der Regel allerdings eine größere Instabilität. Es können z.B. im für das Schwimmen wichtige Schultergelenk vermehrt Probleme auftreten. Besonders in der Wirbelsäule können dann zusätzliche Bandscheibenvorfälle mit all ihren negativen Folgen auftreten.

Zusätzlich tritt bei fehlender körperlicher Belastung häufig noch eine Abnahme der Knochendichte (Osteoporose) -besonders bei Frauen-auf. Dies hat eine erhöhte Fraktur-gefahr (Knochenbruch) zur Folge, die außer bei Stürzen sogar schon spontan auftreten kann. Bei entsprechenden Problemen wendet euch bitte an euren Orthopäden.

## Folgen für Herz und Lunge

Die Lunge bietet beim schlagartigen Trainingsabbruch in der Regel ebenso wie die meisten anderen Organe keine wesentlichen Probleme. Mittel- und langfristig kann allerdings eine erhöhte Fetteinlagerung in den trainierten Organen stattfinden.

Das eigentliche Problemorgan kann das Herz sein. Ein eventuell vorhandenes Sportherz (ein gesundes, vergrößertes leistungsangepasstes Herz) bildet sich bei Inaktivität innerhalb weniger Wochen wieder fast bis auf Normalgröße zurück. Bei einem schlagartigen Trainingsende ist das gar nicht so seltene so genannte akute Entlastungssyndrom zu finden. Dies ist zwar primär nicht lebensbedrohlich, denn noch finden sich hierbei einige unangenehme Erscheinungen. Dazu zählen in erster Linie Herzschmerzen, die sich meist in Form von Herzstechen bemerkbar machen. Allerdings sind die Schmerzen bei weitem nicht so stark, wie sie häufig beim frischen Herzinfarkt auftreten. Das Herzstechen wird meistens einfach als störend und unangenehm empfunden.

Weiterhin können Herzrhythmusstörungen auftreten, die aber nicht immer bemerkt werden. Eigentliche Herzschäden sind auch bei einem plötzlichen Trainingsende normalerweise nicht zu erwarten. Trotzdem kann im Einzelfall auch einmal eine Herzschwäche, ein Herzinfarkt oder ein Vorhofflimmern auftreten. Allerdings liegen dann häufig schon irgendwelche Herzprobleme vor, die bisher nicht in Erscheinung getreten waren. Deswegen ist es wichtig, sich regelmäßig von einem Kardiologen untersuchen zu lassen.

Es muss schließlich noch berücksichtigt werden, dass plötzlich fehlender Sport sehr häufig zu Gewichtszunahme, Erhöhung des Ruheblutdrucks und damit zur Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) mit all seinen Nachteilen führen. Die Gefahren z.B. von Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus), Herzinfarkten, Schlaganfällen, Minderdurchblutungen insbesondere von Beinen (Schaufensterkrankheit) usw. steigen dann an.



## 1.2. Vorbereitende Maßnahmen



**A**us allen vorgenannten Gründen sollte deshalb unbedingt versucht werden, trotz Corona-Lockdown weiter zu trainieren. Wenn doch eine Pause durchgeführt worden ist, dann mit dem Einstieg langsam und moderat beginnen, Überlastungssyndrome besonders in einer eventuell neuen Sportart sind insbesondere mit steigendem Alter schnell geschehen.

### Je älter, desto vorsichtiger!

**G**anz viele Schwimmer konnten seit mehr als einem Jahr nicht ins Wasser bzw. nicht kontinuierlich trainieren, unabhängig davon, ob sie erkrankt waren oder nicht. Bei fehlendem oder nicht ausreichendem Training in der Lockdownzeit muss auch berücksichtigt werden, dass vielleicht das eigene Körpergewicht zugenommen hat, dass sich z.B. auch die Gefäßsituation verschlechtert hat usw. Es gibt eine Faustregel, die heißt: „Je älter, desto vorsichtiger und langsamer den Einstieg vornehmen!“

Grundsätzlich ist es natürlich immer eine ganz persönliche und individuelle Vorgehensweise, abhängig davon, was die Aktiven in der Corona-Pause für ihre Fitness getan haben. Wer gar nicht sportlich in Bewegung war, sollte sich auf jeden Fall vor dem Sprung ins Wasser mit Herz-Kreislauf-Training wie Walken, Joggen oder Radfahren eine Grundlage verschaffen; das gilt besonders, aber nicht nur für die

höheren Altersklassen. Kommen noch Vorerkrankungen und/oder persönliche Risikofaktoren hinzu, ist eine medizinische Untersuchung sowieso zwingend notwendig.

Ganz besonders sind die Bedingungen nach einer abgelaufenen COVID-19-Infektion. Mehr dazu jedoch in einem späteren Kapitel.

## 1.3 Noch Fragen?

**F**ür Fragen rund um den Wiedereinstieg in das Training nach der Corona-Pause hat die Wettkampfabteilung Masterssport eine Mailadresse eingerichtet. Unter [fragdiemasters@dsv-online.de](mailto:fragdiemasters@dsv-online.de) werden Fragen und Anregungen beantwortet. Dies kann selbstredend eine persönliche, fachärztliche Bewertung nicht ersetzen.



[fragdiemasters@dsv-master.de](mailto:fragdiemasters@dsv-master.de)

## 2. Wiedereinstieg



### 2.1. Empfehlungen für den Einstiegsfahrplan

Die Menschheit hat in den letzten Jahrzehnten keine solch schwere globale Pandemie erleben müssen wie COVID-19. Die Ansteckungsgefahr ist hoch. Im Vergleich zu einer Virusgrippe scheinen die Krankheitsverläufe ungleich schwerer zu verlaufen. Die Todesrate ist höher und die Langzeitfolgen für diejenigen, die die akute Infektion überstanden haben, sind noch nicht abzusehen.

Im Gegensatz zur normalen Virusgrippe werden auch junge Personen viel häufiger mit schweren Verläufen und entsprechenden Folgen konfrontiert. Selbst ein relativ harmloser Verlauf ist keine Garantie auf eine völlige gesundheitliche Wiederherstellung nach der Infektion.

Zusätzlich entstehen zahlreiche Mutationen, die Impfungen austricksen können. Sogar Mehrfachinfektionen werden bei den Patienten immer häufiger beschrieben, teilweise mit schwereren Verläufen. Eine überstandene COVID-19-Erkrankung oder eine Impfung ist daher keine Garantie für eine (dauerhafte) Immunität.

#### **Persönliche individuelle Situation ist entscheidend**

Wissenschaftlich gesehen ist vom klinischen Verlauf noch lange nicht alles geklärt, gerade die Langzeitfolgen liegen noch völlig im Dunkeln. Dementsprechend sind Empfehlungen gerade für Sport oder generell für körperliche Belastungen (z.B. auch Treppensteigen im normalen Alltagsleben) nach COVID-19-Erkrankungen lediglich aus logischen Überlegungen heraus zu tätigen. Ob diese sich dann letztendlich als richtig erweisen, bleibt offen. Daher können die Empfehlungen in diesem Beitrag niemals rechtsverbindlich sein, auf die man sich im Zweifelsfall berufen kann. Es muss außerdem immer die eigene individuelle Situation berücksichtigt werden, die mit dem eigenen Hausarzt, Lungenfacharzt, Neurologen und/oder auch Kardiologen besprochen werden muss.



## Grundsätzliche Vorsicht bei „Kaltstart“

Im Wesentlichen sind mehrere Szenarien zu berücksichtigen: Diejenigen, die eine akute COVID-19-Infektion überstanden haben, müssen den Wiedereinstieg evtl. anders beginnen als diejenigen, die lediglich nur nicht trainieren konnten.

Der Trainingszustand einiger Aktiver kann gut sein, andere dagegen waren Monate nicht im Wasser und haben einen erheblichen Trainingsrückstand. Jüngere Masters können das möglicherweise besser kompensieren als die Älteren unter uns, aber generell ist eine erhöhte Verletzungs- und Überlastungsgefahr bei einem „Kaltstart“ nicht wegzureden. Viele haben seit Monaten keine echte Schwimmbewegung mehr durchgeführt, sodass dies bei einem zu intensiven Neubeginn schnell zu Gelenk-, Sehnen- und Muskelproblemen führen kann. In diesem Fall müsste man einen Orthopäden zu Rate ziehen.

Bei Wettkämpfen kommen dann auch noch die eigene Erwartungshaltung, persönlicher Ehrgeiz und eine Überlastung durch zu viele Starts und zu wenige Pausen hinzu. Die Frustrationen könnten wachsen, auch in Unzufriedenheit umschlagen und körperlichen Stress verursachen, wenn man an seinen zu hoch gesteckten Zielen scheitert. Jeder muss genau in sich hineinhorchen, u.U. auch mit professioneller Hilfe (z.B. Coaching) herausfinden, was nach langer Pause möglich ist und wie er/sie sich belasten möchte. Unsere Empfehlung ist hier, sich eher zurückhaltend an die gewohnte Belastung und an die Wettkampfstrecken anzunähern.

## 2.2. Covid-19 und Training

Wer eine COVID-19-Infektion überstanden hat, sollte natürlich noch vorsichtiger mit dem Wiedereinstieg sein. Das sieht bei jemandem mit leichten Symptomen natürlich ganz anders aus als bei überstandener schwerer Erkrankung mit Atemproblemen und ggf. sogar mit einer stationären Behandlung. In einigen Fällen wurde auch über Herzmuskelentzündungen (Myokarditis) in Folge auch von zunächst leicht erscheinenden Verläufen berichtet. Sie scheinen aber im Vergleich zu Grippemyokarditiden anders zu verlaufen, was aber noch genauer zu erforschen ist.

Hinzu kommen die möglichen Lungenschäden und andere Organschäden (z.B. Schlaganfälle), die wohl u.a. durch Gefäßschäden und Mikroembolien (Gefäßverschlüsse z.B. durch geronnenes Blut) verursacht werden. Auch diese müssen natürlich im Gesamtbild mit berücksichtigt werden. Zur Zeit wird empfohlen (nachdem man sich mindestens zehn Tage isoliert hat), mindestens 72 Stunden Symptom-

freiheit (mit Ausnahme von Geruchs- und Geschmacksstörungen) abzuwarten und dann vorsichtig mit dem Training zu beginnen. Dies bedeutet eine langsame Steigerung, vielleicht zunächst nur eine Bewegungstherapie. Frühestens 6 Tage nach Trainingsbeginn sollte erst wieder mit intensiverem Training begonnen werden. Dies gilt aber nur dann, wenn keine Myokarditis mit im Spiel ist, denn dann sind Pausen von mindestens 3-6 Monaten notwendig!

Leider geht es im Gegensatz zur Grippe viel häufiger bei COVID-19 nicht nur aufwärts sondern oft auch wieder abwärts. Bei fehlender Leistungsverbesserung oder sogar -abfall wird eine erneute Pause mit körperlicher Untersuchung dringend angeraten. In einigen Fällen muss dann über viele Monate, vielleicht sogar lebenslang der (Wettkampf-)Sport aufgegeben werden.

Eine Untersuchung auf Sporttauglichkeit nach einer COVID-19-Infektion, auch nach nur lediglich leichten Symptomen, ist in jedem Fall erforderlich.

Bei schwerem Verlauf mit zusätzlicher Sauerstoffgabe während der akuten Infektionsphase oder sogar (Langzeit-) Beatmung ist es fraglich, ob überhaupt jemals wieder Sport oder gar Wettkampfsport betrieben werden kann. Manche Lungen sehen nach einer Langzeitbeatmung steif wie „Beton“ aus, hier kann man froh sein, wenn noch so viel Sauerstoff ins Blut gelangt, dass im Ruhezustand überlebt werden kann. Dieser Zustand wird dann in vielen Fällen auch mehr oder weniger irreversibel sein.

Trotzdem wird in solchen Situationen Sport (wenn auch nur auf sehr niedrigem Niveau) sinnvoll sein, um wenigstens kleine Verbesserungen für den Alltag zu erlangen. Wie gut eine Erholung in solchen Situationen sein kann, wird die Zukunft zeigen.



**Für alle Fälle gilt:**

**Vorsichtig beginnen,  
langsam steigern,  
keinen falschen Ehrgeiz,  
sportärztliche Untersuchung  
dringend angeraten,  
wenn nicht sogar zwingend  
notwendig!**

## 2.3. Covid-19 und Impfung



Nach einer Impfung gegen Covid-19 sollte man sich genauso verhalten wie bei jeder anderen Impfung. Kontrollierte Studien kann man dazu nicht zitieren, tatsächlich kann aber so etwas wie der „gesunde Menschenverstand“ helfen und die Reaktionen verlaufen bei jedem individuell anders. Wenn man sich nicht wohlfühlt, sollte man die Füße stillhalten und nichts erzwingen wollen.

Oft ist man in den folgenden ein bis drei Tagen nach einer Impfung etwas müde oder hat auch grippeähnliche Symptome wie Kopf- und Gliederschmerzen, seltener auch etwas erhöhte Temperatur oder leichtes Fieber. Dass man sich dabei körperlich schont, liegt auf der Hand. Geht es einem prima, kann man auch ein Training im Grundlagenbereich absolvieren.

Dazu das Robert-Koch-Institut (RKI): „Sportliche Aktivitäten nach Impfungen stellen generell kein Problem dar, besondere Belastungen unmittelbar nach der Impfung sind jedoch nicht unbedingt zu empfehlen.“

Bei Totimpfstoffen, und um die handelt es sich bei Impfungen gegen Covid-19, reichen in der Regel einige Tage relativer Schonung aus. Die mögliche Einnahme von Schmerzmitteln sollte jedoch auf jeden Fall mit dem Impfarzt oder Hausarzt abgestimmt werden.

Eine Reaktion auf eine Impfung ist auch kein schlechtes Zeichen: Das Immunsystem arbeitet und das merkt man. Die Diskussion zu den unterschiedlichen Impfstoffen und

den möglichen Nebenwirkungen unterliegt einem laufenden Prozess. Die Impfeempfehlungen werden von der Ständigen Impfkommision (STIKO) fortlaufend aktualisiert und vom Robert-Koch-Institut (RKI) veröffentlicht – siehe Links!

**„Sportliche Aktivitäten nach Impfungen stellen generell kein Problem dar, besondere Belastungen unmittelbar nach der Impfung sind jedoch nicht unbedingt zu empfehlen.“**

### Wichtige LINKS

**[www.rki.de](http://www.rki.de) (Robert-Koch-Institut)**  
**[www.pei.de](http://www.pei.de) (Paul-Ehrlich-Institut)**



## 3. Wettkämpfe und Motivation

### 3.1 Allgemeine Situation national und international

Nur ganz wenige Masters hatten seit März 2020 Gelegenheit zum Training. Die Wettkampfabteilung Masters im DSV hat früh reagiert und die Deutschen Masters-Meisterschaften im letzten Jahr rechtzeitig abgesagt.

Leider mussten auch in diesem Jahr schon die für Juni/Juli terminierten Deutschen Masters-Meisterschaften im Springen, Synchronschwimmen und Wasserball erneut abgesagt werden. Wir hoffen trotz allem auf Durchführung von Masters-Meisterschaften noch in diesem Jahr.

Die EM der Masters (geplant für Frühjahr 2020) wurde in das Jahr 2021 verschoben – und Anfang April 2021 endgültig abgesagt.

Die FINA überlegt, ob die WM 2022 in Japan stattfinden kann oder evtl. verschoben werden muss.



### 3.2. Wettkampfplanung

#### Warum soll ich planen, wenn man in der jetzigen Situation nicht planen kann?

*Die Kunst, Pläne zu machen, besteht darin, den Schwierigkeiten ihrer Ausführung zuvorzukommen.*

*(Luc de Clapiers, Marquis de Vauvenargues (1715 - 1747), französischer Philosoph, Moralist und Schriftsteller)*

Frei nach dieser Aussage haben wir uns im Folgenden einige Gedanken zum Thema Planung und Durchführbarkeit von Training gemacht, die Ansatzpunkte geben sollen/können, aber bei weitem nicht den Anspruch der Vollständigkeit haben.

#### Kann ich überhaupt trainieren?

Für viele Masters stellt sich die Frage: „Wo kann ich denn derzeit trainieren?“ Training ist im Moment in den meisten Bundesländern zumindest nicht in einem Schwimmbad möglich. Die unterschiedliche Auslegung der Vorgaben des Bundes in den einzelnen Landesverbänden führt dazu,

dass manche (auch Masters) trainieren dürfen und manche nicht. Viele von uns Masters waren seit November 2020 nicht mehr im Schwimmbad und/oder konnten seither nicht richtig im Wasser trainieren. Trotz wahrscheinlich vielseitiger allgemeiner sportlicher Aktivitäten von uns allen fehlt uns unser Wasser!

Ein Zitat:

*„Planen heißt bestimmen, was eventuell geschehen wird.“*

Hommage an Brecht:

- Ja, mach nur einen Plan
- Sei nur ein großes Licht!
- Und mach dann noch ‚nen zweiten Plan
- Gehn tun sie beide nicht.

© Walter Ludin (\*1945), Schweizer Journalist, Redakteur, Aphoristiker und Buchautor, Mitglied des franziskanischen Ordens der Kapuziner

# WETTKÄMPFE UND MOTIVATION



## Was bleibt dann noch übrig?

**E**s bleibt unter anderem das Freiwasser, wenn regionale Gewässer vorhanden sind.

Die größere Anzahl von uns konnte in der Vergangenheit und kann in der überschaubaren Zukunft im Freiwasser trainieren gehen. Zum Schwimmen und trainieren bieten sich Ruderregattastrecken, Talsperren, Flüsse und Seen an, jedoch nur da, wo es auch ERLAUBT ist.

Wichtig ist bei allen Möglichkeiten:

- NIE ALLEIN schwimmen!
- Bitte nur ins Wasser gehen, wenn es die Gesundheit und der Trainingszustand erlauben!

(siehe. Kapitel Vorbereitung und Wiedereinstieg)

Eine andere Möglichkeit ist der eigene Pool im Garten oder der Pool des Vereinskameraden mit oder ohne Gegenstromanlage. Wohl dem, der einen so großen Garten bzw. die finanziellen Möglichkeiten hat! Diese Möglichkeiten sind alle nicht optimal, aber besser als nichts. Frei nach dem Motto „Not macht erfinderisch“ ist es sehr beeindruckend zu sehen, wie einfallsreich einige von uns Masters sind.

Wenn ihr Trainingspläne z.B. für ein 10-Meter-Becken, einen Mini-Pool oder einen Pool mit Gegenstromanlage braucht, schreibt an [fragdiemasters@dsv-master.de](mailto:fragdiemasters@dsv-master.de) und wir senden euch Vorschläge für das Training unter solchen Vorgaben. (Siehe Trainingstipps)

## Wann werde ich wieder trainieren können?

**D**as ist leider die große Frage, die auch wir nicht beantworten können. Je nachdem wie die Politik entscheidet, werden die Bäder öffnen. Vielleicht wieder als „Book & Swim“ im Freibad oder mit Anmeldung, allein oder im Verein. Vielleicht mit Schnelltests im Freibad – zurzeit wissen wir es nicht, auch wir haben leider keine positive Antwort für euch auf diese Fragen.

Dennoch gibt es immer mehr Ausnahmen. Eine gewisse Anzahl an Kaderschwimmern, hier sind es wirklich Masterkaderschwimmer, haben beispielsweise in Bayern die Möglichkeit bekommen, in einem Hallenbad zu trainieren.

## Welche Wettkämpfe können 2021 / 2022 stattfinden?

**F**ür die meisten von uns sind das Training und die jeweiligen Wettkämpfe eng miteinander verbunden. Eine gewisse Anzahl Masters trainiert nur, um sich fit zu halten, doch die größere Anzahl von uns, um an herausfordernden und interessanten Wettkämpfen teilzunehmen. Zurzeit ist eine konkrete allgemeine Planung nahezu unmöglich. Niemand weiß, WANN und WO die Schwimmbäder öffnen oder wann konkret wieder regelmäßiges Schwimmtraining, bzw. Wettkämpfe möglich sind.



# WETTKÄMPFE UND MOTIVATION

Was bzw. welche Wettkämpfe kann man vorsichtig empfehlen?

Auch hier können wir euch KEINE konkrete Antwort geben! Aber wer kann das schon?

Einige Wettkampftermine sind für 2021 ja schon bekannt gegeben worden, dennoch wurden auch wieder einige (auch internationale) Termine abgesagt. Im Allgemeinen befinden sich die Ausrichter noch in der vorläufigen Ausplanung ihrer Veranstaltungen. Leider wissen wir nicht, ob alle



Veranstaltungen auch so durchgeführt werden können. Hygienekonzepte sind bzw. werden erarbeitet und weiterentwickelt, aber das ist leider ja nicht alles. Im Moment können und müssen wir flexibel sein und hoffen, dass sich die Situation möglichst bald normalisiert. Wir müssen abwarten, wie sich alles weiter entwickelt.

**Alle Informationen zu den Deutschen Masters-Wettkämpfen und zu den Terminen der Masters-Europa- und Weltmeisterschaften von LEN und FINA stehen unter**

**[www.dsv.de/masterssport/](http://www.dsv.de/masterssport/)**

Egal welche Wettkämpfe stattfinden werden, wir empfehlen DRINGEND „klein“ anzufangen, bei regionalen Wettkämpfen zu starten, bevor man sich für eine Deutsche oder internationale Meisterschaft anmeldet. Unsere Gesundheit ist das oberste Gebot, der sportliche Ehrgeiz sollte auf jeden Fall zuerst einmal hintenanstehen!  
(Siehe Risiken, Kapitel 1.2 und 2.1)

Zu welchen Wettkämpfen möchte ich hin?

Ausgehend davon, dass wir wieder (regelmäßig) Schwimmen und trainieren können, stellen sich für uns einige Fragen, die in der „Pandemie-Situation“ anders sind als sonst.

Kann und will ich mich unter den jeweiligen doch strengen und manchmal auch nicht direkt nachvollziehbaren Rahmenbedingungen in einem solchem Wettkampf messen? Vieles ist allerdings gleich oder ähnlich. Neben den Wettkampfbestimmungen (WB), die ja auch schon einiges vorgeben, ist und bleibt es ein gewohnter Wettkampf mit all seinen Facetten, wie Anspannung und Jubel, Leid und Freude. Jedoch es ist, wie es ist.

***Jeder von uns muss seine persönliche Entscheidung treffen!***

Zu welchem Wettkampf ich fahre, ist sicherlich stark abhängig von meinen Trainingsmöglichkeiten. Ich muss mich als Sportler und als Mensch darauf vorbereiten, dass sich meine vorab festgelegten Pläne ändern können.

Dabei sind die Pläne oft limitiert durch äußere Gegebenheiten, die ich im Moment nicht aktiv beeinflussen kann. Vorgaben ändern sich so oft, dass ich manchmal von einem



auf den anderen Tag alle Ideen und Pläne umwerfen muss. Ja, es kann sogar sein, dass eine Durchführbarkeit unmöglich gemacht wird. Ich muss mich flexibel daran anpassen und meine Pläne ändern können. Das ist nicht immer leicht! Wünsche, die man hat(te), können vielleicht keine Realität werden. Ändern kann man dies zu diesem Zeitpunkt allerdings nicht. Oft hilft es dann, die Tatsachen anzuerkennen und nicht weiter mit dem Schicksal zu hadern. Dies bedeutet jedoch nicht, dass alles ohne Reflektion hingenommen werden muss. Unser Optimismus, die Stärke in uns, wird sich bestimmt dennoch durchsetzen.

# WETTKÄMPFE UND MOTIVATION



Dies bedeutet jedoch nicht, dass alles ohne Reflektion hingenommen werden muss. Unser Optimismus, die Stärke in uns, wird sich bestimmt dennoch durchsetzen.

## Wie ist meine Motivation?

Neben Fragen, welche Wettkämpfe möchte ich besuchen, wie plane ich sie, wo und wie kann ich trainieren, muss man sich nach all der Zeit fragen:

- Warum möchte ich überhaupt schwimmen?
- Möchte ich dieses Jahr/diese Saison einen Wettkampf schwimmen?
- Was ist meine Motivation?
- Habe ich noch Motivation mich im Wasser zu bewegen bzw. mich bei Wettkämpfen zu messen?

Die Motivation für den Einzelnen ist wahrscheinlich so unterschiedlich, wie jede Mensch unterschiedlich ist. Jeder Master ist einzigartig! Wir haben einige Punkte aufgelistet. Schau doch mal, was für Dich zutrifft und beantworte für Dich die Fragen und Aussagen:

- Ich brauche Urlaub von zu Hause und ich möchte einfach mal raus
- Ich möchte meinen Leistungsstand überprüfen.
- Ich möchte mich messen.
- Ich möchte anstreben Bestzeiten zu schwimmen oder eine Jahresbestzeit zu schwimmen
- Ich möchte mich mit Schwimmgfreunden treffen und meine Freundschaften pflegen
- Ich bin in eine neue Altersklasse (AK) gekommen und möchte AK-Rekord schwimmen
- Ich brauche Selbstbestätigung.
- Ich brauche Abstand zu Corona und der ganzen mo-

mentanen Situation ggf. zu den daraus resultierenden psychischen Belastungen. Ich möchte wieder Normalität in meinem Leben etc.

Diese Liste lässt sich beliebig fortsetzen.

Ohne Zweifel wissen wir von Euch, dass unser aller Motivation ungebrochen ist und wir uns NICHT durch diese Pandemie von der Ausübung unseres Lieblingssports abhalten lassen!

Wichtig an dieser Stelle ist, dass Gesundheit vor Leistung geht (siehe Kapitel zu Vorbereitung und Einstieg).

## Wie kann ich mich denn im Moment aktuell für das Training und Wettkämpfe vorbereiten?

### TIPPS:

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, sich auf das Training und die Wettkämpfe vorzubereiten. Es kommt dabei immer stark auf die Rahmenbedingungen und körperlichen Eigenschaften an, die der Einzelne hat.

### Vorbereitung mit Wassertraining:

- Langsam wieder ins Wassertraining einsteigen (siehe 4.1.)
- Idealerweise im Verein, ggf. Anleitung durch einen lizenzierten Trainer (Trainer-B Lizenz Leistungssport Mastersschwimmen)
- Mit abgestimmten Trainingsplänen
- Auf keinen Fall einen Wettkampf ohne vorheriges Training schwimmen

Unsere Empfehlung: NUR mit sportärztlicher Untersuchung ins Wassertraining einsteigen!



# WETTKÄMPFE UND MOTIVATION

## Ohne Wassertraining:

**H**ier ist alles erlaubt, was fit hält! Unsere Empfehlungen:

- Vielseitiges und abwechslungsreiches (Land-) Training
- Gymnastik auch ohne große Hilfsmittel, mit allem, was der Haushalt bietet (Wasserflaschen, Nudelholz als Faszienrolle, Zugseil, Theraband, etc.)
- Gymnastik in jeder Form (Aerobic, Step, Bauch-Beine-Po, etc.)
- Joggen/Laufen (wenn möglich), (Nordic-)Walken, Spazierengehen
- Radfahren, Indoor-Cycling, auf der „Rolle“ fahren
- Krafttraining mit und ohne Haushaltsgeräte, oft reicht schon Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht
- Trimm-dich-Pfad
- Outdoor-Training in der Gruppe
- Online-Training (Gymnastik o.ä.), alleine oder mit der kompletten Mannschaft unter Anleitung eines Trainers/Übungsleiters
- Angebote z. B. beim LSB NRW (#trotzdem Sport) in Anspruch nehmen

**Unsere Empfehlung: Gesundheits-Check-up machen lassen!**

**Das Gute in diesen doch sehr verfahrenen Zeiten ist: Wir sind, ihr seid nicht allein!**

Wir haben uns deshalb entschlossen, euch eine Möglichkeit zu geben, eure Fragen und auch Anmerkungen, Lob und/oder Tadel, Ideen und Wünsche „an den Mann (oder Frau)“ zu bringen.

Ihr könnt unter dieser E-Mail Adresse an uns herantreten:



## 3.3 Motivation und Erwartungen an Wettkämpfe

### Motivation: Der innere Antrieb, die Stimulation zur Bewegung, der Impuls zum Schwimmen?

Wir alle können es kaum erwarten, endlich wieder ins Wasser zu kommen und zu trainieren, Wettkampftermine zu sichten und dann zu den Wettkämpfen zu fahren, um uns zu messen und Freunde zu treffen.

Doch was macht das „mentale Bewusstsein“? Manchen stellt sich die Frage: „Wie halte ich mich motiviert, wie kann ich mich überhaupt noch motivieren, um wieder ins Training einzusteigen?“ und „Welche Erwartungen habe ich an mich?“, „Kann ich meinen Erwartungen an mich in meinen Wettkämpfen gerecht werden?“, „Wann endlich, in naher Zukunft, ist das alles wieder möglich?“, „Wird dann alles so sein, wie es einmal war, vor der Pandemie?“, „Wie kann ich meine Erwartungen steuern?“

Um dies näher zu betrachten, haben wir Fragen formuliert, die vielleicht hilfreich für euch sind und eine Orientierungshilfe sein können.

- Brauche ich Wettkämpfe, um mich zu beweisen? (Selbstbestätigung, Selbstwertgefühl)
- Bin ich süchtig nach Erfolgen, treibt mich der Wille zur Verbesserung an?

#### Bin ich eher extrinsisch motiviert (Motivation von außen)?

- Leistung messen
- Vergleichen
- Rekorde verteidigen
- Wird die Teilnahme an einem Wettkampf von mir erwartet? (Druck, Stress)
- Muss ich dem gesellschaftlichen, ja muss ich sogar dem sportlichen Ideal entsprechen?
- Mein Arzt sagt mir, ich muss mehr Sport machen.



#### Was ist meine Motivation?

##### Wer oder was motiviert mich?

- Fit bleiben, gesund bleiben?
- Mich messen, Wettkampf?
- Schwimmen als „Flow“-Erlebnis, „Eins werden mit dem Wasser“, dem nassen Element?
- Die Gemeinschaft im Training, im Team, ein Teil des Teams zu sein?

##### Bin ich eher intrinsisch motiviert (Motivation von innen: weil ich es möchte)?

- Weil mir schwimmen Spaß macht.
- Wo will ich hin, welche Ziele habe ich? (mittel- und langfristig)

#### Was ist meine Erwartung an einen Wettkampf nach so langer Zeit?

Wenn die Realität ist, dass ich wenig trainiert habe, ist es unwahrscheinlich Bestzeiten zu schwimmen. Auch wenn das mein Wunsch ist.

Für uns Masters ist es viel wichtiger die Realität (wenig Training) und den Wunsch (Leistung zu bringen) in Einklang zu bringen.

Der mentale Faktor ist einer der wichtigsten für den Erfolg. Es lohnt sich deshalb, sich einige Fragen zu stellen:

- Kann ich gut mit Spannung umgehen beziehungsweise schaffe ich es, in die Entspannung zu kommen, um einen Wettkampf als Genuss und nicht als reine Überprüfung der eigenen Leistungsfähigkeit zu sehen?



# WETTKÄMPFE UND MOTIVATION

- Sind die dort gesetzten jeweiligen Ziele wirklich realistisch? Habe ich meine Ziele für den Wettkampf richtig definiert?
- Wann ist der Wettkampf für mich erfolgreich? Mache ich es an den geschwommenen Zeiten fest? Am Spaßfaktor? An den Medaillen? Daran, wie viele bekannte Gesichter ich getroffen habe?
- Muss/kann ich dem Trainer/der Mannschaft gerecht werden?

## Oder kommt es doch, das Loch, das Motivationsloch?

**W**as mache ich, wenn ich die von mir gesetzten Ziele nicht erreicht habe? Kann ich gut damit umgehen, wenn es nicht geklappt hat? Waren meine Ziele, trotz aller Vorsicht, einfach zu hoch gesetzt? Vielleicht liegen die Ursachen für eine Unzufriedenheit in der Verfehlung der eigenen Ambitionen?

Brauche ich in der jetzigen Situation den Wettkampf oder reicht es mir, wieder ins Training einsteigen zu können und meine Mitschwimmer/Freunde wieder zu treffen?

Um gut mit der Pandemie-Situation umzugehen, lohnt es sich vielleicht, sich folgende Aussagen anzuschauen und für sich zu beantworten:

## Wo sind meine Stärken?

- Ich kann mich gut motivieren, auch alleine Sport zu machen
- Ich brauche andere, um mich zu motivieren
- Ich muss nicht viel trainieren, (weil ich Talent habe).
- Habe ich eigentlich noch Spaß am Training?
- Ich bin nicht so talentiert und muss viel trainieren, um Erfolg zu haben
- Wie gehe ich mit den sich ständig verändernden Regeln um? (Corona Maßnahmen)
- Kann ich meine Pläne flexibel anpassen oder fällt mir das schwer?
- Kann ich mich in der jetzigen Situation entspannen?
- Kann ich Grenzen setzen? Wie weit kann ich gehen (im Training, im Job, etc.)
- Wie gehe ich mit Hindernissen um? Sind Umwege für mich „normal“.
- Muss ich planen, um meinen Tag möglichst effektiv zu nutzen
- „Wer zu viel plant, den überrascht jeder Zufall“ (Zitat von: Michael Groß)
- Kann ich Schwimmen für mich nutzen, um vom Tag abzuschalten?
- Schwimmen zum „Runterkommen“ und zur Entspannung?

Je nach Beantwortung der Fragen ist es wichtig, jede einzelne Antwort für sich zu hinterfragen. Dabei ist unsere Auflistung der Punkte beliebig gewählt.

- Kann ich alleine mit der Situation umgehen oder brauche ich Hilfe?
- Reicht es mir, mich mit meinem Partner/Familie auszutauschen?
- Möchte ich mehr Kontakt zu meinen vertrauten Mitschwimmern?
- Brauche ich vielleicht professionelle Hilfe (qualifizierte Trainer, Sport-Psychologe, Coaching ...)?

Bitte scheut euch nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen! Die Pandemie-Situation ist für viele schwer.

**Wichtig ist, sich auszutauschen und zu wissen: Ich bin nicht allein mit meinen Sorgen und Ängsten. Die Gemeinschaft der Masters ist groß, wir sind füreinander da und unterstützen uns gegenseitig!**



# EMPFEHLUNGEN FÜR DAS TRAINING



## 4. Empfehlungen für das Training

### 4.1 Trainingsumfang-Trainingsinhalt-Trainingshäufigkeit

#### Trainingsumfang

Wenn wir Masters wieder, regelmäßig oder unregelmäßig, ins Wassertraining einsteigen können, sollten wir immer einige Punkte für die Gesundheit beachten: Grundsätzlich geht immer **Qualität vor Quantität**.

#### Was bedeutet das nun am Anfang für unser Training?

- Oberste Priorität hat die Qualität der Schwimmbewegungen (Schwimmtechnik)
- Die Menge der Meter zählt am Anfang nicht („keine Meter schrubben“)
- Es ist wichtig, auf den Körper zu hören (in sich reinzuhorchen)
- Keine hohen Intensitäten in den ersten Trainingseinheiten

Bitte überfordert euch nicht und bedenkt eure aktuelle persönliche Leistungsfähigkeit. Die „verlorene“ Trainingszeit kann **NICHT** nachgeholt werden.

#### Weitere Fragen sind zu bedenken:

- Wart ihr krank? Neben Corona gibt es weiterhin auch andere medizinische Einschränkungen (Erkältungen, Muskelabbau, Allergien, Operationen, etc.), die den Neuanfang erschweren können.
- Habt ihr euch weiterhin sportlich betätigt? (Siehe auch:

Kapitel - Vorbereitende Maßnahmen)

- Wie sah die sportliche Betätigung aus? Wie oft konnte ich mich in der Woche sportlich betätigen? Was waren die Inhalte? Und so weiter und so fort....

Egal wie viele Trainingstage euch zur Verfügung stehen und egal wie lange das Training dauert:

- Plant Ruhetage mit ein! Nur durch die Regeneration hilft ihr eurem Körper die Leistungsfähigkeit zu bekommen und zu steigern.
- Die Regeneration ist wichtig, denn die nötige Regenerationsdauer bei Wiederaufnahme des Trainings ist sehr hoch. Die Regenerationsfähigkeit ist bei jedem unterschiedlich und hängt auch von der Belastung ab! Regenerationsdauer = Ruhezeit! Ein Ruhetag bedeutet, nicht zu trainieren, auch nicht ein kleines bisschen! Es ist die Erholungszeit für den Körper. Ihr, und euer Körper, stärkt euch in der Erholung. „Wer nicht regeneriert, der verliert!“

**Hört auf euren Körper!**



# EMPFEHLUNGEN FÜR DAS TRAINING

## Unser Angebot für euch:

**A**uf Anfrage per E-Mail an [fragdiemasters@dsv-master.de](mailto:fragdiemasters@dsv-master.de) stellen wir euch gerne Muster- Trainingspläne zur Verfügung, die ihr zur Orientierung nutzen könnt. Schreibt uns immer dazu, welche (Rahmen-) Bedingungen ihr habt/hattet und wie euer aktueller Trainingszustand ist. Rahmenbedingungen sind z.B.: Trainingsort, Beckengröße, (Wasser-)Trainingsdauer pro Tag/ pro Woche, etc.

## Trainingsinhalt

**W**as könnte der Trainingsinhalt sein, wenn ihr wieder ins Wasser könnt? Wir haben euch einige Anhaltspunkte aufgeführt:

- **Wassergefühl** wieder finden
- **Wasserlage** finden (Spannung und Entspannung)
- Sich in allen - in „meiner“ - Technik wieder wohlfühlen
- Schwerpunktmäßig **Technikübungen** einbauen, vom Einfachen zum Schweren
- Schwerpunkt **Grundlagenausdauer** trainieren
- **Langsame Steigerung** des Trainingsumfanges pro Trainingseinheit
- **Längere Strecken abwechslungsreich gestalten**, mit hoher Konzentration auf die Technikelemente und die Vielseitigkeit.
- Zu Beginn der Wiederaufnahme im Training keine hohen Intensitäten schwimmen. Hohe Intensitäten sollten auf längeren Sprintstrecken **ABSOLUT** vermieden werden. Immer sehr, sehr langsam mit intensivem Intervalltraining beginnen, das gilt gerade für Sprinter. Ohne Grundlagen- kein intensives Intervalltraining.
- **„Körper im Auge behalten“** (Belastung der Gelenke, Sehnen, Bänder ist nach der langen Pause sehr hoch). Körpergefühl beachten, auch nach dem Training noch „in den Körper reinspüren und -hören“
- Genug **Regenerationszeit** einplanen, es können auch mehrere Ruhetage nötig sein!
- **Vielseitig, divers trainieren**, nicht nur schwimmen, weiterhin andere Sportarten einbauen und/oder ausprobieren
- Das **Kraftpotential aufbauen und erhöhen**, das kann auch an Land geschehen, und dadurch den Wiedereinstieg vielleicht erleichtern

## Trainingshäufigkeit

**W**ie häufig kann, darf oder soll ich trainieren? Einige Empfehlungen von unserer Seite an euch:

- Die Häufigkeit sollte immer an euch, jeden einzelnen Sportler angepasst sein. Hier ist der aktuelle sportliche „Abholpunkt“ wichtig.
- Die Häufigkeit ist individuell verschieden (je nach Möglichkeiten, Alter, Trainingszustand, Gesundheit, etc.).
- Auf keinen Fall zu viel auf einmal angehen. Verlorene Zeit und Trainingseinheiten können NICHT nach- und/ oder eingeholt werden.
- Gebt euch genügend Ruhezeit zwischen den Einheiten, so dass der Körper regenerieren kann.
- Macht alles, wobei ihr euch gut fühlt, hört in euren Körper hinein.
- Beginnt mit kürzeren Trainingseinheiten und weitet sie langsam zu längeren Einheiten (sowohl Zeit als auch Meter) aus.
- Denkt und plant langfristig.

## Ideen:

- Mini-Trainingslager organisieren (langes Wochenende)
- Umfangreicheres und angepasstes Trainingslager oder Trainingslehrgänge
- (Herbst 2021/Winter 2021/Frühjahr 2022, siehe auch DSV Homepage/Masterssport/Lehrgänge
- Link: <https://www.dsv.de/masterssport/service/lehrgaenge-masters/> )

Und bitte **NIE** vergessen, dass das Training immer an euren aktuellen Gesundheitszustand angepasst sein muss! Lasst euch euren Gesundheitszustand von einem Arzt bestätigen und holt von ihm eine Trainingserlaubnis ein (siehe Kapitel Vorbereitung und Wiedereinstieg). Lasst ggf. die individuellen passenden Trainingsbereiche im Rahmen einer Leistungsdiagnostik ermitteln.

**Wenn Ihr ohne Trainer schwimmt und Fragen habt oder Anregungen braucht, könnt ihr euch gerne unter an uns wenden. Nutzt bitte dieses Angebot, nur keine Scheu!**



[fragdiemasters@dsv-master.](mailto:fragdiemasters@dsv-master.de)

# EMPFEHLUNGEN FÜR DAS TRAINING

## 4.2 Pro und Contra Freiwasser

### Freiwasser - Open Water: Der wahre Boom im Schwimmen?

Oder wat sull ich söns maache?  
(Kölscher Spruch)



**Nie alleine schwimmen gehen im Freiwasser!**

Freiwasser erfreut sich in den letzten Jahren immer größerer Beliebtheit, nicht nur bei den Triathleten. Auch die eisernen Verfechter des „Beckenschwimmens“ gehen mehr und mehr ins Freiwasser. Die Teilnehmerzahlen bei den Freiwasser-Wettkämpfen nehmen gerade bei uns Masters stetig zu. Was hat es mit diesem Trend oder Boom auf sich? Woran liegt das?

Lasst uns einmal im Folgenden versuchen, diesem Phänomen etwas auf den Grund zu gehen (bitte nicht wörtlich verstehen).

### Was spricht für das Schwimmen im Freiwasser?

- Besser als kein Training in der Corona-Zeit
- Hat „geöffnet“ (Corona-Maßnahmen)
- In der Natur (keine stickige Schwimmhalle)
- Verfügbar, Öffnungszeiten von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang
- Eine neue Herausforderung für den Sportler
- Kein Chlor (gut für die Haut)
- Frische Luft!
- Macht mehr Spaß als im Becken
- Trend! (Das machen jetzt alle...)

- Schönes Erlebnis in der Gruppe
- Mal was Anderes, kein „Kacheln-Zählen“, eine schöne Alternative
- Man kann neue Gadgets/Ausstattung kaufen: Neopren-Anzug (Neo), Brille, Boje (Auftriebshilfe, Schwimmboje), etc. und die Ausrüstung um Freiwasser-Equipment ergänzen (Hinweis für Freiwasser-Wettkampfschwimmer: Nicht alle Neos sind für Freiwasser-Wettkämpfe zugelassen.)
- Wettkämpfe im Freiwasser sind mit entsprechender Hygieneverordnung relativ leicht durchführbar

### Was könnte Schwimmer vom Freiwasser abhalten?

- Luft- und Wassertemperatur (ein Neo hilft immer etwas gegen Kälte, dennoch kann es sehr kalt werden, wenn ihr keinen Neo habt bzw. schnell friert)
- Strömungen (Fluss, See)
- Orientierung (im Becken gibt es mehr und einfache Orientierungspunkte und Begrenzungen, im See sind diese nur schwer wahrzunehmen ggf. gar nicht vorhanden)
- Gefahr bei plötzlich gesundheitlichen auftretenden Ein-



# EMPFEHLUNGEN FÜR DAS TRAINING

schränkungen, z.B.: Krampf/Krämpfe, Atemnot wegen Kälte, etc., wenn kein Begleiter in der Nähe ist, der helfen könnte.

- Kein Neo, keine Freiwasser-Ausstattung vorhanden (hoher finanzieller Aufwand)
- Gefährlich, wenn man Freiwasser nicht kennt, bzw. die Gefahren nicht erkennt (Strömungen, Wassertiefe, Wassertemperatur, Außentemperatur, Sonnenbrand, Sonnencreme, etc.).
- Ängste vor „Schling“-Pflanzen, Fischen, Quallen, Strömung, Schwänen, Booten, ...
- Unbewachtes Gewässer, keine Rettungsdienste wie DLRG/Wasserwacht vor Ort.
- Nicht jeder hat einen See/Fluss/Stausee in der Nähe.
- Gefahr, sich zu überschätzen und zu weit raus zu schwimmen, da die Dimensionen und Entfernungen zum Teil schlecht einschätzbar oder einsehbar sind.
- Das gilt für alle Wetterlagen!
- Übermotivation (durch Meterangaben, Freiwasser ist nicht Becken, keine Wende, kein Beckenrand, kein Anhalten ohne Bewegung, kein Festhalten, etc.)
- Gesundheitszustand muss stärker beachtet werden. Jedes Mal muss sich jeder fragen: Fühle ich mich heute wirklich fit und gesund für Freiwasser?
- Gruppenzwang

Freiwasser/Open Water kann eine gute Alternative, auch für den Wiedereinstieg in Wassertraining sein.

In diesem neuen und spannenden Umfeld erwarten euch viele neue Ziele und Herausforderungen. Es gilt immer abzuwägen zwischen dem, was ich gerne möchte, und dem, was ich aktuell kann. Auch hier gilt es immer vorab auf seinen Körper zu hören, bevor man ins Wasser geht. Fangt mit kleinen Distanzen an und steigert Euch langsam.

So kann sich der Körper an die ihm noch unbekannte Umgebung, mit allen ihren Eigenschaften, gewöhnen. Die Schwimmtechnik kann jeder selbst festlegen. Der Spaß und der Erfolg sind dann für jeden von euch garantiert.

## Unsere Empfehlungen für Freiwasser:

- Nie allein schwimmen gehen
- Nach Möglichkeit nur mit Boje schwimmen (in der Boje gibt es fast immer ein wasserdichtes Wertpapier/-Schlüsselfach)
- Jemanden an Land postieren, der aufpasst und ggf. Hilfe holt/helfen kann
- Vorab Familie/Freunde über den geplanten Trainingstag und über die Schwimmstrecke informieren
- Gute Schwimmfähigkeit ist Voraussetzung

- Man muss sich unbedingt vorher über die Gegebenheiten vor Ort informieren und ggf. damit auseinandersetzen:

- Gibt es Strömungen, Untiefen, Bootsverkehr, etc.?

- Welche weiteren unsichtbaren Gefahren könnte es geben?

- (Schwimm-)Regeln allgemein beachten z.B. auf einer Ruderregattastrecke

- Wissen um Verhalten bei Gefahrensituationen in offenen Gewässern ist Voraussetzung

- Wettkampfunabhängig: Sportgesundheit oder eine sportärztliche Untersuchung vorab sind IMMER zu empfehlen



# EMPFEHLUNGEN FÜR DAS TRAINING

## 4.3. Trainingstipps

Für den Wiedereinstieg haben wir Tipps für euch, die ihr auch in den Kapiteln „Empfehlung für das Training“ findet. Außerdem geben wir euch die Möglichkeit, mit uns Kontakt aufzunehmen. Unter der E-Mailadresse **fragdiemasters@dsv-master.de** könnt ihr uns eure Fragen, Sorgen usw. stellen und wir antworten euch schnellstmöglich. So haben wir die Chance, sehr individuell zu antworten und nicht allgemeine und oftmals nicht hilfreiche Aussagen zu machen, die euch in der jeweiligen Situation nicht wirklich von Nutzen sind.

### Zum Thema Trainingspläne

Wir stellen euch keine Trainingspläne zum Download zur Verfügung. Masters sind zu individuell, es ist deshalb nicht möglich, „einen Plan für alle“ zu erstellen. Wir bitten an dieser Stelle um Verständnis. Gerne sind wir bereit, wenn ihr Pläne haben möchtet, auf eure individuellen Trainingsanfragen einzugehen.

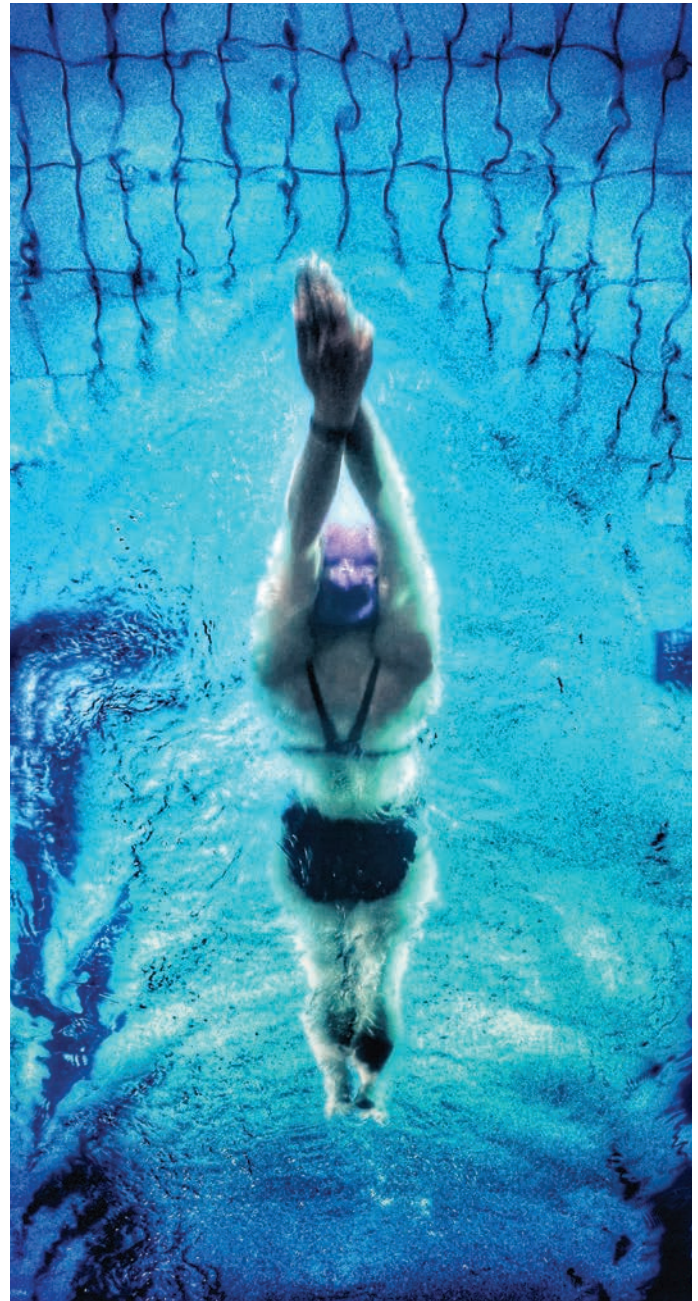
Wir möchten hier KEINE langfristige Trainingsplanung anbieten, es soll NUR der Wiedereinstieg ins Wassertraining erleichtert werden, damit ihr alle die Möglichkeit bekommt, einen sicheren und interessanten Einstieg zu erhalten.

Für den Wiedereinstieg haben wir Tipps für euch, die ihr auch in den Kapiteln „Empfehlung für das Training“ findet. Trainingspläne für 25 und 50-Meter Becken, kurze Becken, Mini-Pools, Pools mit Gegenstromanlage könnt ihr unter der E-Mailadresse **fragdiemasters@dsv-master.de** unter dem Betreff „Trainingspläne“ anfragen.

Wichtig ist, dass ihr uns in eurer E-Mail die Rahmenbedingungen vorab nennt:

- die Altersklasse
- den aktuellen Trainingszustand
- die Trainingshäufigkeit
- die Beckenlänge

Gegebenenfalls könnt ihr auch noch andere maßgebende Faktoren nennen, die uns für die Erstellung der Trainingspläne hilfreich sind. Damit der Datenschutz gewährleistet ist, hinterlasst eure E-Mail-Anschrift und wir senden euch, auf Nachfrage, Trainingspläne zu.



[fragdiemasters@dsv-master.de](mailto:fragdiemasters@dsv-master.de)