

Meinung

Donnerstag, 17.12.2020

Es lebe der Einzelsport

Melanie Möhr* über eine Saison, die für keine Mannschaft einfach ist

In Zeiten von Corona lebt es sich als Teamsportler nicht wirklich leicht. Vor allem, wenn man sich nicht Profisportler nennen darf. Nach den neusten Massnahmen dürfen jegliche sportliche Aktivitäten nur noch mit höchstens fünf Personen stattfinden. Kontaktsportarten sind ganz verboten und es wird empfohlen, sich draussen und nicht in geschlossenen Räumen sportlich zu betätigen. Dunkle Tage für so manch einen Mannschaftssportler.

Ich stelle mir vor allem das Trainer-Dasein in der aktuellen Lage nicht unbedingt leicht vor. Gefühlt alle sieben Tage werden vom Bund neue Massnahmen vorgeschrieben, was eine Trainingsplanung ziemlich schwierig macht. Spontaneität wird gross- geschrieben und das wird sich so schnell auch nicht ändern. Der Trainer muss in der momentanen Lage gezwungenermassen jeden Mannschaftssportler zu einem Einzelsportler umpolen.

Seit die neue Fünf-Personen-Regel in Kraft getreten ist, bedeutete das für viele Teams auch gleich das Ende des Trainings. Die Damenmannschaft von Chur 97 hat momentan beispielsweise kein offizielles Training mehr. Jede Spielerin hat den Auftrag, sich selbst fit zu halten und dementsprechend joggen zu gehen. Aus Fussballspielerinnen werden Läuferinnen. Das muss aber nicht unbedingt etwas Schlechtes bedeuten. Da momentan ausschliesslich Konditionstraining möglich ist, wird der Fokus darauf gerichtet und umso härter dran gearbeitet. Infolge Schliessung der Fitnessstudios für grössere Gruppen wird in diesem Winter auch das Krafttraining wohl oder übel durch Konditionstraining ersetzt. Intensives Konditionstraining steht im Fussballtraining erfahrungsgemäss nicht unbedingt an erster Stelle. Darum ist jetzt vielleicht auch der Zeitpunkt gekommen, um das manchmal ein wenig zur Seite Geschobene aufzuholen.

Aber wie geht man als Mannschaftssportler eigentlich damit um, plötzlich Einzelsportler zu sein? Wie ist es, wenn man den Teamgeist und die Unterstützung seiner Mitspielerinnen nicht mehr 1:1 zu spüren bekommt, sondern im besten Fall noch virtuell? Als ich noch Fussball gespielt habe, war ich in der Mannschaft viel motivierter, als wenn ich mir etwas im Alleingang aneignen musste. Im Team konnte ich mich mit anderen messen und bin so eher an meine eigene Grenze gegangen und konnte auch besser an mir und meinen Schwächen arbeiten. Für mich wäre die momentane Situation entsprechend eher schwierig zu bewältigen.

Dann gibt es aber mit Sicherheit auch Sportlerinnen und Sportler, die mit dieser Situation perfekt umgehen können. Wenn nur schon der Gedanke reicht, dass alle aus deinem Team und auch alle anderen Mannschaften aus deiner Liga in derselben Situation sind. Und du als einzelne Mannschaftssportlerin, momentan gezwungenermassen im Alleingang, viel für dein ganzes Team machen kannst. Wenn man das ganze zwar alleine angeht, aber immer noch fürs Team denkt.

Eine Saison, die für keine Mannschaft einfach ist. Nur schon auf die Planung der Trainingseinheiten bezogen. Ständig ändernde Massnahmen und die Verschiebung vom gewohnten Mannschaftstraining ins Einzelsportlerleben machen den Sportleralltag schwieriger. Ich glaube, wenn ein Satz die momentane Situation beschreiben müsste, wäre es: «Man muss spontan sein und es auch bleiben.»

* Melanie Möhr ist Videojournalistin Sport bei TV Südostschweiz.