

Masterstraining beim Hamburger Schwimmverband

Vor fast einem Jahr begann unsere Masterwartin im Hamburger Schwimmverband, Angela Delissen, ihre Arbeit. Man muß dazu sagen, daß das „Masters-Geschehen“ im Hamburger Schwimmverband gen Null tendiert war über viele, viele Jahre. Nun kam also diese neu geschaffene Stelle mit der Masterswartin. Und plötzlich wurde alles anders.....

Angela ging und geht mit viel Elan an die ganze Sache heran, und, das ist nicht zu leugnen, sie hat schon sehr viel erreicht.

Das, worüber ich hier berichten will, ist nur ein kleiner Teil davon, aber ein entscheidender.

Es findet seit Sommer 2008 ca. 1x monatlich ein spezielles Masters-Training für 2 ½ Stunden im Olympiastützpunkt statt. Daß es keinen festen Termin im Voraus gibt, hängt damit zusammen, daß die Masters, wie wohl überall, immer hinten an stehen, wenn die Halle von den Kaderschwimmern gebraucht wird. Dennoch hat es bisher immer geklappt mit dem monatlichen Treffen.

Die Teilnahme ist kostenlos, was zu Anfang zu ziemlichem Ansturm geführt hat. Seit es mit Anmeldung läuft, ist alles besser planbar geworden.

Dort treffen sich dann Masters aller Tempo- und Altersklassen und bekommen jedes Mal ein Training anderer Art. Angela stellt das Training unter ein Motto und sucht sich Trainer aus dem HSV aus.

Ich durfte nun schon zum zweiten Mal das Training leiten.

Beim ersten Mal ging es mal wieder um die nicht so beliebte Ausgleichsgymnastik mit dem Theraband in Theorie und Praxis und dann noch einem einstündigen GA-1 Training im Wasser.

Ich war wirklich überrascht, welche Massen von interessierten Masters da zusammenkamen. Die Gymnastik fand am Beckenrand statt (ganz nach dem Motto „mit dem Theraband am Beckenrand“).

Auch das Wassertraining schien den Masters gefallen zu haben, denn schon an diesem Tag wurde ich erneut um eine Fortsetzung zu einem anderen Zeitpunkt gebeten.

Dieses zweite Mal fand am Ostersonntag statt, einem wirklich unpassenden Termin, noch dazu über die Mittagszeit. Zunächst hatte es, erwartungsgemäß, wenige Anmeldungen gegeben, aber ich war richtig überrascht, daß doch rund 15 Masters den Weg zum Training gefunden hatten, und davon viele „Wiederholungstäter“ vom letzten Mal.

Dieses Mal zeigte ich den Masters nicht nur Therabandübungen, sondern auch andere Möglichkeiten der Ausgleichsgymnastik und erklärte nochmal die Notwendigkeit. Einige, die beim letzten Mal dabei waren, stimmten dem voll und ganz zu, denn sie hatten es schon einige Wochen ausprobiert.

In der kleineren Runde war es wirklich schön. Es hat mir und auch den Schwimmern viel Spaß gemacht, auch wenn draußen das schönste Sommerwetter lockte. Wir konnten dieses Mal auf individuelle Probleme eingehen, Fragen beantworten und all das tun, was in großen Gruppen häufig zu kurz kommt.

Im Wasser gab es dann ein, von Angela gewünschtes, Kompensationstraining. Es sollte den Schwimmern zeigen, wie sie sich aktiv erholen können, z.B. nach harten Trainingseinheiten. Auch dieses wurde interessiert angenommen, zumal einige zuvor keine Idee davon hatten, wie so etwas ausschauen könnte. Manche Sachen waren schon lustig in der Kombination, was zu viel Heiterkeit führte, und so merkten die Mastersschwimmer kaum, daß sie trotzdem über 2000m geschwommen waren in der verbliebenen Zeit.

Einige von ihnen fragten auch gleich nochmal nach einer Fortsetzung, aber nun sind erstmal wieder andere Trainer mit anderen Schwerpunkten dran ...und dann – wer weiß!

Mich würde jetzt mal interessieren, ob es sowas auch in anderen Landesverbänden gibt. Vermutlich nur in den Bundesländern Berlin oder Bremen, allein schon wegen der Wege. Aber ich bin gespannt, ob mal jemand etwas darüber berichtet.

Wir in Hamburg sind jedenfalls sehr glücklich mit dieser neuen Errungenschaft und hoffen, daß es noch lange so weitergeht.

Flossi