

30.03.2020 | Kanu-Slalom

THOMAS APEL: "MIT IMPROVISATION UND KREATIVITÄT NEUE AUFGABEN KREIEREN"

Das Paddeln in Coronazeiten bedeutet für alle Sportler eine Umstellung. Thomas Apel, Bundestrainer im Kanu-Slalom, muss sich täglich mit dieser Situation auseinandersetzen und vieles neu durchdenken. Im Interview erklärt der Kajak-Trainer, wie er mit der Situation umgeht.



Thomas Apel im Interview

Wie stellt sich für Dich derzeit die Situation dar?

Nach den Ungewissheiten der letzten Wochen gibt es ein Fragezeichen weniger: Wir wissen, Olympia findet nicht zum geplanten Zeitpunkt statt. Diese Entscheidung ist nachvollziehbar und war abzusehen. Es bleiben dennoch viele weitere Fragen offen: wann wird der neue Termin genau sein, was passiert bis dahin mit dem nationalen und internationalen Wettkampfsystem usw.

Bis diese Informationen konkret und belastbar sind und daraus neue Zielstellungen und Planungen gezogen werden können, haben wir uns als Trainingsgruppe (Hannes Aigner, Ricarda Funk, Fabian Schweikert, Elena Apel) entschieden, der Empfehlung von DOSB und DKV zu folgen und eine Trainingspause einzulegen. Die Athleten sind zu Hause und halten sich mit Home-workouts fit. Damit wollen wir die nötige Ruhe und Energie tanken, um bereit zu sein, wenn es dann wirklich und ohne Virusstörung Richtung Olympia bzw. Saison 2021 geht.... Wir schätzen, dass dann die Zeit für Erholung sehr knapp wird.

Wie funktioniert der Austausch mit den Sportlern?

Bis letzte Woche haben wir uns täglich noch für eine Trainingseinheit getroffen und ausgetauscht. Seitdem die Entscheidung zur Verschiebung gefallen ist, haben wir bewusst etwas Distanz gehalten und nur sporadisch über WhatsApp kommuniziert, um auch mental etwas Abstand zu den ganzen Gedanken um Olympia zu gewinnen.

Welche Tipps gibst Du derzeit Deinen Athleten

Aktuell geht es vor allem darum, die Ruhe zu bewahren, Sicherheit im familiären Umfeld zu gewährleisten und die physiologische Leistungsfähigkeit auf einem akzeptablen Niveau zu halten. Jeder Sportler hat da für sich seinen Weg gefunden, das zu realisieren.

Was empfehlst Du jüngeren Kanuten?

Auch wenn mit den Ausgangsbeschränkungen die Nutzung von Sportanlagen inklusive Bootshäusern und Slalomstrecken bis auf wenige Ausnahmen untersagt ist, unseren Sport kann man zum Glück auch in der freien Natur machen. Diese Seite verwendet Cookies [Zur Datenschutzerklärung](#)

Natur ausüben. Wenn die Möglichkeit da ist: schnappt euer Boot und nutzt die Flüsse! Bitte dabei aber nicht ohne Aufsicht paddeln gehen und auf die Personenzahl achten. Ansonsten siehe nächster Punkt

Welche Übungen befürwortest Du?

Im Zuge der Trainingseinschränkungen weltweit hat sich in den Social Media der Trend zu sogenannten Challenges rasant verbreitet: mit Improvisation und Kreativität werden eigentlich täglich neue Aufgaben kreiert und zum Nachmachen aufgefordert. Das ist zum einen gut gegen eventuelle Eintönigkeit im Garten- oder Wohnzimmertraining, zum anderen kann es auch anregen, sich selbst solche Challenges auszudenken.

Gibt es auch No-Goes?

Eigentlich nur, sich nicht an die behördlichen Regelungen zu halten, hier ist der Sport mit seiner Vorbildfunktion in der Verantwortung

Viele jüngere Sportler intensivieren das Krafttraining, wenn sie nicht paddeln gehen können. Ist das der richtige Weg?

Es ist der richtige Weg, um seinen Körper in Schuss zu halten. Da es sicher nicht viele Sportler gibt, die einen voll ausgerüsteten Fitnesskeller zur Verfügung haben, wird es oft auf Trainingsübungen mit dem eigenen Körpergewicht hinauslaufen und dagegen ist nichts einzuwenden.

Und wie hältst Du Dich fit?

Mein Fitnessstudio ist der Garten, hier lege ich meine „Grundlagen“: sägen, hacken, usw. Aber ich habe auch bereits mein Mountainbike auf Vordermann gebracht. Da werden in den nächsten Tagen sicher ein paar Touren möglich sein.

[Zurück zur Liste](#)