

Ein Erfolgsduo des Schwimmsports im Gespräch

Den Wettkampf leben

Der vierfache Olympiasieger Alexander Popov und sein Coach Guennadi Touretski bilden eines der erfolgreichsten Teams im Schwimmsport. Mitte Januar sind sie von Australien in die Schweiz gezogen, um sich hier auf ihr letztes grosses gemeinsames Ziel vorzubereiten: Olympia 2004 in Athen. «mobile» traf sich mit den beiden Russen in Magglingen, um über Wettkampfvorbereitung zu diskutieren. Dabei gewährte Coach Touretski höchst interessante Einblicke in seine Trainingsphilosophie.

François Cuvit

Besonders prägend für Touretskis Trainerkarriere war ein Erlebnis, das rund zwanzig Jahre zurückliegt und ihn seither immer wieder beschäftigt hat. Er arbeitete damals als Cheftrainer im Olympischen Zentrum von St. Petersburg und wurde von jungen Studenten gefragt, ob es nicht eine Möglichkeit gebe, mit weniger Trainingsaufwand gleichviel zu erreichen. «Seinerzeit gab es klare Vorgaben, jeder musste z. B. 2000 km pro Jahr schwimmen. Die Frage war sehr klug. Oder anders formuliert: Ich arbeitete offenbar nicht effektiv genug. Es hat nichts damit zu tun, dass ich faul bin, es ist vielmehr eine Suche nach Weisheit.»

Die Planung beginnt beim Ziel

Häufig überlegt ein Coach, wie er die Quantität steigern kann, um Resultate zu verbessern, und stösst damit irgendwann unweigerlich an Grenzen. Touretski denkt gerade umgekehrt und startet bei der Planung immer vom Ziel aus, ein bestimmtes Rennen, das Alex Popov gewinnen soll. Sein Coach überlegt sich also, welche Limite unterboten werden muss, damit Popov am Schluss auf dem Podest steht, und welche Geschwindigkeit dazu nötig ist. Nach welcher Methode das Rennen aufgebaut wird, hängt vom Athleten ab, denn nicht jeder befindet sich im selben Stadium, vor allem wenn sich etwa ein junger Mensch noch im Wachstum befindet und sich dessen Körper verändert. «Wir müssen als Trainer also genau Bescheid wissen über die Entwicklungsphasen der verschiedenen Altersgruppen. Wir müssen beispielsweise herausfinden, weshalb sie mehr trainieren und trotzdem zunehmen oder langsamer werden. Die meisten Kulturen haben eine gewisse Idealvorstellung von der Jugend und davon, wie man Athleten entwickelt. Sie müssen jedoch Kenntnisse von der Physiologie haben, und die Wissenschaft muss sie mit Daten zur Entwicklung des Menschen versorgen, damit sie den Athleten helfen können.» Gewisse individuelle Besonderheiten müssten berücksichtigt werden, aber ausschlaggebend für die Entwicklung eines Talents seien immer System und Umfeld.

Es gibt keine «ideale» Technik

Aussenstehende – aber auch Leute, die etwas vom Schwimmen verstehen – halten Popovs Technik für perfekt. Doch für

Touretski gibt es keine «ideale Technik», und deshalb arbeitet das Duo kontinuierlich daran. Touretski: «Betrachten wir Alex Popov: Manchmal verliert er etwas Gewicht, meistens im Oberkörper, dann verschiebt sich auch sein Gleichgewicht im Wasser und er muss seine Technik anpassen. Technik ist nicht etwas Gleichbleibendes. Sie hängt von der Morphologie, vom Alter etc. ab. Selbst kurz vor dem Rennen verliert ein Athlet manchmal an Gewicht und muss dann kurzfristig die Technik ändern. Die Technik sollte dem Athleten in einem frühen Alter beigebracht werden, und zwar möglichst korrekt. Denn dies beeinflusst die Karriere eines Kindes für die nächsten drei oder vier Jahre. Wenn wir ein Kind ins Wasser führen und ihm beibringen, sein Gleichgewicht zu fühlen, wird es die entsprechende Erfahrung machen, dieses Gefühl pflegen und ein Leben lang immer weiter verbessern.»

*«Bereitschaft ist die Fähigkeit,
das Rennen jederzeit bestreiten zu können!»*

Seelöwen als Vorbilder

Um Popovs Technik zu «designen», griff Touretski einerseits auf sein Wissen über Biomechanik, Dynamik, Sportphysiologie u. a. zurück, das er sich beim Studium an der Uni angeeignet hatte, und gleichzeitig nahm er in der Natur Beobachtungen vor: Seelöwen etwa haben ein gutes Balancegefühl entwickelt, weil es ihnen hilft, im Wasser mit möglichst wenig Kraftaufwand schneller voranzukommen. Ihr Schwerpunkt befindet sich an idealer Stelle. Das gab Touretski die Idee, mit den Athleten eine Technik zu entwickeln, die nicht bloss gut und mühelos aussieht. Denn physikalisch gesehen geht es nicht nur um eine Erhöhung des Antriebs, sondern um die Herstellung eines Gleichgewichts zwischen Antriebskräften und Widerstand. Je besser dieses Gleichgewicht ist, desto weniger Wirbel entstehen und desto weniger Kraft braucht es, um im Wasser voranzukommen. «Wir bauten deshalb eine spezielle Einrichtung, die den Schwimmer über die ganzen 50 m durchs Becken zieht. So konnte er verschiedene Geschwindigkeiten am eigenen Körper erfahren. Man kann zwar so nicht trainieren, weil es schädlich ist, aber es ermöglicht wichtige Erfahrungen. Es ist ähnlich, wie wenn man einen Hügel hinunterrennt.» Dies half den Russen, eine Technik für

«Ich bin jederzeit bereit. Jeden Tag.»

Ihr Coach betont, Training sollte nicht harte Arbeit sein, sondern Spass machen. Sehen Sie das auch so? Und wie stehts mit den Wettkämpfen? Viele unserer Athleten sind doch nervös und haben Angst ... Alexander Popov: Wettkämpfe sind wie eine Arbeitskontrolle in Bezug aufs Training. Und wenn man im Training alles korrekt gemacht hat, braucht man vor nichts Angst zu haben. Man geht einfach hin und geniesst es. Genauso, wie man den Trainingsprozess geniesst.

Können Sie dieses Gefühl des Geniessens beim Schwimmen beschreiben? Wenn ich schwimme, bin ich ganz auf mich gestellt. Ich höre auf meine eigenen Gedanken und Gefühle. Ich habe meine eigene Philosophie, die mich dazu bringt, immer und immer wieder von vorne zu beginnen und alle Ecken und Kanten abzuschleifen.

Tun Sie spezielle Dinge, um die von Ihrem Coach erwähnte absolute Bereitschaft zu erlangen? Nein, diese entwickelt sich mit zunehmender Erfahrung. Darin besteht die Kunstfertigkeit des Coachs: Er stellt ein Programm auf und bringt damit einen Trainingsprozess in Gang, der es mir erlaubt, jederzeit schnell zu schwimmen.

Zu welchem Zeitpunkt vor dem Wettkampf erreichen Sie diesen Zustand der absoluten Bereitschaft, und dauert dies Tage oder Wochen? Ich bin jederzeit bereit, jeden Tag! Es dauert zwei Minuten: Kleider ausziehen, Schwimmdress und Brille anziehen. Fertig.

Sie beschäftigen sich regelmässig mit Literatur, auch während des Trainings und an Wettkämpfen. Worum geht es Ihnen dabei? Wollen Sie sich auf andere Dinge fokussieren, ein Gleichgewicht herstellen oder entspannen? Ich will vor allem meinen Kopf beschäftigen. Sonst denkt man nur zu viel nach und schadet sich selbst.

Welche Rolle spielt die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Coach, und wie charakterisieren Sie diese? Ich kann es nur aus meiner Sicht zu erklären versuchen. Am Anfang waren wir wie Lehrer und Schüler. Aber Guennadi (Touretski) sagt immer, er lerne auch von seinen Schwimmern. Es ist also nicht nur eine Einweg-Beziehung, er bekommt von uns ein Feedback. Mittlerweile ist es Freundschaft, eine Partnerschaft, eine Geschäftsbeziehung, ich kanns nicht genau erklären.

Könnten Sie unseren Schweizer Athleten einige Ratschläge mitgeben? Es betrifft nicht nur die Schwimmer, sondern auch die Coachs! Sie sollten dieselbe Denkweise haben, die gleichen Motive, dieselbe Wellenlänge, um ein Ziel zu erreichen. Wenn das nicht der Fall ist, können sie nicht miteinander kommunizieren und müssen immer wieder bei Null anfangen. Die Schwimmer sollten ihren Coachs vertrauen können und sich auf deren Angaben, sei es an der Tafel oder auf dem Papier, verlassen. Und der Coach sollte in der Lage sein, dem Schwimmer zu erklären, weshalb gerade dieses oder jenes gemacht werden muss. Es ist ganz einfach.

hohe Geschwindigkeiten zu entwickeln, die den Besonderheiten des einzelnen Athleten (Postur, Gewicht der Beine etc.) Rechnung trug.

«Der Coach unterstützt den Sportler bei seiner persönlichen, intellektuellen und körperlichen Entwicklung.»

Aufs Wasser hören

Ein Coach soll sein Augenmerk immer auf die Technik richten, betont Touretski. «Man kann sie immer weiter verbessern, weil man sich immer weiterentwickelt. Es gibt keinen Stillstand. Das gilt für alle Athleten.» Gewisse Sportler seien nicht fähig, sich selber zu kontrollieren, weil man es ihnen nie beigebracht habe. Er vergleicht es mit einem Tanzkurs. Wenn jemand den Rhythmus nicht erwische, sei es sinnlos, die Tanzschritte isoliert zu üben. Man müsse lernen, auf die Musik zu hören, um sich fortan im Takt bewegen zu können. «Beim Schwimmen ist es das Gleiche. Es gibt Athleten, die «hören» nicht aufs Wasser. Die strengen sich einfach an. Anstrengung im Sport ist eine gute Sache, aber wenn es um Spitzenleistungen geht, ist die Technik entscheidend. Die Athleten müssen durchs Wasser «fliessen». Manchmal gewinnen sie sogar ohne Anstrengung.»

Das ist Pädagogik!

Obwohl Popov und Touretski intensiv zusammenarbeiten, ist letzterem die Selbstständigkeit seines Schützlings – darunter versteht er vor allem die Fähigkeit, sich negativen Einflüssen

zu entziehen – sehr wichtig. Wer unabhängig sei, finde seinen eigenen Lebensweg und wisse, was zu tun sei. «Er muss seine eigenen Kinder und Schüler hervorbringen und sich um sie kümmern. Das ist Pädagogik: Man ist verantwortlich für die Jüngeren, gibt ihnen aber Freiheit und Unabhängigkeit. Auf diese Art werden sie später genau dasselbe tun.» Touretski erlebte dies auch mit seinem Vater und später mit seinem Coach. Nun bemüht er sich, das Gleiche an andere weiterzugeben, ohne dafür etwas zu verlangen. «Ich sage immer: Alex, du solltest in deinem eigenen Interesse handeln. Du bist ein wichtiger Vertreter deines Landes, du bist ein Botschafter des Sports in der Welt.» Die beiden Russen steuern auf ein gemeinsames Ziel hin, haben eine allgemeine Richtung und geben ihr Bestes, um es zu erreichen. Aus Freude und weil es interessant ist, wie sie betonen.

Nicht vorbereiten, sondern bereit sein

Auf die Frage, was in den letzten zwei bis drei Wochen vor einem Wettkampf gemacht werden müsse, reagiert Touretski etwas ungehalten. «Wenn ich die Antwort darauf nicht kenne, was habe ich dann vorher gemacht?» Er versteht, dass Athleten in der Schlussphase die Kommunikation suchen, mag die Frage jedoch nicht, weil sie antönt, die Sportler seien hilflos. Er versucht schon einige Wochen vor dem Rennen beim Athleten eine entsprechende Bereitschaft («Readiness») aufzubauen und gewährt ihm dann viel Freizeit und die Möglichkeit, sich selbst zu betätigen, entsprechend ihrem Niveau und Alter. Den Topathleten gewährt er mehr Freiheit. Sie sollen hundertprozentige Verantwortung für das Resultat übernehmen. «Ich unterrichte sie nicht, ich versuche nur, ein gutes Umfeld zu

schaffen. Wenn ich sehe, dass etwas noch nicht stimmt, kann ich es vielleicht noch korrigieren.» Doch dies hat nichts mit Ermuntern oder Ermahnungen zu tun. Touretski führt alles auf die Planung zurück, denn vom ersten Tag an wird nur fürs Rennen trainiert. Und die gesamte Motivationsarbeit basiert auf dem Willen, sich mit andern zu messen. «Wenn der Tag gekommen ist, sind wir einfach dort, wo wir sein wollten!»

Die Methode heisst «Wettkampf»

Eine wichtige Rolle, um die erwähnte Bereitschaft zu erlangen, spielt die regelmässige Teilnahme an Wettkämpfen in der intensiven Trainingsphase. Schon 1994 liess Touretski seinen Zögling an rund hundert Rennen teilnehmen, wobei dieser acht Weltrekorde schlug. Eine Methode, die er auch bei andern Schwimmern erfolgreich anwandte. «Ich denke, Wettkämpfe sind die beste Methode, um Athleten vorzubereiten.» Aber wollen Sportler, die so viele Wettkämpfe bestreiten, überhaupt noch trainieren? Das Wichtigste sei sehr simpel, entgegnet er. Man müsse sie Wettkämpfe bestreiten lassen und gleichzeitig trainieren. Konkret bedeutet dies Folgendes: Normalerweise schwimmen sie 10 bis 14 km pro Tag. Wenn z. B. ein Rennen am Vormittag stattfindet, kommen die Athleten frühmorgens in die Halle und schwimmen 4 km. Dann folgt das Rennen mit anschliessendem Ausschwimmen, später der Final und nochmaliges Ausschwimmen. Das übliche Pensum wird also nicht reduziert, weil das eigentliche Rennen bloss eine bis fünf Minuten dauert, wie Touretski erklärt. «Wir unterbrechen die Vorbereitung also nicht. Und wenn dann die wichtigsten Rennen kommen, können wir das Pensum verkleinern und die Athleten von der Leine lassen.» So wird der Wett-



Die Ruhe am Pool

Wer schon Trainer in anderen Sportarten beobachtet hat, dem fällt beim Pool als Erstes auf, dass Touretski dort kaum mit den Sportlern spricht. Er betritt die Halle, schiebt eine Schiefertafel an den Beckenrand und notiert die aktuellen Vorgaben: Anzahl Längen, die mit einer bestimmten Technik, innerhalb einer Zeitlimite oder mit Hilfsmitteln wie Flossen geschwommen werden sollen. Er verfolgt zwar das Geschehen im Wasser aufmerksam, lässt seine Schützlinge aber immer wieder auch unbeaufsichtigt arbeiten.

Das Ganze beruhe auf einem System des Feedbacks, erklärt Touretski. Als Coach beliefere er die Schwimmer mit Informationen, und zwar mit positiven, wie er betont. Dazu gehören Messungen von Zeit, Puls, Tempo und Schlägen. Die Athleten ihrerseits liefern Resultate, die er wiederum auswertet, wodurch ein kontinuierlicher Informationskreislauf entsteht.

Als interessant erweist sich ebenfalls eine Grafik an der Tafel, die die Beziehung zwischen Anzahl Schlägen auf der einen Achse und der angestrebten Zeit (Weltrekord) auf der anderen Achse aufzeigt. Die Idealkurve verdeutlicht, dass die Anzahl Schwimmbewegungen zuerst zunimmt und dann, je schneller die Zeiten werden, wieder abnimmt. Das Ziel besteht für die Schwimmer nun darin, das Training genau nach dieser Idealkurve auszurichten und zu verhindern, dass mit übermässigem Krafteinsatz eine Frequenz erreicht wird, die dann wieder nach unten korrigiert werden muss. Das Hauptaugenmerk richtet sich also auf die Technik.

kampfzustand entwickelt, ohne dass wir Trainingseinheiten verlieren. Häufig sind Sportler schon lange vor dem Rennen hundertprozentig in Form, verlieren diese dann aber kurz vorher wieder. Mit einem entsprechenden Training könne dies verhindert werden, ist Touretski überzeugt. «Wettkampftätigkeit ist ein sehr gutes Stimulans, um die Fähigkeiten der Athleten zu entwickeln, denn es beeinflusst nicht nur den körperlichen Bereich, sondern auch den emotionalen.» Wer einfach nur über längere Zeit intensiv trainiere, ohne dem Wettkampfstress ausgesetzt zu sein, ermüde mental. Touretski spricht in diesem Zusammenhang von «Overroutining».

Ausgepumpt zur Bestzeit

Fachpublikationen widmen sich regelmässig und umfassend Themen wie «Mentale Zustände», die «Erfahrung des Fließens», «körperliche Bereitschaft», usw. Touretski reduziert das Ganze gerne auf eine einzige prägnante Aussage: «Bereitschaft ist die Fähigkeit, das Rennen jederzeit bestreiten zu können! Das ist sehr wichtig. Man darf nicht denken, das Rennen ist in drei Wochen und dann die Tage abzählen.» Falls mal nur wenige Rennen vor einem wichtigen Ereignis anstehen, organisieren die Russen zuhause ihre eigene «Wettkampfwoche»: Die Schwimmer erscheinen am Montagmorgen in der Halle, und Touretski weist sie z. B. an, gleich 200 m Freistil zu absolvieren. «Dann fragen sie: «Aufwärmen?» Keine Ahnung, sage ich, braucht ihr das? Wer absolut bereit ist, braucht kein Aufwärmen!» Sie steigen auf den Startblock, und der Coach bittet jeden, seine persönliche Bestzeit zu schwimmen mit einer Toleranz von +5 Sekunden. «Wenn sie das schaffen, ist das gut, dann haben wir genügend Zeit, um Verbesserungen vorzunehmen. Das ist der Weg, um Stress abzubauen.» Die absolute Bereitschaft liege sehr nahe bei dem, was aus einer Trainings-

session herausgeholt werden könne. Der Schlüsselpunkt für Alex Popovs Erfolg soll seine Fähigkeit sein, unter höchster Trainingsbelastung sehr schnell zu schwimmen. In der Praxis spielt sich dies folgendermassen ab: Popov trainiert hart, schwimmt einen Zyklus innerhalb einer vorgegebenen Zeit und ist dann so ausgepumpt, dass er sich kaum mehr bewegen kann. Unmittelbar danach steigt er wieder auf den Block und schwimmt seine Bestzeit. «Das nenne ich die Fähigkeit, unter Belastung schnell zu schwimmen.

Der Wunsch, morgen besser zu sein

Was die Regeneration während der Vorbereitungs- und Wettkampfphase anbelangt, verlässt sich Touretski offensichtlich auf sein Gespür und nicht auf wissenschaftliche Erkenntnisse. «Früher sagte man: «Der Lehrer stirbt im Schüler.» Er gibt ihm seine eigene Energie.» Entscheidend seien in erster Linie die Kreativität und die Fähigkeit sich zu verbessern sowie absolutes gegenseitiges Vertrauen. Der Wunsch, morgen besser zu sein als heute, liege in der Natur des Menschen. Sein Verhältnis zu Popov habe nichts mit Verwandtschaft oder Freundschaft zu tun, es sei viel mehr. Man beschreibe gemeinsam denselben Weg, der Sportler fühle sich bei seiner persönlichen intellektuellen und körperlichen Entwicklung unterstützt, wenn es darum gehe, eine grosse Leistung zu erbringen. Dieses Vertrauensverhältnis – und natürlich auch die sportlichen Erfolge – produzieren die notwendige Energie. m

Zwei Sportler – ein Ziel

Alexander Popov, Weltrekordhalter über 50 m und 100 m Freestyle, wurde am 16.11.1971 in Sverdlovsk geboren. Er ist verheiratet und Vater zweier Kinder. Seit Anfang dieses Jahres wohnt er mit seiner Familie in Solothurn und trainiert in Magglingen und Neuenburg. 1994 schloss er sein Studium an der Sportakademie von Volgograd ab. Popov wurde 1998 Mitglied des IOC und 2000 in die Kommission der Athleten des IOC wieder gewählt. Nebst unzähligen Medaillen an Europa- und Weltmeisterschaften hat er schon viermal Olympiagold gewonnen. Er nimmt dieses Jahr an der WM in Barcelona teil und reist nächstes Jahr – sein letztes grosses Ziel – nach Athen an die Olympischen Spiele.

Guennadi Touretski, geboren am 17. Juli 1949 in Moskau, war Ende der Sechziger- und Anfang der Siebzigerjahre in Russland selbst ein erfolgreicher Schwimmer. Nach Abschluss seines Ingenieurstudiums 1973 begann er seine Karriere als Coach. Er betreute u. a. die olympischen Teams der UdSSR und von Australien. Die von ihm coachten Athleten gewannen insgesamt 19 Olympiamedaillen und stellten 42 Weltrekorde auf. Touretski ist verheiratet und hat zwei Kinder. Seine Arbeit mit Popov hat ihn nun ebenfalls in die Schweiz geführt, wo er einen Vertrag mit dem Schweizerischen Schwimmverband unterschrieben hat. Er wird hier in Zukunft die Aus- und Weiterbildung der Trainer fördern.



Touretski live erleben

Von der Theorie in die Praxis – so lautet auch die Devise von Schwimm-Weltklassetrainer Guennadi Touretski. Der Coach von Alexander Popov steht in einem Weiterbildungskurs des mobileclub exklusiv als Referent zur Verfügung. Beachten Sie die Ausschreibung des Kurses auf Seite 49.