

Bissig wie ein Piranha oder geschmeidig wie ein Delphin

Wie Adonis steht Fabian Friedrich auf dem Startblock. Schüttelt seine Arme aus, lockert die Oberschenkel. Die Schwimmbrille noch zurecht gerückt, an der Snoopy-Badehose gezupft. Kurze Konzentration und ab geht's. Das Startsignal gleicht einer Unterwasserexplosion.

von Katrin Mathes

Explodieren auf dem Startblock – für den Sprinter von der SG Frankfurt kann der Startsprung schon der Anfang vom Ende sein. Bei den Hundertstel-Entscheidungen über die Schwimm-Kurzstrecken ist ein nicht optimaler Platscher ein wichtiges Kriterium. Deshalb muss auch der erfahrene 23-jährige an der Startphase feilen.



Die Abteilung Trainingswissenschaft des Olympiastützpunktes (OSP) Frankfurt Rhein-Main hat ein neues System entwickelt, um die hessischen Kader-Schwimmer leistungsdiagnostisch zu unterstützen. Die OSP-Trainingswissenschaftler Regine Isele, Ute Maiwald und Luis Mendoza haben drei Unterwasserkameras installiert. Bei 2,50 Meter, bei 7,50 und bei 15 Metern. Neben der Reaktionszeit am Block werden die Zeiten für die ersten Meter gemessen. Ein Signal überträgt die Kamerabilder auf den Bildschirm des Laptops für die Technikanalyse. Gemeinsam mit Landestrainer Stefan Döbler beobachtet Fabian Friedrich seine Eintauchphase. „Das war zu steil“, mäkelte der Coach. Das kann aber auch im Wettkampf passieren. Dann heißt es, das Beste drausmachen. „Und wenn Du dann auch noch so steil auftauchst, geht die ganze Geschwindigkeit erstmal verloren.“ Stefan Döbler schickt seinen Schützling auf den Block.

Die Trainingswissenschaftler des OSP Ute Maiwald, Regine Isele und Dr. Luis Mendoza sowie der Landestrainer Stefan Döbler verfolgen auf dem Bildschirm die Bewegungen unter Wasser.
Foto: Mathes

Der 23-jährige wirft sein Handtuch zur Seite – struppelt seine Haare durch. Runter in die Startschrittstellung. Boom. Geschmeidig taucht Fabian ein, flacher, und ist damit einen Tick schneller auf den ersten paar Metern als bei seinem ersten Versuch.

Bruder Benjamin trudelt ein. Ihm steht das Gleiche bevor. Schließlich ist das nächste Jahr ein ganz wichtiges. Sie haben sich im Hinblick auf Athen ins Hessenteam gekämpft und wollen trainingstechnisch nichts unversucht lassen. Beide gehen auf den Startblock. Der eine mimt den Konkurrenten. Wettkampfsituation – da hat man ja auch Konkurrenten neben sich. Die beiden duellieren sich. Jeder will schneller sein. Benjamin hat leichte Vorteile, lässt als erstes Wasser aufspritzen. Liegt's vielleicht daran, dass er noch frischer ist? Oder hat er ein besseres Nervensystem, kann schneller reagieren? Vielleicht war Benjamin öfters im Kraftraum und hat mehr Power in den Beinen? Den OSP-Kameras bleibt nichts verborgen. Defizite werden sofort aufgedeckt.

Die D-Kader-Schwimmer Hessens, die gerade an der Landessportschule einen Trainingslehrgang haben, kommen auch in den Genuss des neuen Testsystems. Starts aus verschiedenen Startstellungen. Parallelstart oder Schrittstellung. Die 16-jährigen haben vielleicht ihre optimale Position beim Start noch nicht herausgefunden und wollen den Zeitunterschied auf die Hundertstel-Sekunde gemessen bekommen. Fällt danach die Entscheidung leichter?



Schwimm-Landestrainer Stefan Döbler mit Schwimmerinnen des hessischen Landeskaders
Foto: Mathes

Aufgabe für die vier Mädels: Vom Beckenrand 15 Meter lang Delphinbewegungen. Auf dem Bauch und auf dem Rücken. Wichtig dabei ist die richtige Wassertiefe. Sonst schlägt man sich entweder die Fußzehen am Grund auf oder die Beinschläge sind an der Wasseroberfläche. Ob das Delphingeflossele wohl das Richtige ist für Stefanie Ramthun von der SG ACT/Baunatal? Auf ihrer Kappe steht „Piranha“ geschrieben. Fragt sich, was schneller ist: Das Durchpflügen des Wassers eines Piranhas oder das geschmeidige Gleiten eines Delphins? Ob das die Kameras herausfinden?

Eines bleibt ihnen zumindest nicht verborgen. Die Häschenhaltung der Hände von Nino Martella (TV Hersfeld) bei den Delphinbewegungen. „Was soll denn

das? Ist ja etwas ganz Neues“, Stefan Doeblor bekommt jedes Mal neue Varianten zu sehen, aber darüber ist er wirklich amüsiert. Er zieht Nino vor den Bildschirm. „Da, schau’s dir an.“ Gleich nochmal ins Wasser!

Nach der Auswertung der Daten wissen die Schwimmer dann ganz genau, an was es liegt, warum manche nach dem Start immer hinten sind. Muss die Reaktion verbessert werden? Sicherlich ein schwieriges Unterfangen. An der Ein- und Auftauchphase kann viel mehr herausgeholt werden. Die Technikanalyse am Bildschirm ist ein gutes Mittel, um eklatante Fehler im Wasser oder bei der Wende auszumerzen. Und ob einer lieber das Wasser wie ein Piranha durchpflügt oder geschmeidig wie ein Delphin durch das Wasser gleitet, das hängt einzig und alleine vom Schwimmstil ab. Da kann auch eine Kamera nichts dran ändern.