

ZÜRISPORT

#2 Juni 2021

AZB
CH-8702 ZOLLIKON

DIE POST

Zürcher Haifische

Konsequente Nachwuchsförderung

Lust auf
Flag Football?
Jetzt schnuppern!

Seite 4

Fabian Amherd
König der Leichtathleten

Von Oerlikon über den Atlantik

Der Zürcher Schwimmklub Limmat Sharks setzt konsequent auf den Nachwuchs. Mit Lisa Mamié und Yannick Käser schwimmen zwei Haifische an der Weltspitze mit und die nächste Generation ist bereits im Wasser.

Der Geschmack von Chlor liegt in der Luft, die Feuchtigkeit in der grossen Halle ist allgegenwärtig. Wer in Strassenkleidern an den Bassinrand tritt, gerät schnell ins Schwitzen. Noemi Freimann steht konzentriert auf dem Startblock, den linken Fuss leicht vorgestreckt. Dann wirft sie sich mit einem kraftvollen Stoss nach vorne und verwandelt die zuvor glatte Wasseroberfläche in ein Wellenmeer: Beinschlag, Armzug, Beinschlag, Armzug, immer wieder – schnurgerade, kraftvoll und kontrolliert. In kaum einer anderen Sportart vermischen sich Technik, Koordination und Physis zu einem derart ästhetischen Gesamtbild wie im Schwimmen. Gischt, Wasserblasen, Strudel. Wenn die Bewegung des Schwimmers von der Fotokamera eingefroren wird, erhöht sie sich zum Kunstwerk.

Die Aargauerin ist 16 Jahre alt – und auf ihrer Stufe über die Langdistanzen der nationale Massstab: «Mein Ziel ist die Olympia-Teilnahme», sagt sie mit einem scheuen Lächeln, «und mein grosses Vorbild ist Katie Ledecky.» Die Amerikanerin gilt mit fünf Olympiasiegen und 15 WM-Titeln als beste Freistilschwimmerin der Gegenwart. Freimanns Anspruch ist gross. Und hinter ihren Worten steht sich ein Trainingsaufwand, der jeden Fussballprofi sofort in die Arme einer Gewerkschaft treiben würde: Achtmal pro Woche steigt Freimann in Oerlikon ins Wasser. Dazu kommen Einheiten im Krafraum und auf der Gymnastikmatte. Rund 20 Stunden verbringt sie pro

Woche im Wasser. Pro Jahr legt sie rund 1 800 Kilometer zurück. Damit ist sie in ihrer jungen Karriere schon fast zweimal über den Atlantik geschwommen.

Dass sich die Sportschülerin den Limmat Sharks angeschlossen hat, ist kein Zufall: Hier findet sie ein Trainingsumfeld, das ihr das Schwimmen unter professionellen Strukturen ermöglicht. Klubpräsident Fabio Consani sagt dazu: «Wir beschäftigen sechs Trainer vollamtlich. Bei einem Klubbudget von rund einer Million Franken machen die Personalkosten über die Hälfte aus.» Das grösste Problem seien die fehlenden «Wasserkapazitäten» in der Stadt: «Mit dem Hallenbad City sowie Oerlikon existieren nur zwei gedeckte 50-Meter-Pools – wobei die Anlage in Oerlikon die einzige ist, die den Wettkampfnormen entspricht.»

Die rund 20 Juniorinnen und Junioren lassen sich an diesem Freitagnachmittag von solchen Sachzwängen in ihrer Freude am Sport nicht beeinträchtigen. Trotz der harten Einheiten sind viele fröhliche Gesichter und leuchtende Augen zu sehen. Präsident Consani sagt: «Für uns ist es wichtig, dass wir den Leistungsdruck nicht zu früh in den Mittelpunkt rücken. Denn ohne Spass kann niemand erfolgreich sein.» So werde bei den Jüngsten vor allem auch der Teamgedanke in den Vordergrund gestellt: «Für die Juniorinnen und Junioren ist es am schönsten, wenn sie mit der Staffel schwimmen können. Gemeinsame Erfolgserlebnisse sind sehr motivierend.» Viele der jungen Sport-

Der Zürcher Verein Limmat Sharks ist ein Stützpunkt der Schweizer Nachwuchsförderung und unterstützt Schwimmerinnen und Schwimmer während ihrer gesamten sportlichen Laufbahn.
→ limmatsharks.com



lerinnen und Sportler seien enorm ehrgeizig, so Consani. Doch genau in diesem Punkt könne weniger auch mehr sein. Wer es schlussendlich an die Spitze schafft, ist schwer abschätzbar. Bei den Mädchen entscheide sich dies tendenziell früher – zwischen 14 und 17 Jahren. Bei den Junioren sei es auch noch möglich, dass einem erst mit 18 oder 20 der Knopf aufgehe. So oder so. Bei den Limmat Sharks sind – neben Noemi Freimann – die Brüder Ben (18) und Sam McAvoy (15), Quirin Rusch (18), Daniil Sokolovskij (17), Tamara Schaad (18), Annina Grabher (17) sowie Julia Ullmann (15), die jüngste Schweizer Teilnehmerin an den diesjährigen EM, Namen, die man sich merken sollte.

So oder so ist der Aufwand, den die jungen Zürcher Haie leisten, enorm – und die Bereitschaft, die eigenen Grenzen auszuloten, unabdingbar. Trainer Adam Thoroczkaý sagt dazu lachend: «Eine gewisse Monotonie-Toleranz ist in unserem Sport definitiv nötig.» Von Schweizer Schwimmern habe er schon gehört, dass sie im Training die Fliesen auf dem Bassinboden zählten; in seiner Heimat Ungarn gehe man die Sache freilich poetischer an: «Wir haben im Wasser Gedichte aufgesagt. Und als ich in die Schweiz gekommen bin, übte ich im Wasser Deutsch-Vokabeln.»

Es ist auch im Schwimmen der Ton, der die Musik macht. Früher orientierte man sich im Training fast ausschliesslich an der Quantität. Heute hat sich die Erkenntnis durchgesetzt, dass dies nicht zwingend

nötig ist. Der legendäre russische Coach Guennadi Touretski vertritt die Haltung, dass man das Training bei jedem Schwimmer auf die individuelle Physiologie und Belastungsgrenze abstimmen muss. Es gehe immer um die Effizienz des Trainings, sagt der Russe. Dies bestätigt auch Adam Thoroczkaý: «Wenn man einen jungen Schwimmer effizient fördern will, muss man gezielt und individuell mit ihm arbeiten.»

Doch ohne Talent ist auch der beste Trainingsplan nicht viel wert. Das Gefühl erhält auch in dieser ausgesprochen harten Sportart eine grosse Bedeutung. Die Schwimmerin spricht vom «Wassergefühl», was für Aussenstehende nicht leicht nachvollziehbar ist. Martina van Berkel, die zweifache Olympia-Teilnehmerin der Limmat Sharks, sagt dazu: «Damit meinen wir, wie das Wasser an den Händen und am Körper vorbeizieht.» Sei sie zu ihrer Aktivzeit ein paar Tage nicht im Bassin gewesen, habe sie sich diese Qualität wieder erarbeiten müssen.

Bei Noemi Freimann scheint dies kein Problem zu sein: «Wasser ist mein Element», sagt sie lachend – und fügt an: «Ich liebe es, schneller als alle anderen zu schwimmen.» Dies sind gute Nachrichten für die Limmat Sharks, aber schlechte für die Konkurrenz.

Text: Thomas Renggli

Fotos: Frank Trettin, Roldy Cueto Cabrera

«Wo sonst können Juniorinnen und Junioren mit Weltklasse-Athleten trainieren?»

Interv

Mit Frank Trettin sprach Thomas Renggli

Der 37-jährige Deutsche Frank Trettin ist einer von sechs Profitrainern der Limmat Sharks. Er erklärt, weshalb das Umfeld im Schwimmen noch wichtiger ist als in anderen Sportarten.

Weshalb soll ein Kind mit dem Schwimmsport beginnen?

Das Element Wasser begeistert die Kinder und weckt den natürlichen Spieltrieb. Mit kleinen Wettkämpfen, die wir sukzessive ins Training einbauen, erhöht sich der Leistungsgedanke nach und nach. Wer dabei spürt, dass er Talent und Spass am sportlichen Wettbewerb hat, kommt in einen gewissen Sog. Wir wollen die Kinder und Jugendlichen mit Spass und Freude an die sportlichen Herausforderungen heranführen und legen dabei grossen Wert auf das Miteinander in den Teams.

Aber letztlich geht es im Schwimmen vor allem um Wettkämpfe?

Sicher. Vorerst aber nur im 25-Meter-Becken und auf moderater Intensitätsstufe. Aber auch da gewinnt halt nur die oder der Schnellste. Dies ist für mich aber das Schönste am Schwimmen: Es geht nicht um Stilpunkte

oder Noten, sondern um die Zeit und das direkte Kräfteressen. Schwimmen ist ehrlich: Wer als Erster anschlägt, hat gewonnen.

Wie motivieren Sie die Kinder?

Das geschieht in der Regel automatisch über den Vergleich mit den älteren Sportlerinnen und Sportlern. Wenn auf der Nebenbahn Lisa Mamié oder Yannick Käser das Training absolvieren, ist das für Kinder und Jugendliche ein grosser Ansporn. Wo sonst können sie im selben Becken trainieren wie Weltklasse-Athleten? Es kommt auch vor, dass unsere Topsportler die Nachwuchstrainings leiten.

Von einem Trainingsaufwand von 20 bis 30 Stunden pro Woche ist die Rede.

Wie lässt sich dies mit Schule oder Berufsausbildung verbinden?

Das ist nur möglich, wenn man eine Sport-schule besucht. Bei einem normalen Schulunterricht ist ein Trainingspensum von über 15 Stunden pro Woche kaum machbar. Natürlich gibt es Ausnahmen, aber wer im Schwimmen erfolgreich sein will, braucht auch in der Schule oder in der Lehre ein sportaffines Umfeld.



Frank Trettin führt Kinder und Jugendliche mit Spass und Freude an die sportlichen Herausforderungen heran.

Was ist neben dem Training wichtig für den Erfolg?

Zentral ist die Regeneration. Und da kommen viele unserer Nachwuchsathleten zu kurz. Denn oft müssen sie nach den Trainings noch Hausaufgaben machen. Und gegessen haben sie auch noch nicht. In Deutschland, wo ich herkomme, ist man da weiter: Die Sportschulen sind noch besser abgestimmt auf den Trainingsbetrieb und ermöglichen jungen Sportlerinnen und Sportlern genügend Erholungszeit.