



Wird er die neuen Deiblers? Marcel Polaczek ist der absolute Ausnahmeschwimmer der TG Biberach. Wenn alles glatt läuft, kann er ganz oben mitschwimmen. Die Zeiten der jungen Deiblers hat er zumindest jetzt schon.



Ursula Trützschler



Jasmin Moll



Anika Brinkmann



Thabo Schneider



Maike Polaczek



Jan Eisbrenner

Schwimmen frei wie ein Vogel

Die TG-Schwimmabteilung denkt im Wasser ans Fliegen

Von Tobias Kestin
und Volker Strohmaier (Fotos)

BIBERACH - Wenn ein Schwimmer das Optimum erreicht, verlässt er das Wasser. Zumindest im Kopf. „Im Optimum bekommst du dieses Wahnsinnsgefühl, als ob du durchs Wasser fliegst.“

Die Wasserlage ist das Entscheidende, sagt TG-Schwimmtrainer Robert Heissmann. Das unterscheidet den Überwasserhalter im Biberacher Hallenbad von den Leistungsschwimmern auf den zwei Strecken.

Genau dieses Optimum will der 37-Jährige bei seinem 18 Sportler umfassenden Leistungskader erreichen. Den einfachsten Sport haben sie sich dafür nicht ausgesucht. Wer mehr als eine Anerkennungsurkunde bei den Vereinsmeisterschaften

will, geht sechs Mal die Woche ins Training, schindet sich im Kraftraum und unterwirft sich den Anforderungen des Trainers.

Dazu gehört in erster Linie die Trainingsbeteiligung. Natürlich geht auch für Heissmann die Schule vor, er selbst lehrt beim Hauchler-Studio, „dafür habe ich vollstes Verständnis, aber wer nicht oft genug da ist, fliegt“. Ebenso der, der für schlechte Stimmung in der Leistungsgruppe sorgt. „Kürzlich habe ich noch einen 19-Jährigen rausgeschmissen, weil er nur noch genörgelt hat“, sagt Heissmann.

Dafür bietet er den Schwimmern vor allem eines: Erfolge. Kaum ein Schwimmwettbewerb, bei der die TG nicht mit ein, zwei Dutzend Medaillen im Gepäck zurückkehrt. Wenn es für die Medaillenränge nicht reicht, springen meist wenigstens

neue persönliche Bestzeiten heraus.

Früh anfangen ist die Losung

Wer richtig erfolgreich schwimmen will, sollte früh anfangen. Am besten schon mit drei Jahren. „Wer so früh die Koordination lernt, der entwickelt die richtige Schwimmkultur“, sagt Heissmann. Wenn die Bewegungen und die Haltung von Armen, Beinen, Rumpf und Kopf in Fleisch und Blut übergegangen sind, fällt Leistungsschwimmen um einiges leichter. „Wer mir nicht glaubt, sollte mal im Dunkeln Zähneputzen“, sagt Heissmann. Der Bewegungsablauf ist so automatisiert, dass niemand mehr groß nachdenken muss. Ansonsten gibt es nur eins: „Wer eine schlechte Technik hat, den muss ich umprogrammieren. Und das ist nicht leicht“, sagt

der Trainer. „Absolute Deadline“ für Leistungssport ist laut Trainer zwölf Jahre. „Danach geht nichts mehr.“ Dann geht es über die Nachwuchsgruppen Delphine (bis etwa acht Jahre) und Haie (bis zwölf Jahre) in Richtung Leistungsgruppe.

Heissmann macht einen starken Unterschied zwischen Schwimmen und „Über Wasser halten“. Seine Athleten schwimmen, neben den Leistungsstrecken halten sich einige nur über Wasser. „Ich bekomme auch regelmäßig Anfragen von Polizisten, die bei der Bepo ihre Ausbildung machen und jetzt trainieren müssen, um die Zeiten für die Ausbildung zu schaffen“, erzählt er.

Mehr zum Verein, das Kursangebot und Veranstaltungen gibt es unter: <http://bc-schwimmen.de/>

Die Liebe soll lange halten

Das Training soll keine Angst vor dem Wasser machen

BIBERACH (kes) - Schwimmen ist ein harter Sport und der Trainer quält die Sportler. Das weiß auch der TG-Trainer Robert Heissmann: „Die Schwimmer wurden früher verheizt.“ Die Älteren werden sich vielleicht noch an Michael Groß erinnern. In den 80er-Jahren holte er zweimal olympisches Gold, dazu Welt- und Europameisterschaften. Und heute? „Der geht nicht mehr ins Wasser“, sagt Heissmann. Nach vielen elenden Stunden beim Training und den Wettkämpfen hat er keine Lust mehr auf Schwimmbecken.

„Ich will, dass meine Schwimmer auch noch mit 30 Jahren das Element Wasser lieben“, sagt Heissmann. Deswegen arbeitet er möglichst abwechslungsreich. Zugute kommt ihm, dass er an der Technik nicht

mehr groß feilen muss. „30 Prozent Technik, 70 Prozent mental“, teilt Heissmann das Training ein.

Beim Training abseits des Beckens sorgt Heissmann dann gerne mal für Verwunderung unter den älteren Schwimmern: „Als ich Yoga eingeführt habe, haben wir schon einige Blicke bekommen.“ Aber als Ausgleich sei es für die Sportler enorm gut. Auch Volleyball steht regelmäßig auf dem Programm.

Alle sollen ausflippen

Manchmal lässt er die Schwimmer einfach mal richtig ausflippen. Dann hüpfen sie als verrückte Tänzer durch die Halle und benehmen sich vollkommen merkwürdig. „Das macht den Kopf frei, das nimmt die Spannung“, sagt Heissmann.

Höhepunkt des Jahres ist das Trainingslager. Natürlich hätten die Schwimmer auch in die nächstbeste Halle mit 50-Meter-Bahn fahren können. Aber zwei Wochen Kroatien machen die sechs Stunden Training pro Tag einfach erträglicher. Dann sind übrigens alle im Schlepptau. Dann nehmen die Schwimmer auch ihre Eltern mit, insgesamt 45 Biberacher machen sich auf den Weg. Die Schwimmer trainieren hart, während die Eltern Urlaub machen dürfen.

Den haben sie sich auch verdient. Denn ohne die Eltern können die Schwimmer ihr Talent nicht ausleben: Ohne Sponsoren müssen die Eltern viel Geld für die Wettkampfreisen, Trainingslager und mehr aufbringen.

„Nach den Deiblers kam doch nichts mehr“

Marcel Polaczek kann ein Topschwimmer werden

BIBERACH (kes) - „Bei den Taucheinheiten schwebt Robert wie ein Blauwal durchs Wasser.“ Der Vergleich mit dem riesigen Säugetier hört sich erst nicht so an, aber TG-Trainer Robert Heissmann hat großen Respekt vor seinem besten Schwimmer Marcel Polaczek. „Er hat momentan sein optimales Wassergefühl wiedergefunden. Es ist eine Augenweide, ihm vom Beckenrand zuzuschauen. Das ist fliegen in Zeitlupe – das schafft kein Vogel in der Luft“, lobt er.

Die Erfolge unterstreichen das Lob: Nach dem internationalen Wettkampf in Bad Saulgau hält er alle Jahresbestwerte auf seinen geschwommenen Strecken. Außerdem hat er in Saulgau DM-Schwimmer deklassiert. Da wächst ein Großer heran.

Der Vergleich mit Biberachs Besten fällt sofort. Polaczek schwimmt dieselben oder bessere Zeiten wie die damals 14-jährigen Brüder.

Polaczek hat das Schwimmfieber vor neun Jahren bei den Vereinsmeis-

terschaften gepackt. Die Erfolge dort haben ihn motiviert. „Ich schwimme, weil ich Erfolg habe“, sagt er.

Der Erfolg kommt nicht von irgendwoher, der 15-Jährige ordnet dem Sport fast alles unter. 18 Stunden trainiert er die Woche. Nicht nur im Wasser, zusätzlich geht er vier Stunden die Woche ins Krafttraining.

Die Intensität ist bereits in jungen Jahren wichtig. Drei Tage aus dem Wasser und der Schwimmer muss seine Wasserlage neu lernen. Die hat Polaczek gerade: Bei den württembergischen Langstrecken-Meisterschaften räumte er über 800 Meter Freistil Gold ab und sicherte sich damit die Jahrgangsmeisterschaft 1997/1998. Über 400 Meter Lagen und 1500 Meter Freistil errang er Bronze.

Polaczek hat das Zeug, ein Topschwimmer werden. Es wird Zeit, denn zwar räumt die Schwimmabteilung regelmäßig viele Preise ab. „Aber seit den Deiblers kam doch kein absoluter Topschwimmer mehr.“

Drei Fragen

„Es ist zu heiß“

TG-Trainer Robert Heissmann weiß, was wichtig für erfolgreiches Schwimmen ist. Ob die Halle entscheidet und warum es in Biberach nicht optimal ist, erklärt er im Interview.



SZ: Herr Heissmann, Sie trainieren ihre Schwimmer in Heissmann einer kaum fünf Jahre alten Halle, in der alten haben mit den Deiblers zwei von Deutschlands Topschwimmern trainiert. Wie gut ist die neue Halle?

Vom Drumherum stimmt eigentlich alles, das ist eine moderne Anlage. Ich sage immer, wir trainieren hier in einem Fünf-Sterne-Luxushotel. Aber das Wasser und die Außentemperatur sind viel zu hoch. Wer nur ein paar Bahnen ziehen will, lässt sich davon sicherlich nicht stören, aber Leistungssport ist hier eigentlich nicht möglich. Außerhalb des Beckens sind es 32 Grad, das Wasser hat 28 Grad. Der internationale Schwimmverband empfiehlt eine Temperatur von 26 Grad.

Stört das nur die Leistung?

Mit jedem Grad Wärme wird das Wasser härter. Irgendwann ist es so, als ob du gegen Steine drückst. Aber die Temperatur wirkt sich nicht nur auf die Leistung aus. Auch die Gesundheit ist bei Leistungsschwimmern in Gefahr. Viel wärmer darf es nicht werden. Fran Crippan, einer der besten amerikanischen Freischwimmer, starb vor zwei Jahren, weil er in zu heißem Wasser kollabiert ist.

Was kann man dagegen tun?

Ich kämpfe schon seit einiger Zeit darum, dass die Temperatur vielleicht ein halbes Grad abgesenkt wird, das würde uns schon reichen.



Die Leistungsschwimmer geben alles für den Sport.