

«Die Freiheit im Kopf ist sehr wichtig»

Die Schwimmerin Martina van Berkel von den Limmat Sharks hat in Berlin fünf Schweizer Rekorde aufgestellt. Ihr Trainer Dirk Reinicke weiss, warum.

Mit **Dirk Reinicke** sprach **Susanne Loacker**

Dirk Reinicke, sieht man so einen Exploit kommen? Ahnt es der Trainer, die Sportlerin?

Als Trainer und Schwimmer merkt man schon, was man drauf hat oder was man können sollte. Wir machen ja auch spezifische Tests, die darauf Hinweise geben. Und da kam heraus, dass Martina eigentlich schon ein wenig bessere Resultate haben könnte. Natürlich ist es immer ein wenig anders, im Wettkampf die Leistung auch zu erbringen. Aber da scheint sie jetzt besser geworden zu sein.

Worauf führen Sie das zurück?

Wir haben den Weltcup nicht speziell vorbereitet, Martina hat am Freitag noch zweimal trainiert, Donnerstagmorgen gabs noch eine harte Einheit, also sollte sie eigentlich sogar ein wenig müde sein, was man dann in den Rennen ein wenig gesehen hat. Allerdings kann das auch befreiend wirken, weil man sich eben keinen Druck macht und nicht so viel erwartet.

Und diese Freiheit im Kopf ist wichtig, um gute Resultate zu erbringen. Martina hat diese Saison auch mit normalem Krafttraining angefangen, was sie letzte Saison nur wenig machte, und das scheint sich auch auszuwirken.

Man sagt ja immer, für so eine Leistung müsse alles stimmen. Was hat alles gestimmt am Wochenende?

Das Becken in Berlin ist bekannt schnell, sicher kein Nachteil. Martina hat zum ersten Mal einen der neuen Anzüge ausprobiert, was im Kopf helfen kann, allerdings hat der wohl mehr gestört beim Schwimmen, sodass sie nach den 100 m Delfin die anderen Rennen mit einem normalen Anzug geschwommen ist, und da war sie auch gut. In den Finals konnte sie sich in jedem Rennen steigern, was auch nicht selbstverständlich ist für Schweizer Schwimmer. Was auch immer hilft: Wenn es dann mail läuft, dann läuft. Das Selbstvertrauen wächst, und man macht auf einmal eben einfach das, was vorher noch unmöglich schien. Grundsätzlich war zumindest in den längeren Strecken (200 m Rücken und Delfin) von den Trainingsresultaten her klar, dass sie die Leistung drauf hat, vielleicht haben auch die Trainingsresultate

genug Selbstvertrauen gegeben – allerdings hat sie auch im letzten Jahr fast vergleichbare Resultate gehabt, die Wettkämpfe waren dennoch langsamer. Und sie hatte im der letzten Saison weitere Möglichkeiten, international Erfahrung zu sammeln (Europameisterschaften Kurz- und Langbahn), was natürlich auch hilft.



Dirk Reinicke.

Wie hat Martina auf die guten Resultate reagiert?

Ihre Rennen haben sich so angefühlt, wie sie sich anfühlen sollten in der gegenwärtigen Trainingsphase: schwerer, langsamer, als sie tatsächlich waren. Deshalb waren die Ergebnisse dann für sie doch überraschend, auch und vor allem in der Dichte. Natürlich hat sie sich dann gefreut, zunächst über die Finalqualifikation und den Rekord, war dann aber auch hungrig genug, um im Final noch einen draufsetzen zu wollen. Die Rennen waren noch lange nicht perfekt, was gut so ist, weil man dann weiss, dass es noch Steigerungspotenzial gibt.

Was bedeutet das für die weitere Karriere?

Zumindest zeigt es, dass wir auf dem richtigen Weg sind, dass wir aus den nicht ganz wunschgemässen Ergebnissen des letzten Jahres gelernt haben. Ziel für Mar-

tina ist London 2012, und das ist noch ein langer Weg. Deshalb muss man sich früh aufmachen, wenn man rechtzeitig ankommen will. Dazu wird sie ähnliche Ergebnisse und Leistungssprünge auf der Langbahn machen müssen. Aber dazu sollte sie jetzt das nötige Selbstvertrauen haben, weil sie eben sieht, dass sie es kann.

Kann sie denn diese Leistungen noch toppen?

Ja, das sollte sie können, wenn sie genau so locker bleibt, weil Leistung in dem Bereich fast nur im Kopf entsteht. Im Training ist sie stark, wenn sie will, das muss sie dann halt einfach mit demselben Selbstvertrauen wie jetzt umsetzen können. Wenn sie dann ein wenig ausgeruhter ist, sollte noch was drin sein. Wie viel, wird man sehen. Der Plan wäre schon, unter 2:10 in 200 Delfin zu schwimmen, was nicht unmöglich ist. Die letzten 50m war sie jetzt noch sehr erschöpft, und da lässt man ganz schnell ein bis 1,5 Sekunden liegen. Wenn die noch stimmen, dann ist sogar noch eine deutliche Steigerung möglich. Wenn auch nicht einfach. In 200 m Rücken ist die Zeit schon gut für sie, da hat sie auch im Final taktisch ein deutlich besseres Rennen geschwommen. Da gilt es, kleine Fehler auszumergen, die auch noch Steigerungspotenzial zulassen. Die 100 m Delfin habe ich nicht gesehen, aber von den Zwischenzeiten her denke ich, dass sie da auch noch eine schnellere zweite Hälfte hinbringen kann.