



„Werden die Strukturen nicht besser, werden Profiteams unsere Sportler wegkaufen. Die Entwicklung wäre dann wie beim Boxen.“

Herr Embacher, laut DSV-Strukturkommission führten „Defizite in der Trainingssteuerung“ und das „geringe Niveau in konditionellen Leistungsfaktoren“ zu dem deutschen Olympia-Ergebnis in London. Können Sie dem zustimmen oder ziehen Sie ein anderes Fazit? Prinzipiell sind das keine überraschenden Erkenntnisse. Allerdings muss sich die Gesellschaft klar positionieren. Wollen wir Spitzenleistungen auch auf dem Gebiet des Sports, dann kostet das richtig viel Geld, und dann kann sich der DOSB nicht damit zufriedengeben, wenn er finanziell immer das gleiche Budget zur Verfügung hat. Philosophische Regeln gelten auch im Sport: „Stillstand heißt Rückschritt“. Was mir bei den Ergebnissen fehlt, sind klare Verantwortlichkeiten und Termine, bis wann diese Defizite abgestellt sein müssen. Die Begriffe „man müsste“, „man sollte“, „man könnte“ sind Gummi-

formulierungen und beinhalten keine Abrechnungszeitpunkte. Intern kann kein Trainer behaupten, dass er immer alles richtig macht. Die Rahmenbedingungen müssen allerdings stimmen, und das ist das Hauptproblem.

Sehen Sie den DSV auf dem richtigen Weg? Wenn die Defizite jetzt unmittelbar ausgeräumt werden, dann haben wir für die Olympischen Spiele 2020 die reale Chance, den Abwärtstrend umzuwandeln. Wenn alles so bleibt wie bisher, dann muss der DOSB auch seine ambitionierten Ziele korrigieren.

Haben Sie schon einen Assistenten für Büroarbeiten an Ihrer Seite, wie es der Abschlussbericht vorsieht? Weil der Landessportbund erkannt hat, dass es ohne einen Assistenten nicht mehr ging, ist er in Vorleistung gegangen und hat mir

FRANK EMBACHER

„WIR MÜSSEN UNS ENTSCHEIDEN“

Der Erfolgstrainer von Paul Biedermann spricht über die Lehren von London, appelliert an die Politik, mehr zu tun, und staunt über die Fitness seiner neuen Schwimmerin Britta Steffen. — PETER JACOB

Frank Embacher

Frank Embacher (geb. am 14. Januar 1964) war als Schwimmer für den TSC Berlin erfolgreich. Seine Trainerlaufbahn startete der Diplom-Sportlehrer beim SV Halle. Mit kurzer Unterbrechung ist er seit fast 20 Jahren Bundesstützpunkttrainer in Halle (Saale). In dieser Zeit führte der DSV-Trainer des Jahres 2009 zahlreiche Athleten zu Olympischen Spielen und Weltmeisterschaften. Sein Sohn Toni Embacher ist mehrfacher Deutscher Meister.

Sportliche Erfolge:

1981-1985: 6 Medaillen bei DDR-Meisterschaften 100/200 m Rücken
1983: 6. Platz EM 200 m Rücken

Betreute Spitzensportler:

Britta Steffen, Daniela Schreiber
Theresa Michalak, Torsten Spanneberg, Stefan Pohl, Paul Biedermann

Foto: Silke Inset

diese Position bereits besetzt. Jetzt ist die Chance wieder realistischer, mich um das ganze Bundesstützpunktgebiet zu kümmern, denn dort sieht es leider nicht sehr hoffnungsvoll aus. Trainerstellen wurden gestrichen, und Schwimmen zählt dort nicht mehr zu den Top-Fördersportarten. Landesfachverbänden wurden bis zu 40 Prozent der Gelder gestrichen. Mehr Leistung durch weniger Förderung?

Bundestrainer Henning Lambertz will verstärkt die Athletik fördern. Sehen Sie bei Ihren Sportlern Defizite in diesem Bereich? Wo liegen noch Reserven? Nicht nur dort, aber sehen wir uns doch mal den Arbeitstag eines jungen Schwimmers an: sieben Stunden Schule, fünf Stunden Training, eine Stunde Hausaufgaben, eine Stunde Wegezeiten, Physiotherapie, Essen. Mehr geht nicht, und da müssen wir ansetzen.

Was fordern Sie? Dass wir die Sport-schulen zu anerkannten Sonderschulen machen, sonst brauchen wir über mehr Trainingsinhalte nicht mehr sprechen. Die Politik ist gefordert, und ich lade jeden Politiker ein, nur eine Woche bei einer zehnten Klasse mitzumachen. Spätestens am Donnerstagnachmittag würde er uns den Status freiwillig geben!

Wie beurteilen Sie Ihre Zusammenarbeit mit dem Bundestrainer? Henning Lambertz galt nicht unbedingt als Ihr Wunschkandidat. Ich schätze Henning, weil er diesen Sport lebt und liebt. Mit ihm verlieren wir leider einen sehr guten Trainer in der Schwimmhalle „am Mann“. Die sogenannte Trainer-offensive des DOSB existiert leider nur auf dem Papier. Den Job als Schwimm-trainer will kaum noch ein junger Mensch annehmen.

„Britta Steffen hat ein Basisniveau, das ist unglaublich. Die macht 250 Klimmzüge oder 450 Liegestütze in einer Einheit.“

Stimmen Sie Ihre Trainingsprogramme mit dem Bundestrainer ab? Ein Trainergremium setzt sich zu Saisonbeginn zusammen und erstellt einen Rahmentrainingsplan. Danach erstelle ich für meine Sportler einen individuellen Trainingsplan mit Kennziffern in allen Belastungsbereichen, also Stunden, Kilometer, Intensitäten und so weiter. Außerdem stimmen wir die Termine der Trainingslager und der Wettkämpfe ab. Inhaltlich habe ich freie Hand, und da herrscht auch Vertrauen.

Spüren Sie nach den insgesamt positiven Deutschen Meisterschaften im April so etwas wie Aufbruchstimmung im deutschen Schwimmsport? Die neuen Nominierungskriterien haben eine Motivation bei der zweiten Reihe und den jüngeren Sportlern ergeben, die plötzlich eine Chance sahen, sich für die WM zu qualifizieren. Das hat den Druck auf die etablierten Sportler erhöht. Wir erhoffen uns eine quantitativ kompaktere und höhere Leistungsdichte, die dann schnellstmöglich in eine neue Qualität in der Spitze umschlagen soll.

Haben Sie in der Vorbereitung auf die WM in diesem Jahr etwas verändert? Sie hatten nach den Deutschen Meisterschaften etwa einen Monat mehr Zeit als 2012 und keine EM. Das nacholympische Jahr dient fast überall als das Jahr, in dem man neue Dinge ausprobieren kann und sollte. Das Trainergremium hat sich zusammengesetzt und alle Befindlichkeiten auf den Tisch gelegt, die uns hemmen, unsere Leistungen zum Jahreshöhepunkt stabil zu erbringen oder zu verbessern. Wir haben jetzt einen so großen Abstand zwischen die Meisterschaften und den Jahreshöhepunkt gelegt, bei dem jeder Trainer seinen eigenen Aufbau realisieren kann.

Ihr Schwimmer Paul Biedermann hat die Langbahnsaison komplett abgesagt. Glauben Sie, dass ihm die Pause gut tut? Er hat sich nie anmerken lassen, welch immenser Druck auf ihm lastete. Jeder wollte von ihm die Goldmedaille sehen. Ein dritter Platz, wie ich es erhofft hatte, damit wären fast alle unzufrieden gewesen. Ein fünfter Platz über 200 Meter Freistil und ein vierter Platz in der 4 x 200 Meter Staffel waren somit medial gesehen eine Blamage, und das tut weh. Danach hat ihn jeder angequatscht und wollte wissen, was los war. Auch das hat er über sich ergehen lassen und hat mit dem Weltmeistertitel auf der Kurzbahn gezeigt, dass mit ihm wieder zu rechnen ist. Aber die ganzen Infekte danach und die Trainingsausfälle, das war das Zeichen, dass der Körper eine Pause braucht. Es war höchste Zeit, mal eine Auszeit zu nehmen, um sich zu sammeln und zu regenerieren.

Im Herbst sorgten Sie mit der Äußerung, Sie würden überlegen, mit Paul Biedermann und Britta Steffen ins Ausland zu gehen, für Wirbel. Sie wollten darauf hinweisen, dass Sie und die anderen Stützpunktrainer vom Verband noch keine Anschlussverträge erhalten hatten. Wie ist der aktuelle Stand? Der Vertrag ist unterschrieben. Bestimmte

Strukturen müssen jetzt noch verbessert werden, sonst werden Profiteams unsere Sportler wegkaufen. Die Entwicklung wäre dann wie beim Boxen: Der Steuerzahler gibt das Geld, womit der Sportler ausgebildet wird, und private Teams holen sich dann den fertigen, erfolgreichen Sportler zu sich. Verlierer ist dann wieder unser Verband. Da sind Ideen gefragt. Aber nicht erst, wenn das Kind in den Brunnen gefallen ist.

Was zeichnet die Sportlerin Britta Steffen aus? Die Frau hat so ein Basisniveau, das ist unglaublich. Dazu macht sie mal eben 250 Klimmzüge oder 450 Liegestütze in einer Einheit. Die Männer, die mit ihr trainiert haben, konnten sich drei Tage nicht mehr bewegen. Aber sie ist eben auch sehr erfolgsorientiert und will immer dazulernen.

Was brachte sie in die neue Trainingsgruppe? Es kommt ja nicht häufig vor, dass plötzlich eine zweifache Olympiasiegerin mitschwimmt. Wir konnten es erst nicht glauben, dass sie aus Berlin nach Halle zieht, aber diesen Weg bin ich auch gegangen und habe es nicht bereut. Unsere Jüngsten sind mächtig stolz auf sie, und unsere Senioren machen immer mal wieder einen Plausch in der Umkleidekabine mit ihr. Das gefällt ihr! Für alle meine Sportler



Rivalen und seit Ende 2012 Trainingspartner in Halle: Daniela Schreiber (links) und Britta Steffen.

ist sie ein Gewinn. Sich mit ihr zu messen, zu sehen, wie sie trainiert, das motiviert. Und sie mal an einem schlechten Tag auf irgendeiner Strecke zu besiegen, darauf lauern sie, und das will sie nicht. Damit bringt es beiden Seiten was Positives.

Welche Ziele haben Sie sich mit ihren drei WM-Fahrerinnen Theresa Michalak, Daniela Schreiber und Britta Steffen gesteckt? Nach den Olympischen Spielen will ich, dass meine Sportlerinnen gut vorbereitet an den Start gehen, um die Möglichkeit zu haben, ihr Bestes geben zu können. Mit Platzierungen halte ich mich zurück, denn sie werden alles dafür geben, das Optimum aus sich heraus zu holen.

Was motiviert Sie nach vielen Jahren Leistungssport und über 20 Jahren am Beckenrand in Ihrem Beruf? Ich arbeite gern mit Leuten zusammen, die sich Ziele setzen, die motiviert sind und die sich quälen können. Dazu bin ich ständig mit dem Ist-Zustand unzufrieden und will es besser machen. Ich arbeite gern in einem Team, in dem jeder seinen Platz und seine Aufgabe kennt. Nur so kann man erfolgreich sein. Allerdings, wenn sich einer nicht an Normen oder Regeln hält, dann gibt es einen Gong. Alle unsere Sportler, die diesen Weg gehen, sind kleine Helden, und mit solchen Leuten arbeitet man gern.



Wird seit mehr als zehn Jahren von Frank Embacher trainiert: Weltrekordler Paul Biedermann.

Foto: Frank Wechsels, Silke Inset

UNSERE WEBSITE FÜR DIE SURFER UNTER DEN SCHWIMMERN



Bildergalerien
Ein Bild sagt mehr als tausend
Worte – und unsere Galerien
bieten mehr als ein Bild



Ihre Top 10
Die zehn beliebtesten Artikel
im schnellen
Überblick



Trainingspläne
Die Einheit der Woche und die
Lieblings-Workouts der Profis



Terminkalender
Open Water, 24-Stunden-
Schwimmen und mehr:
Riesiger Terminkalender
mit Suchfunktion



swimTV
Interviews, Hintergründe,
Emotionen: Faszination
Schwimmen im bewegten
Bild



Blogs
Bruno Baumgartner,
Alexander Studzinski &
Co. geben Einblicke

www.swim.de