

**Katie Ledecky – Trainiere, um als Erste die Wand zu berühren
(Zielsetzung & Härte training)**

Am **9. August 2016** stehen die Finalistinnen über **200 Meter Freistil** bei den Olympischen Spielen in Rio auf den Startblöcken.

In Bahn fünf: die Amerikanerin **Katie Ledecky**.

Sie steht vor dem härtesten und anspruchsvollsten Rennen ihres gesamten Programms.

In Bahn vier wartet **Sarah Sjöström** aus Schweden, in Bahn drei **Federica Pellegrini** aus Italien – die Weltrekordhalterin, und in Bahn sieben **Emma McKeon** aus Australien.

Fünf der zehn schnellsten Schwimmerinnen aller Zeiten in dieser Disziplin stehen gemeinsam auf dem Startblock.

Ledecky ist zwar Weltrekordhalterin über **400** und **800 Meter Freistil**, doch die **200 Meter** gelten als ihr „Nebenrennen“.

„Das 200er-Freistilrennen ist für mich viel stressiger als die 400 oder 800“, sagte Ledecky.

„Ich kann dort nicht richtig in meinen Rhythmus finden.

Ein einziger Fehler – und du bist raus.“

Es gibt also keine Garantie auf Gold.

Sjöström ist in Topform – sie hat bereits Gold über 100 m Schmetterling gewonnen und dabei einen neuen Weltrekord aufgestellt.

Und dann ist da noch Pellegrini, deren Bestzeit von **1:52,98 Minuten** die schnellste der Geschichte ist.

Nichts an diesem Rennen ist sicher.

Aber eines steht fest: **Ledecky hat den goldenen Zieleinlauf schon unzählige Male im Training geprobt.**

Große Ziele setzen – auch die „verrückten“

Im Herbst 2013 setzen sich **Katie Ledecky** und ihr Trainer **Bruce Gemmell** vom *Nation's Capital Swim Club* zusammen, um Ziele für die Olympischen Spiele in Rio – also drei Jahre später – festzulegen.

Die Saison war hervorragend gelaufen:

Bei den Weltmeisterschaften in **Barcelona 2013** hatte Ledecky vier Goldmedaillen gewonnen, darunter zwei Weltrekorde – über **800 m** und **1500 m Freistil**.

Im 1500er unterbot sie den alten Rekord um über sechs Sekunden.

Weniger beachtet, aber bemerkenswert:

Ihr **Lead-off**-Rennen in der 4×200 m Freistilstaffel – **1:56,32 Minuten**,

eine persönliche Bestzeit und die **siebtbeste Zeit der Welt** in diesem Jahr.

Das brachte Gemmell und Ledecky auf eine Idee:

Könnte sie bei den Olympischen Spielen in Rio **das Triple über 200, 400 und 800 Meter** schaffen?

Sie formulierten ehrgeizige Zielzeiten:

- **400 m Freistil**: neuer Weltrekord
- **800 m Freistil**: „lockere“ **8:05 Minuten** – acht Sekunden schneller als ihre Zeit von Barcelona
- und, natürlich, **Gold über 200 Meter Freistil**

Seit **Debbie Meyer** 1968 in Mexiko-Stadt hatte niemand mehr das 200-400-800-Triple geschafft.

Aber wenn jemand dafür bekannt war, sich Herausforderungen zu stellen – dann **Katie Ledecky** mit ihrer legendären Arbeitsmoral.

Das Rennen, das du willst, entsteht im Training

Je näher Rio rückte, desto mehr feilte Ledecky an ihren Weltrekorden.

Im 1500er verbesserte sie ihre Bestzeit insgesamt um **elf Sekunden**, im 800er schwamm sie Anfang 2016 bereits eine **8:06** – nur eine Sekunde über ihrem Zielwert.

2014 brach sie erstmals den 400-m-Weltrekord – und zwei Wochen später schon wieder, diesmal unter **3:59 Minuten**.

Auch der 200er machte Fortschritte:

Bei den Weltmeisterschaften 2015 gewann sie Gold in **1:55,16**, nur 0,16 Sekunden vor Pellegrini.

Ledecky hatte in den langen Strecken großen Vorsprung aufgebaut, aber sie wusste: Im 200er würde es in Rio **eng werden** – am Ende würde **der erste Finger an der Wand** über Gold entscheiden.

Also übte sie im Training genau das: **den Anschlag**.

In jeder Serie beendete sie die Wiederholungen so, wie sie die letzten 15 Meter ihres Rennens schwimmen wollte:

mit kräftigem Beinschlag, hohem Tempo, Kopf unten, maximalem Einsatz.

Trainer Gemmell beobachtete vom Beckenrand, wie sie sich immer wieder durch die Schmerzen kämpfte, immer wieder **perfekte Anschläge** trainierte.

So konditionierte sie ihren Körper darauf, auch im Wettkampf – mit brennenden Beinen und leeren Lungen – noch diese letzte Energie für die Wand zu finden.

„Sie wird ihre Hand zuerst an die Wand bringen“, sagte Gemmell immer wieder.

Rio 2016 – Das Finale

Ledecky startet schnell.

Sie kennt nur **eine Gangart – Vollgas** – und der Plan lautet: **schnell rausgehen und noch schneller zurückkommen**.

Nach 150 Metern führt sie knapp, Sjöström bleibt an ihrer Schulter.

Bei 175 m sieht es aus, als könne Sjöström sie einholen. Aber nein.

Ledecky macht genau das, was sie tausendmal trainiert hat.

„Als Sarah gleichauf war“, sagte Gemmell später,
„dachte ich: Ich habe Katie diesen Endspurt mehr als tausendmal üben
sehen.
Sie **wird** zuerst an der Wand sein.“

Ledecky beschleunigt, ihr Beinschlag peitscht das Wasser auf, und sie schlägt als Erste an:
1:53,73 Minuten – Sjöström wird Zweite in **1:54,08**.

Damit vollendet Ledecky das historische **goldene Triple** (200-400-800),
plus Gold mit der **4×200-m-Freistilstaffel** und Silber über **4×100 m Freistil**.

Diskussion

Wenn man die Leistungen von Spitzenschwimmern sieht, denkt man leicht:
„Das ist alles Talent“ – oder „Für sie ist das einfach.“
Aber diese Meisterleistungen werden **in mühevoller Kleinarbeit** im Training geschmiedet –
Tag für Tag, immer und immer wieder.

Nichts daran ist glamourös – es ist **konsequentes, diszipliniertes Arbeiten**.
Weil Ledecky in jeder Einheit ihre Anschläge perfektionierte, musste sie im Rennen **nicht nachdenken**, nicht darüber, wie sie sich fühlt oder was die Konkurrenz macht.
Sie tat einfach, was sie zigtausendmal geübt hatte.

Dieses „automatische“ Verhalten ist der wahre Vorteil des konsequenten Trainings:
weniger Grübeln, weniger Selbstzweifel, und das Vertrauen, dass deine Bestleistung **am Tag X automatisch abrufbar** ist.

„Kein Wunder, dass sie das im Druckkessel von Rio geschafft hat“,
sagt Gemmell. „Sie wusste genau, was sie tat – weil sie es im Training immer
wieder getan hatte.“

Wenn du also heute ins Schwimmbad gehst – **trainiere so, wie du später im Wettkampf schwimmen willst**.

Beende jede Bahn mit einem vollen, kraftvollen Zug und dem Kopf unten.
Greif die Wände an. Schwimme mit Wettkampf-Technik.
Sei ehrgeizig – mit dir selbst und deinen Teamkollegen.
Erhöhe den Druck.

Denn jedes Training ist eine **Vorbereitung auf deine nächste Performance**.
Und die Form, die du im Alltag trainierst, ist genau die, die im Wettkampf auftaucht.

Herausforderung

- Was kannst du heute im Training tun, um dich besser auf Wettkampfstress vorzubereiten?
- Welche Gewohnheiten könntest du in dein Training einbauen, damit **deine Hand am Wettkampftag als Erste die Wand berührt**?

Zentrale Erkenntnis

Der Druck des Wettkampfs und die Konkurrenz im Wasser sind groß –
aber die Fähigkeit, unter Stress zu glänzen,
wird **im Training geformt**.

„Ihre Stärke liegt nicht in einer körperlichen Eigenschaft.
Nicht einmal in einer bestimmten Technik.
Ihre Stärke ist ihr unerschütterlicher Wille,
alles zu tun, was nötig ist, um besser zu werden.“
– *Bruce Gemmell*