

Alexander Popov – Exzellenz, Zug für Zug

Im Sommer 1992 steht der **20-jährige Alexander Popov** auf dem Startblock der Olympischen Spiele in **Barcelona**.

In seiner Bahn: der amtierende Olympiasieger **Matt Biondi**, damals einer der besten Sprinter der Welt.

Biondi ist bekannt für seine explosive Kraft – Popov dagegen wirkt fast **ruhig**, elegant, fast *langsam*. Aber was gleich passieren wird, wird Schwimmgeschichte schreiben.

Als das Startsignal ertönt, gleiten beide ins Wasser – doch während Biondi wild sprintet, bleibt Popov ruhig, kontrolliert, technisch perfekt.

Er wirkt, als bewege er sich **in Zeitlupe** – und doch zieht er davon.

Nach 50 Metern schlägt Popov an: **21,91 Sekunden** – Olympisches Gold.

Er gewinnt später auch die **100 Meter Freistil**, und vier Jahre danach, in **Atlanta 1996**, wiederholt er beide Siege.

Zwei Olympische Spiele, **vier Goldmedaillen** – ohne je den Anschein von Anstrengung zu erwecken.

„Der Sprintkönig, der nie kämpfte“

Während andere Sprinter nach jedem Rennen nach Luft schnappten, stieg Popov ruhig aus dem Becken, richtete seine Badekappe und lächelte gelassen.

Er war kein „Kraftschwimmer“.

Er gewann nicht, weil er stärker oder schneller war – sondern weil er **effizienter** schwamm als alle anderen.

Trainer **Gennadi Touretski** sagte einmal:

„Popov trainierte nicht, um der Schnellste zu sein.
Er trainierte, um der **perfekteste Schwimmer** zu werden.“

Touretski und Popov sahen Technik als Kunstform.

Sie verbrachten Stunden damit, die kleinsten Details zu verfeinern:

den Winkel der Hand beim Eintritt ins Wasser, die Position der Hüfte, den Druck während des Zuges.

„Wenn du dich pro Zug nur **einen Millimeter** verbesserst“,
sagte Touretski,
„bist du am Ende der Bahn **20 Zentimeter** voraus.
Und das ist oft der Unterschied zwischen Gold und Silber.“

Exzellenz ist das Ergebnis von tausend bewussten Wiederholungen

Touretski und Popov glaubten fest daran, dass Geschwindigkeit das **Nebenprodukt** technischer Perfektion ist – nicht umgekehrt.

Ihre Trainingseinheiten waren nicht laut, nicht spektakulär.
Popov schwamm konzentriert, fast meditativ.
Er zählte Züge, achtete auf Effizienz, spürte den Widerstand, suchte den perfekten Rhythmus.

Er war so präzise, dass man sagte, er könne in einem 25-Meter-Becken **mit verbundenen Augen** schwimmen und würde trotzdem an exakt der gleichen Stelle wenden.

Das Gesetz der kleinen Unterschiede

Was Popov von anderen unterschied, waren keine „geheimen Trainingsmethoden“ oder Supergene. Es war die Art, **wie er die Grundlagen behandelte**.

Ein Millimeter flachere Hand, ein minimal kürzerer Atemzug, eine sauberere Rotation der Schulter – und schon wurde jeder Zug effizienter.

Er verstand, dass sich **kleine Unterschiede summieren**:

1 % Verbesserung pro Zug × 40 Züge = 40 % Unterschied im Rennen.

In einem 50-Meter-Sprint kann das **der Sieg** sein.

Diskussion

Viele Schwimmer denken, „Techniktraining“ sei nur etwas für Anfänger.
Doch die besten der Welt – Popov, Ledecky, Phelps – sehen es genau andersherum:

Je besser du wirst, desto wichtiger werden die Grundlagen.

Wenn du die Grundlagen perfektionierst, baust du eine stabile Basis auf, auf der du Geschwindigkeit, Kraft und Ausdauer aufbauen kannst.

Wenn du dagegen einfach nur „mehr machst“, ohne technische Präzision, verstärkst du bloß deine **Fehler**.

Touretski nannte das den Unterschied zwischen „Training“ und „Lernen“:

„Viele trainieren, aber nur wenige **lernen** beim Training.“

Popov lernte in jeder Einheit etwas – über seinen Körper, seine Atmung, seine Bewegungen.
Er war **ständig neugierig**, immer auf der Suche nach einer mikroskopisch kleinen Verbesserung.

Und diese Haltung – **nicht zufrieden zu sein, auch wenn es gut läuft** – machte ihn zum besten Freistilsprinter seiner Zeit.

Herausforderung

- Wo in deinem Training könntest du **bewusster** arbeiten, anstatt einfach nur „mehr“ zu machen?
- Welche Bewegung oder Technik könntest du **heute** um 1 % verbessern?

Zentrale Erkenntnis

Exzellenz ist keine Frage von Talent oder Kraft.

Sie ist das Ergebnis **bewusster, wiederholter Präzision.**

„Schnelligkeit ist nur die Belohnung für technische Perfektion.“

– *Gennadi Touretski*