



**Der lange Weg
an die Spitze**

Das Special zum Nachwuchsschwimmen

**Alina Baievych
im Portrait**

➔ ab Seite 52



Alina Baievych

Wenn Talent auf Wille trifft

Gold beim European Youth Olympic Festival in Belgrad, Silber bei der Junioren-Europameisterschaft in Maribor, Deutsche Kurzbahnmeisterin in der offenen Klasse und historische neun Titel bei den Deutschen Jahrgangsmeysterschaften - das ist die beeindruckende Bilanz der Saison 2022 / 23 des Erlanger Nachwuchstalents Alina Baievych. Doch ihr Erfolg kommt nicht von selbst. Neunmal pro Woche springt die erst 14-Jährige, die momentan Deutschlands schnellste Schwimmerin über die 200m Schmetterling ist, ins Wasser. Ihr Trainer Roland Böller beschreibt sie als sehr bewegungstalentiert - jemand, der auch in anderen Sportarten wie Wakeboarden oder Ski fahren Erfolge hätte einfahren können. Doch die Entscheidung fiel letztendlich für den Schwimmsport, der sich nun über eine der größten Nachwuchshoffnungen der zurückliegenden Jahre freut.

von Clara Bergmüller



Begonnen hat Alinas Schwimmkarriere mit drei Jahren im Schwimmkurs mit dem klassischen Ziel: Schwimmen lernen. Von Leistungssport war damals noch nicht die Rede. Nach und nach durchlief Alina alle Nachwuchsgruppen ihres Heimatvereins TB Erlangen, für den sie auch heute noch startet, bis sie in der Fördergruppe erste Einblicke in den Wettkampfsport sammeln konnte. Denn bereits früh wurde Alinas Talent von ihren Coaches entdeckt. Sie zeigte von Anfang eine gute Lerngeschwindigkeit und den Willen besser sein zu wollen. Seit drei Jahren trainiert sie nun unter Roland Böller, der bereits die mehrfache Weltmeisterin Hannah Stockbauer betreute und auf große nationale sowie internationale Erfolge seiner Schützlinge zurückblicken kann. „Ich bin sehr ehrgeizig und zielstrebig und wollte weiter nach oben“, beschreibt Alina ihren Werdegang, „Ich wollte schon immer die Erste sein, auch beim Training.“ Für dieses Ziel geht die Nachwuchsschwimmerin jeden Tag in die Schwimmhalle - nur sonntags hat sie frei. Dreimal pro Woche steht Frühtraining auf dem Plan, nachmittags nochmal Schwimmen und Landtraining. Nach dem Trainingsende um 20 Uhr ist der Tag dann auch vorbei. Viel Zeit für andere Hobbys bleibt Alina zwar nicht, aber das macht ihr nichts aus: „Es war immer schon schwimmen“, erklärt sie ihre Passion. Ihre beachtlichen Erfolge sind aber nicht nur das Ergebnis der Trainingshäufigkeit. Im Training zeigt die 14-Jährige Lernbereitschaft und übt konzentriert an ihren Schwächen. „Wenn man etwas besser machen will als andere, muss man mehr Zeit reinstecken“, resümiert ihr Coach. Unterstützung bekommt sie dabei nicht nur von ihrem Trainer, sondern auch von einem Betreuerteam am Beckenrand, das allen aus Alinas starker Trainingsgruppe bestens zur Seite steht.

"Es war immer schon schwimmen."

Auch Alinas Eltern, die sie als Zuschauer bisher zu allen internationalen Wettkämpfen begleitet haben, sind ihr eine große Stütze und feiern ihre Erfolge mit ihr. Zusätzlich kommt die

Schule der jungen Athletin oft entgegen, richtet unterrichtsfreie Zeit ein und erleichtert ihr, versäumten Stoff nachzuarbeiten. Denn sowohl Trainer als auch Schwimmerin wissen: Schule ist wichtig. „Ich verpasse einiges und man muss viel nachholen, aber das lässt sich machen“, sagt die 14-Jährige, die sich noch kein berufliches Ziel gesetzt hat. Im Schwimmsport weiß sie aber schon, wo es hingehen soll: Die Teilnahme an einem Olympiafinale wäre ihr großer Traum. Vielleicht sogar schon bis April 2024 die Olympianorm schwimmen, auch wenn sie es selbst als „sehr großen Sprung“ betitelt. Von ihrer momentanen Bestzeit, 2:10,78 Minuten, zur Olympianorm von 2:08,43 Minuten, wäre eine Verbesserung von zweieinhalb Sekunden von Nöten. Vom Jahr 2022 bis zum Jahr 2023 gelang es ihr bereits, ihre Bestzeit um 3,5 Sekunden zu steigern. Ähnliches wäre daher notwendig, um eine Olympiateilnahme 2024 zu erreichen.

Zunächst möchte sie sich aber erstmal auf die Deutschen Kurzbahnmeisterschaften im November fokussieren, um dort ihren Titel über die 200m Schmetterling zu verteidigen. Ihr Trainer Roland Böller gibt ihr kein spezielles Ziel vor. In erster Linie soll Alina Schritt für Schritt versuchen, ihre Leistung zu verbessern. Er weiß, dass es auch Zeiten geben kann, wo man nicht jedes Jahr eine neue Bestzeit schwimmt, denn jede Leistungsentwicklung erfolgt in Sprüngen. Zuerst muss über einen bestimmten Zeitraum trainiert und gearbeitet werden, um Leistungsvoraussetzungen zu schaffen, aus denen sich anschließend die Leistungsentwicklung formen kann. Auch für die nächste Saison formuliert er kein Ziel für seine

Alina Baievych



Geboren 26.06.2009

Verein TB 1888 Erlangen

Coach Roland Böller

Erfolge

Junioren-EM 2023:

Silber 200m Schmetterling

EYOF 2023:

Gold 200m Schmetterling

Gold 4x100m Lagen

Silber 100m Schmetterling

Kurzbahn-DM 2022:

Gold 200m Schmetterling

DJM 2023:

9x Gold

Bestzeiten

100m Schmetterling: 1:00,25

200m Schmetterling: 2:10,78

und wenn nicht, dann nicht“, beschreibt sie ihre Erfahrungen. Ein internationales Vorbild hat sie auch: Michael Phelps, der mit 15 Jahren das erste Mal an den Olympischen Spielen teilgenommen hat - über die 200m Schmetterling, Alinas Hauptstrecke. Auch ihre direkte Konkurrentin Luna Pudar aus Bosnien Herzegowina bewundert sie. „Sie ist einfach krass“. Sie war es auch, die bei der Junioren-EM über die 200m Schmetterling gewann und damit vor Alina auf Platz eins landete. Nächstes Jahr werden sie sich noch einmal duellieren, bevor Pudar altersbedingt aus der Juniorinnen-Wertung rausfällt. Alina hingegen hat noch viermal die Gelegenheit, bei der JEM zu starten und weitere Medaillen einzufahren. Dass diese Erwartungen auch Leistungsdruck mitbringen, wissen sowohl Trainer als auch Schwimmerin. „Ich will immer das Beste rausholen und manchmal geht's halt nicht“, sagt die 14-Jährige. Sie versucht den Druck, unter den sie sich, wie sie sagt, ausschließlich selbst setzt, positiv umzuwandeln und auch die Aufregung vor dem Start im Wasser in Energie zu kanalisieren. Auch ihr Trainer versucht ihr jeglichen Druck zu nehmen, sieht aber auch, dass sie hohe Erwartungen gut wegstecken kann und stets voller Freude ihrem Sport nachgeht. Auch dass sie mit erst 14 Jahren oft gegen ältere und erfahrenere Schwimmerinnen startet, macht ihr keine Angst.

"Ich wollte schon immer die Erste sein, auch beim Training."

„Es motiviert mich, weil ich weiß, ich bin jünger, ich hab noch Luft nach oben“. Demzufolge nennt die junge Sportlerin die Finals in Berlin im Jahr 2022 als einen Wettkampf, der ihr rückblickend viel bedeutete. Sie schwamm dort zu ihrer ersten Medaille im offenen Bereich, Bronze über die 200m Schmetterling. „Ich hab wirklich gar nicht damit gerechnet. Ich war mega glücklich“, beschreibt sie. Mega glücklich war sie auch bei einem der bisher aufregendsten Ereignisse ihrer jungen Schwimmkarriere: Dem Sieg in der 4x100m Lagenstaffel beim EYOF in Maribor. Mit gerade einmal 0,4 Sekunden siegte das deutsche Team vor den Britinnen und den Italienerinnen. Alina, die die Schmetterlingstrecke schwamm, erinnert sich an das Anfeuern der Eltern von der Tribüne und der deutschen Mannschaft vom Beckenrand. „Wir waren sehr

Schwimmerin - nur „schneller schwimmen als dieses Jahr“. Zwar ist Alina noch nie Deutsche Meisterin auf der Langbahn gewesen und nächstes Jahr könnte das durchaus klappen - aber Medaillen und Titel sind ohnehin nicht ihr primäres Ziel: „Lieber eine gute Zeit und keine Medaille als eine Medaille und eine schlechte Zeit“, sagt sie. Alina weiß, dass sie noch weiterarbeiten muss, um ihre Leistung zu verbessern. „Noch mehr Ehrgeiz und einige technische Sachen“, gibt die Sportlerin an. An ihrer Technik arbeitet sie mit Hilfe ihres Trainers oder auch alleine. Auch im Höhentrainingslager, das sie mit dem Team des deutschen Schwimmverbands im Juli zur Vorbereitung auf die Junioren-EM bestritten hat, konnte sie nicht nur die Videoanalyse zur Verbesserung ihrer Technik nutzen. Denn auch bei den anderen aus dem Team konnte sie sich viel abschauen und hat viel von ihnen gelernt, was sie in ihr eigenes Training integrieren kann. „Und wenn's klappt, dann klappt's

glücklich, als wir gesehen haben, dass wir gewonnen haben“, freut sich Alina. Zu ihren größten Einzelerfolgen zählen für sie natürlich die Silbermedaille bei der JEM und Gold beim EYOF.

„Wenn’s klappt, dann klappt’s und wenn nicht, dann nicht.“

Ihr Trainer Roland Böller betont außerdem, dass jede Auszeichnung einen speziellen Wert hat und kein Ranking von Alinas Erfolgen möglich ist. Er weiß aber auch, dass Vorsicht geboten ist, welche Erwartungen an seine junge Sportlerin gestellt werden. „Nur weil man mit 14 Jahren schnell schwimmt, ist es kein Selbstläufer.“ Herausragende Talente wie seine Schwimmerin, die jahrelang nur gewinnen und Bestzeiten schwimmen, können im Laufe ihrer Karriere auf ein Leistungsplateau stoßen. „Wie man mit solchen Situationen umgeht, das wird der Knackpunkt für diese Talente.“ Entschei-

dend, um solch einen Leistungsstillstand gut durchzustehen, ist die Frustrationstoleranz der Sportler. Ob Alina diese Eigenschaft aufweist, kann noch niemand absehen, denn bisher ging die Leistungskurve immer nach oben. Sollte sie doch mal auf ein Plateau stoßen, ist ihr Erlanger Team durch reichlich Erfahrung darauf vorbereitet. „Wir wissen schon, wo wir ansetzen müssen, wir wissen aber auch, dass die Treppe nicht schnurstracks in den Himmel geht“, sagt Böller. Auch was Alinas langfristigen Leistungsaufbau angeht, ist er nicht besorgt, da er eine altersgemäße Ausbildung seiner Schwimmerin tagtäglich im Becken beobachten könne und keinerlei Trainingsinhalte vorweg genommen würden. „Schnell ist man, wenn Talent auf Wille trifft“, sagt er und zeigt auf, was seiner Ansicht nach Alinas hervorragenden Leistungen zu Grunde liegt. Die Befürchtungen, seine Schwimmerin würde vorschnell „verheizt“ werden und auf lange Sicht würden Erfolge im Erwachsenenalter zu Gunsten ihrer Erfolge im Jugendalter ausbleiben, betrachtet er demnach als unbegründet. Denn ganz im



Gegenteil sieht Böller keine Notwendigkeit, seine Schwimmerin auf künstlichem Weg langsam zu halten, wie es zum Beispiel passieren würde, wenn er absichtlich das Trainingsniveau gering halten würde. Stattdessen ermöglicht Böller seiner Schwimmerin ein auf ihre individuelle Entwicklung zugeschnittenes Training und freut sich mit ihr über die Erfolge der gemeinsamen Arbeit. Auch der mediale Rummel, der bei jugendlichen Aktiven zumeist gemieden wird, ist ungewöhnlich, bei Alina aber nicht unbegründet. Durch ihre hervorragenden Leistungen, denen auch außerhalb des Schwimmsports, wie zum Beispiel in lokalen oder sogar überregionalen Medien, Beachtung geschenkt wird, ist eine Berichterstattung über ihre sportlichen Ergebnisse unerlässlich.

"Es macht für den Trainer wahnsinnig viel Spaß, solche Talente zu betreuen."

Auch wir verzichten normalerweise auf eine solch detaillierte Berichterstattung über so junge Talente, um Druck, Erwartungen und negative Konsequenzen medialer Aufmerksamkeit zu vermeiden. Da Alina jedoch durch ihre Leistungen schon bei den „Großen“ ganz vorn mitmisch, sollen diese auch bei uns ihre Anerkennung finden – natürlich mit dem Einverständnis von Alina und ihren Eltern. Auch Roland Böller weiß seine Trainingsgruppe rund um Alina zu schätzen: „Es macht für den Trainer wahnsinnig viel Spaß, solche Talente zu be-

treuen, die so motiviert, so wissbegierig sind, die einen als Trainer fordern. Das ist das Beste, was einem als Trainer passieren kann. Alina ist ein toller Mensch, eine tolle Athletin“.

Dass sie für ihr Alter bereits sehr starke Leistungen zeigt, ist zudem nicht erst seit dieser Saison so. Bereits im Jahr 2022 gewann Alina beim deutschen Schwimmmeisterschaften in der Schwimmart Schmetterling mit über 600 Punkten Abstand zur Zweitplatzierten ihren ersten nationalen Meistertitel. Ihre Tendenz zum Schmetterling schwimmen wurde schon früh durch ihre gute Delfinbewegung erkannt. „Das konnte ich halt, es hat sich so entwickelt“, erklärt die Sportlerin die Wahl ihrer Hauptschwimmart. Weiter begründet sie ihre Paradedisziplin: „Mir macht die Strecke schon Spaß, aber es ist vor allem auch sehr motivierend, wenn man vorne dabei ist.“ Dennoch hat Vielseitigkeit in Alinas Training einen hohen Stellenwert und sie arbeitet nicht eindimensional an ihrer Hauptlage. Vorne dabei ist die 14-Jährige nämlich auch in den anderen Schwimmarten. So gewann sie bei den deutschen Jahrgangsmesterschaften 2023 ihre Titel ebenfalls über Freistil-, Rücken- und die Lagenstrecken. Selbst wenn sie international trotzdem eher über die Schmetterlingsdisziplinen zu sehen sein wird, wird sie weiterhin hierzulande auch in anderen Schwimmarten auf den Startblock steigen. Ganz gleich, ob Schmetterling, Rücken, Lagen, Freistil oder sogar vielleicht Brust, wir dürfen gespannt sein auf Alinas zukünftige Entwicklung. Ein tolles Umfeld für ihren weiteren Weg scheint sie in jedem Fall bereits gefunden zu haben. ◻

