

Beinarbeit und Fitness im Tennis

**Lernen ist wie Rudern gegen den Strom:
sobald man aufhört, treibt man zurück.**

(Chinesische Weisheit)

Tennis existiert deshalb, weil es Vergnügen bereitet.

(René Lacoste)

**So richtig Vergnügen und Freude bereitet das Tennis erst dann,
wenn der Spieler oder die Spielerin in der Lage ist,
einen Drei- oder Fünfsatzkampf konditionell durchzustehen, ...**

(Marcel Meier)

Einleitung

In Deutschland wird seit 2014 eine Athletiktrainer-Ausbildung für Tennistrainer angeboten. Auf der Webseite des DTB wird der Bundestrainer Hans-Peter Born zitiert: „Wir wissen aus der Spielpraxis und aus zahlreichen Untersuchungen, welche Bedeutung das Athletiktraining im Tennis mittlerweile hat“.¹ Das Wort „mittlerweile“ erweckt den Anschein einer neuen Erkenntnis.

Neues Wissen ?

Blicken wir rund 50 Jahre zurück, in ein Schweizer Buch aus dem Jahr 1963, dessen Autor Marcel Meier seinerseits ebenfalls in die Vergangenheit schaut.

Mit Zitaten eines Buches von Roderich Menzel² aus dem Jahr 1941 betont Meier die Bedeutung der athletischen Eigenschaften im Tennis.

Zitieren tut Meier auch den Generalsekretär des DTB, der nach einem Tennisländerkampf zwischen Deutschland und Australien das Training der Australier in einem Artikel lobte – mit den Hinweisen auf tägliches Waldlauftraining, Enthaltbarkeit bei Nikotin und Alkohol („Am Bankett tranken sie alle – Milch !“) und mit dem Hinweis auf die hohe Bedeutung von Kondition.³

Anknüpfend an das Daviscup-Endspiel in Australien im Jahr 1951 zwischen den USA und dem Gastgeber Australien⁴ lobt Meier mit Bezug auf eine Pressemeldung „das scharfe Konditions- und Spezialtraining der amerikanischen Daviscup-Mannschaft. Schon früh am Morgen wurde mit Gymnastik begonnen, nachher ging es auf die Rasenbahn, wo Sprints sowie Intervallläufe bis zu 5000 Meter gemacht wurden. Erst dann kam das Spezialtraining mit Ball und Schläger.“⁵

„Der interessante Film über das Daviscup-Treffen 1951 in Sydney zeigt auch einige Ausschnitte aus dem Konditionstraining der Australier. Die Kamera wirft einen Blick in einen modern ausgerüsteten Gymnastiksaal – die reinste Folterkammer ! Alle möglichen ausgeklügelten Kraft- und Gymnastikapparate stehen da zur Benützung. Da wird vor einer Spiegelwand mit dem Seil gesprungen. Sedgman kräftigt seine Arm- und Schultermuskulatur an einem Widerstandsapparat, Rosewall und Hoad liegen bäuchlings auf einem pferdeähnlichen Gestell, auf dem sie ihre Rückenbeuger kräftigen können, andere liegen auf dem Rücken, die Beine angezogen, und stoßen eine schwere in Schienen laufende Eisenplatte nach oben (Stärkung der Beinmuskulatur), wieder andere arbeiten auf Matten mit Medizinbällen, kurz, der Schweiß rinnt in Strömen ...

Thomas Averbhoff schrieb unter dem Titel << Die Hexenküche des Frank Sedgman >> folgendes:
<< Beispielloser Erfolge kann sich eine Athletenschule in Melbourne rühmen. Sie brachte nicht nur

¹ [13.06.2016]: <http://www.dtb-tennis.de/Aus-und-Fortbildung/News/Neu-DTB-bietet-Athletiktrainerausbildung-an>

² Menzel, R. (1941): *Mit Schläger und Schreibmaschine*, Heidelberg

³ Meier (1963: 11)

⁴ [13.06.2016]: https://de.wikipedia.org/wiki/Davis_Cup_1951

⁵ Meier (1963: 10f)

Tenniscracks wie Lewis Hoad, Ken Rosewall, Toni Trabert, Ashley Cooper u. a., hervor, sondern bot auch dem 1500-Meter-Weltrekordler Herb Elliot Gelegenheit, sich zu einem Weltklasseathleten zu entwickeln. Geleitet wird die Schule von einem ebenfalls sehr berühmten Mann, von *Frank Sedgman*, dem zeitweise besten Tennisspieler der Welt.

In Melbournes Little Collins Street Nr. 279 sitzt ein gewichtiger Mann im Büro: Stan Nicholes, in Franks Abwesenheit Leiter der Athletenschule und gleichzeitig Inhaber mehrerer australischer Gewichtheberkorde. << Frank und ich sind die besten Beispiele für den Erfolg unserer Methode >>, sagt er. Frank Sedgman kam als 15jähriger Schuljunge in die Little Collins Street und stieg bis in die Spitzenklasse des Welttennis auf.

Frank Sedgman war von dieser Schule so begeistert, daß er beschloß, sie eines Tages selbst zu leiten. Stan Nicholes blieb bei Sedgman, der neue Ideen mitbrachte und sich auf Tennis spezialisierte. Bei Stan Nicholes im Büro hängt eine Bildergalerie der bekanntesten Tennisspieler, die aus dieser Schule hervorgingen: Lewis Hoad, Ken Rosewall, Toni Trabert, Pancho Segura, Gonzales. Auch Italiens Nr. 1 Nicola Pietrangeli übte in der Wunderschule – wenn auch nur besuchsweise. << Was ist das Geheimnis dieses Erfolges, Stan ? >> Der Mann hinter dem Schreibtisch erhebt sich langsam: << Wir haben keine geheimen Trainingsmethoden. Unser Rezept liegt in der Erkenntnis begründet, daß es keine zwei Menschen mit gleichen Körpern gibt. Jeder Schüler wird bei uns individuell behandelt. >> Für diese Behandlung stehen Stan Nicholes über 100 verschiedene Geräte zur Verfügung. Das hauptsächlich von Tennisspielern benutzte Gerät ist ein auswechselbares Gewicht, das von dem Schüler an einer Wand hochgezogen wird. Hunderte von Spiegeln geben ihm außerdem Gelegenheit, seine eigene Haltung zu beobachten. Stan trainierte sogar die australische Davis-Cup-Mannschaft.

Wimbledonsieger Rod Laver, Australien: << Bei Saisonbeginn fangen wir grundsätzlich mit einem athletischen Konditionstraining an, ehe wir den Schläger in die Hand nehmen. Bei den Langstreckenläufen achten wir zunächst nicht auf die erzielten Zeiten. Später wird das Tempo erhöht und die Zeit gestoppt, wobei auf eine gewisse Leistungssteigerung Wert gelegt wird. Sobald unser Trainer die Kondition für ausreichend hält, beginnt das Balltraining: die Konditionsübungen gehen jedoch weiter.

Zwischen dem europäischen Tennis gibt es noch immer einen grundlegenden Unterschied: Die Europäer stellen ihre Vorbereitung nach wie vor fast ausschließlich auf das reine Tennistraining ab, während wir in Australien aus der Erkenntnis heraus handeln, daß ein guter Tennisspieler auch über eine allgemeine athletische Kondition und Körperbeherrschung verfügen muß, wenn er im Tennis Spitzenleistungen erzielen will. Mit einer leichten karikaturistischen Übertreibung könnte man sagen, daß sich Europa im Tennistraining noch in der Postkutschenzeit befindet, während die Australier mitten im Raketenzeitalter stehen. Wenn wir uns für besondere Gelegenheiten vorbereiten, zum Beispiel auf einen Davispokalkampf, wird grundsätzlich zweimal täglich scharf trainiert: vormittags athletische Konditionsübungen, nachmittags Balltraining, Gewichtheben und besondere gymnastische Übungen zur Stärkung der Schulter-, Bauch- und Rückenmuskulatur nehmen einen breiten Raum ein. >>⁶

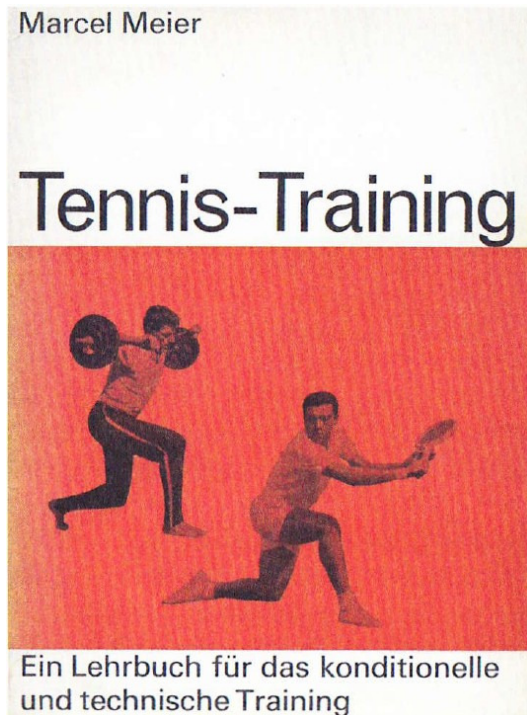
Marcel Meier hat viele Sportler anderer Sportarten getroffen, die später Tennis lernten und spielten und sich wunderten, „daß nur sehr wenig Tennisspieler eine Ahnung von einem geregelten, systematischen Training besäßen.“⁷ So stellte Meier fest, dass die Tennisliteratur vorwiegend die

⁶ Meier (1963: 11-13)

⁷ Meier (1963: 7)

Schlagtechnik behandle und in die Taktik, Material- und Regelkunde einführe. Es fehlte ein „Lehrbuch über das Training im Tennis.“⁸ Er spricht Themen an, die den deutschen Tennis-Trainern weitgehend unbekannt waren: Intervallarbeit, moderne Kraftschulung, Circuit-Training.⁹

Hier das Cover seines Buches aus dem Jahr 1963¹⁰ :



Wie wir sehen, war Langhanteltraining – was vor wenigen Jahren neben Kettlebells, TRX/Sling und Thera-Band als der neueste Schrei in der deutschen Fitness-Szene angepriesen wurde – bereits damals angesagt.

Ein Blick in die Vergangenheit ist manchmal ebenso ernüchternd wie beruhigend.

Wir finden bei Meier anschaulich mit Bildern dargereichte Hinweise für Übungen mit Medizinball, Veloschlauch (heute Thera-Band), Turner-Ringen (heute TRX/Sling), Seil, Kurzhantel, Langhantel, Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und mit dem Bali-Gerät. Auch wird auf die Bedeutung von Yoga, Boxen sowie des Circuit-Training¹¹ verwiesen.

⁸ Meier (1963: 7)

⁹ Ebd.: 8

¹⁰ Neun Jahre später (1972) veröffentlichten DTB und VDT gemeinsam das Lehrbuch *Modernes Tennis* nachdem sie vorher eine „Kommission für Lehrarbeit“ gebildet hatten, die in „zweijähriger gründlicher Arbeit ... das zur Verfügung stehende Material der Tennisliteratur gesichtet [hat], Weltklassespieler bei Turnieren im In- und Ausland studiert und mit ihnen diskutiert, sowie die deutschen und ausländischen Tennislehrer konsultiert, Foto- und Filmmaterial besorgt und hergestellt [hat].“ (DTB/VDT 1972: 3)

Das Buch enthält aber lediglich einen physikalischen Teil zum Verhalten des Tennisballes und einen technischen Teil zur Ausführung der Schlag- und Lauftechniken im Tennis auf Weltklasseniveau. Ich bin sehr dankbar für die akribische Arbeit zur Herstellung der vielen Bildreihen, doch es fehlt ein Teil zur Kondition.

Im ersten Absatz der Einleitung wird darauf verwiesen, dass später weitere Veröffentlichungen zu den Themen „Spieltaktik, Konditions- und Krafttraining“ sowie Medizin und Hygiene folgen werden.

Die Kommission für Lehrarbeit des DTB und VDT veröffentlichte schließlich 1977 einen Band zu *Konditionstraining und Trainingslehre*, der auf Wettkampfcharakteristik, situatives Techniktraining, Taktiktraining, Konditionstraining, Trainingsplanung, Wettkampfpsychologie und Ernährung eingeht. Also 14 Jahre später als Marcel Meier äußerten sich DTB und VDT zum Thema *Konditionstraining*.

In der Zwischenzeit hatte Marcel Meier 1974 eine dritte neu überarbeitete und erweiterte Auflage veröffentlicht; er widmete dem Thema *Kondition* und den *Übungen zur Kondition* 20 + 48 Seiten, während die Deutschen den Themen drei Jahre später lediglich ca. den halben Umfang widmeten. Zudem verweist der Schweizer auf das (Trainings- und Konditions-) **Schema nach Toni Nett** – dem dt. Sportwissenschaftler und Urgestein des Lehrwesens des Deutschen Leichtathletik-Verbandes. Meier nannte 1963 zwei und 1974 fünf Quellen von Nett im Literaturverzeichnis, bei DTB/VDT findet sich kein Verweis auf Nett. Ein vergleichbares Konditionsschema findet sich bei den Deutschen erst in der überarbeiteten Neuausgabe von 1986.

¹¹ Meier (1963: 56-80); zum Circuit-Training finden wir den Hinweis, dass es von Morgan und Adamson im Jahre 1953 an der Universität Leeds eingeführt wurde.

Meier kannte bereits durch zwei Texte von Armin Scheurer¹² das bereits im 19. Jahrhundert¹³ ausgeübte Training mit der Kugelhantel (Kettlebell), was ein gutes Training der für den Tennisspieler wichtigen Rumpfmuskulatur bewirkt. Dass Meier das Training mit der Kugelhantel nicht in seinen Übungskatalog aufgenommen hat, macht Sinn, denn es birgt eine hohe Verletzungsgefahr¹⁴ und es muss einiges beachtet werden¹⁵.

Eine andere "neue" Mode in Tenniskreisen ist das *High Intensity Interval Training (HIIT)*¹⁶, was gelegentlich auch als *Tabata*-Training verkauft wird (nicht verwechseln mit *High Intensity Training*, das aus dem Kraftsport kommt¹⁷). Das *HIIT* ist unter der Bezeichnung *Intervalltraining* in der Leichtathletik lange bekannt¹⁸ und wird von Meier für das Training von „Stehvermögen“ und „Dauerleistungsfähigkeit“ empfohlen (³1974: 190-192).¹⁹

Am Ende seines Buches kommt Meier noch einmal auf die Australier zu sprechen:

„Die australischen Spitzenspieler trainieren fast ausschließlich nach der Methode 2:1, das heißt, ein Spieler steht zwei Trainingspartnern gegenüber, die ihn nach den Weisungen des Trainers unter Druck zu setzen haben.

Wimbledon-Sieger Rod Laver äußerte sich zu dieser Trainingsmethode wie folgt: << Beim Training 2:1 muß ein Spieler eine halbe Stunde lang ohne Unterbruch durchspielen. Der Trainer sorgt gegebenenfalls durch Einwurf dafür, daß sich stets ein Ball im Spiel befindet und der unter Druck gesetzte Spieler keine Verschnaufpause bekommt. Ein Laie hat keine Ahnung, wie sehr eine solche <Roßkur> zur Konditionssteigerung beiträgt. Nach einer halben Stunde dieses pausenlos und mit äußerster Konzentration durchgestandenen Ballwechsels, bei dem man auch dem augenscheinlich aussichtslosesten Ball nachlaufen muß, ist man vollkommen fertig. Dann wird man abgelöst und es kommt ein anderer Spieler auf den <Grill>, wie wir das nennen. Europäische Experten wundern sich oft, woher die australischen Spieler ihre Ausdauer in Marathonkämpfen haben. Nun, ich will es verraten: sie stammt vom <Grill>.

¹² 1960: *Kraftschule mit Veloschlauch und Kugelhantel*, *Starke Jugend – Freies Volk*, 17, Nr. 2 und 3
1961: *Spezielle Kraftschule mit Veloschlauch und Kugelhantel*, *Starke Jugend – Freies Volk*, 18, S. 6-13

¹³ [22.02.2017]: <https://de.wikipedia.org/wiki/Kugelhantel>
[22.02.2017]: <http://www.kettlebell.de/geschichte.html>

¹⁴ Professor für Prävention und Rehabilitation im Sport an der Deutschen Sporthochschule in Köln, Ingo Froböse: „Eine ausführliche Bewegungsschulung ist unerlässlich. Erst nach einer fachgerechten Einführung durch einen Trainer sollte man alleine arbeiten.“
[22.02.2017]: <http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/kettlebell-training-steigert-schnellkraft-koordination-a-974260.html>

¹⁵ [22.02.2017]: <http://www.kettlebell-vergleich.de/fehler-kettlebell-training/>

¹⁶ [22.02.2017]: https://en.wikipedia.org/wiki/High-intensity_interval_training

¹⁷ [22.02.2017]: https://de.wikipedia.org/wiki/High_Intensity_Training

¹⁸ Vgl. Nett, T. (1960): *Der Lauf – Ein Wegweiser für Übungsleiter und Aktive*, Berlin: Bartels & Wernitz, S. 2-4
Nett, T. (⁴1972): *Modernes Training weltbesten Mittel- und Langstreckler*, Berlin: Bartels & Wernitz, Kapitel B

¹⁹ „Je kürzer Belastung und Pause sind, desto mehr liegt der Akzent auf der Ausbildung der Dauerleistungsfähigkeit, bei der Verlängerung der Strecken und der Pausen (Tempoläufe) mehr auf der Ausbildung des Stehvermögens.“ (Meier ³1974: 191) Meier unterscheidet zwischen Intervallsprints (Wechsel von Sprint und Trab), Tempoläufen (weitgehende Erholung in den Pausen), Intervalltempoläufen (unvollständige Erholungspausen) und dem Fahrtspiel (siehe auch Nett 1960: 1ff zum Unterschied von *Intervallarbeit* und *Intervalltraining*; bei Nett ⁴1972: 54f zum Unterschied von *Intervalltraining* und *Tempolaufttraining*).

Es ist nicht damit getan, daß man die Schläge technisch perfekt ausführt. Man muß sie auch unter stärkstem Druck mit der nötigen Härte, dem nötigen Ballgefühl und der erforderlichen Genauigkeit spielen können. Und das kann ein Spieler, der athletisch bis in die Zehenspitzen durchtrainiert ist und jede Belastungsprobe aushält. >>²⁰

Dass Meier sogar noch in seiner dritten Auflage (³1974) die Australier ans Ende seines Buches setzt, hängt vermutlich auch mit seiner durch Toni Nett vermittelten Kenntnis (⁴1972) der australischen Trainingsmethoden für Läufer zusammen. Toni Nett machte 1965 im Auftrag des Deutschen Leichtathletikverbandes eine Studienreise nach Australien, Neuseeland und in die USA, um die dortigen Trainingsmethoden beobachten zu können. Hier ein paar Ausschnitte seines Berichtes ²¹:

„Australien ist in der Leichtathletik sozusagen laufverrückt: Alles läuft und am liebsten die langen Strecken. Für Sprints und technische Disziplinen ist wenig Interesse da. [...] Man hat einfach das Bedürfnis zum Laufen, und zwar zum langen, langsamen Traben in jeder Form und zu jeder Zeit.“ (71)

„Eine scharfe Unterscheidung zwischen Mittelstrecken, Langstrecken und Marathonläufen ist hier unbekannt (wie auch in Neuseeland). [...] die Rennen werden stets ausgerechnet in die Gluthitze des Mittags gelegt (weil sonst keine Zuschauer kämen, da die Abendzeit von 17 bis 18 Uhr dem Besuch der „Pubs“ – den Bierkneipen – vorbehalten bleibt!) und die langen Strecken zudem immer zuerst gestartet, das heißt um 13.45 Uhr. Oft steigt die Temperatur dabei auf weit über 40 Grad Celsius an.“ (72) Es folgen Netts Eindrücke beim Besuch des Trainingscamps von Percy Wells Cerutti:

„Cerutti ist in seiner persönlichen Leistungsfähigkeit im Alter von über 70 Jahren ein Phänomen, wie ich mich überzeugen konnte. [...] Ceruttys Grundprinzipien sind: >>Gelobt sei, was hart macht<<, >>Wecke den Tiger in dir!<<, >>Quäle dich ab, wenn du etwas erreichen willst!<<, >>Mach dich auf dich selbst wütend!<< (wenn du schwach warst oder schwach zu werden drohst).“ (73f) Dieser Trainingsphilosophie entsprechend verlangt er von seinen Athleten stundenlange Gepäckmärsche (mit Gewichten im Rucksack), Querfeldeinmarschieren, Laufen im Dünensand, das „Erklimmen sehr steiler Sandhügel – in denen man bei jedem Schritt bis über die Knöchel einsinkt, wobei der Sand stets mitzurückrutscht –, das Schlafen auf harten Pritschen, das spartanische Leben, das stetige Kämpfen >>gegen den inneren Schweinehund<<, gegen äußere und innere Widerstände“. (74)

„Auf meine Frage, ob er nicht in Sorge sei, daß sich die Läufer durch diese gehäufte anaerobe Arbeit Schädigungen zuziehen könnten, wie dies bei uns von sportmedizinischer Seite aus teilweise befürchtet werde, lachte Cerutti aus vollem Halse: >>Nein, nein, nein! Es ist ja die Grundlage der gesamten Arbeit in den letzten drei Monaten und auch in der Rennsaison. Ihr Deutschen seid zu wissenschaftsgläubig und legt anscheinend zuwenig Wert auf die Erfahrung aus der Praxis. Das Hügellaufen ist schwerste anaerobe Schinderei; man glaubt – oben angekommen –, das Herz werde einem zerspringen, es wird einem schwarz vor den Augen, man ringt nach Atem, man ist erledigt. Aber schon nach kurzer Erholungspause hat sich alles beruhigt, und man läuft schon wieder mit voller Kraft hinauf. Es ist für die Läufer ein beseligendes Gefühl, sich selbst so oft gequält und überwunden zu haben. Das ist von unschätzbarem psychologischem Wert! Und es ist mir bis heute kein Fall bekanntgeworden, daß es einem geschadet hätte, dagegen weiß ich durch meine jahrelangen Beobachtungen sehr genau, daß es allen genützt hat.“

²⁰ Meier (1963: 123f); siehe entsprechend auch am Ende bei Meier (³1974: 269f)

²¹ Zitiert aus Nett (⁴1972): *Modernes Training weltbesten Mittel- und Langstreckler*, Berlin: Bartels & Wernitz

Das gleiche ist auch über die schwere anaerobe Arbeit bei der Art der Verwendung des Intervallprinzips bei den Tempoläufen zu sagen, es hat niemandem geschadet, sondern meines Erachtens nur Gewinn gebracht. Ich bin sehr skeptisch gegen zuviel Wissenschaft im Sport. Ich habe oft erlebt, daß Theorien, die von Wissenschaftlern aus klinischen Experimenten gewonnen und auf die Praxis unbesehen übertragen wurden, von der Praxis so schnell weggeblasen wurden, wie sie entstanden waren.<<“ (74f)

„Im Gegensatz zu Lydiard gibt es bei Cerutti keine in sich abgeschlossene Periode des Dauerlaufens und dann eine solche des Hügeltrainings. Beide Arten des Lauftrainings sind bei Cerutti vielmehr in sich verwoben, d. h. in den 100 Meilen pro Woche sind die Hügelläufe enthalten.“ (77f)

„Cerutti weilte 1952 – wohl nach den Olympischen Spielen in Helsinki – bei Gösta Olander in Nordschweden, sah dort das Laufen verschiedenster Hügel und begeisterte sich daran derart, daß er es in sein System einbaute.“ (78) ²²

„Das Hügellaufen mit größtmöglicher Geschwindigkeit – sei es auf ansteigenden Straßen oder auf ansteigenden Golfstrecken oder an steilen Sandhügeln – fördert die Form mehr als jede andere Trainingsart, da es den Läufern ungeachtet starker Ermüdung beibringt, sich zu quälen, sich schwerstens anzustrengen. Hier scheidet sich die Spreu vom Weizen! Die einen entwickeln einen Ausweichkomplex, indem sie diese Anstrengungen meiden; die anderen werden jene wenigen sein, von denen es dann in den Presseberichten über das Rennen heißen wird, daß sie ‚über sich hinausgewachsen‘ seien. In Wirklichkeit aber haben diese wenigen es im Training gelernt, die Schmerzmauer zu durchstoßen, jene Mauer, die der Masse der Läufer die Grenze setzt und ein Halt gebietet.“ (80)

Ich denke, diese Hintergrundinformation zur allgemeinen Laufbegeisterung der damaligen Australier und der Hinweis zum Hügellaufen als besonderer Trainingsmethode des australischen Lauftrainers Percy Wells Cerutti macht die Trainingsphilosophie und die Methoden der damaligen australischen Tennisspieler verständlich.

Dazu passt, wenn Meier 1974 ans Ende seines Australier-Kapitels folgenden Absatz setzt:

„< Ziel dieser Trainingsmethode ist es >, so schreibt Roy Emerson, < die Kondition so zu steigern, dass man in der Lage ist, nicht nur während fünf Sätzen durchzuhalten, sondern im fünften Satz am besten zu spielen. >“ ²³

Ein Tennisspieler ist ein oft wiederholender Kurzstreckenläufer. Trotzdem lässt sich einiges von Toni Netts Ausführungen zum Training der weltbesten Mittel- und Langstreckler für Tennisspieler/innen ableiten. Der Schweizer Marcel Meier war es, der das zu Beginn der 1970er Jahre erkannt hat.

²² Olander, der ein Hotel im bergigen und waldreichen Valadalen – dem „Tal der Athleten“ – hatte, war aber nicht nur die Ursache für das Hügeltraining. „Olander erklärte, daß die gute alte Methode, einen Läufer zu trainieren – ihn also auf der Aschebahn oder auf festen Straßen laufen zu lassen –, vollkommen falsch sei. Er empfahl allen schwedischen Läufern, im Sommer auf weichem Moosboden, aber auch in Schlamm und Lehm mit lockeren, entspannten Muskeln zu laufen und im Winter lange Läufe durch *tiefen Schnee* zu unternehmen – möglichst durch so tiefen Schnee, daß man bei jedem Schritt das Knie fast bis an die Nase heben müsse.“ (56ff) Die andere Quelle für **das schwedische Training** war Gösse Holmérs, der das *Fahrtspiel* erfand. „Schnelligkeit und Ausdauer sind die Eigenschaften, nach denen ein Läufer in seinem Training gleichzeitig streben sollte. In Verfolgung dieser Absichten entwickelte ich ein System, das ich ‚Fartlek‘ nannte (was auf deutsch etwa: Spiel mit der ‚Fahrt‘, mit dem Tempo oder der Geschwindigkeit: ‚Fahrtspiel‘ heißt); es läuft wie folgt ab:“ (59)

²³ Meier (³1974: 271)

Beinarbeit

Dieses Thema ist über Text nicht transportierbar; das wäre so, als wenn jemand Tanzen aus einem Buch lernen wollte. Die Schritte müssen wir in Bewegung sehen bzw. beobachten (am besten auch in Zeitlupe) und üben, üben, üben. Trotzdem will ich in Anknüpfung an den letzten Absatz noch etwas zu diesem Thema sagen. Marcel Meier zitierte Rod Laver mit dem Satz „Man muß sie [die Schläge] auch unter stärkstem Druck mit der nötigen Härte, dem nötigen Ballgefühl und der erforderlichen Genauigkeit spielen können.“

Damit das gelingt, ist körperliche Fitness eine notwendige Voraussetzung, weil wir dadurch über eine Matchlänge von drei Stunden mit vollem Einsatz spielen können, ohne schlapp zu machen. Doch um einen Ball mit Härte, Ballgefühl und Genauigkeit ins Feld zu treffen, braucht es noch etwas anderes (eine gute Schlagtechnik ist nur eine notwendige Voraussetzung). Um „unter stärkstem Druck“ die tennisspezifische Aufgabe erledigen zu können, braucht es eine gute Beinarbeit.

In meinem Text „Laufwege im Tennis“²⁴ habe ich begründet und betont, dass die von Tennisspielern zurückgelegten Wege nicht der Rede wert sind; ein Wanderer legt knapp dreimal so viel Strecke zurück, wie Tennisspieler in einem Match.

Die Wörter *Beinarbeit* und *Laufleistung* rechtfertigen sich einzig durch die schnellkräftig-koordinative Leistung des Tennisspielers. Tennisspieler müssen mit hoher Antrittsschnelligkeit²⁵ bei häufigen Richtungswechseln im Gleichgewicht und oft aus dem Lauf den Ball so über das Netz schlagen, dass die Gegner ein Problem haben – dafür braucht es ein Feintuning der Beine. Beim Training der Beinarbeit geht es darum, Bewegungsmuster zu lernen und zu automatisieren.

Allgemein gesprochen gibt es Bewegungsmuster, die zum Ball hin- oder wegführen und Bewegungsmuster während der Schlagauführung. Die Bewegungsmuster, die **aus dem Split-Step heraus** zum Ball hin- oder wegführen, bestehen aus Kombinationen folgender Elemente: Seitschritt (kurz oder lang), Kreuzschritt, Hüf Schritt (nach vorn oder hinten), Laufschrift und Stoppschritt. Die Bewegungsmuster während der Schlagauführung sind Angriffs- und Verteidigungsmuster, die aus folgenden Elementen bestehen: Vor-Step, Step-Out, Step-In, Kick-back, Drehung auf beiden Fußballen, Lauf zur Seite und Schlag mit Oberkörperrotation während eines Sprunges, Schlag ohne Oberkörperrotation aus dem Lauf zur Seite mit anschließender Drehung auf einem Fußballen und Stopp-Ausfallschritt.²⁶

Auf Youtube sind Videos, die Anregungen für abwechslungsreiches Beinarbeitstraining bieten.

²⁴ http://drslowmo.de/files/Laufwege_im_Tennis.pdf

²⁵ „Als Tennisspieler muss ich selten maximal, jedoch immer optimal schnell sein. Es gilt also, die richtige Beinarbeit im richtigen Moment mit der richtigen Dosierung anzuwenden. Zudem muss sich der Tennisspieler immer auch noch auf ein Flugobjekt – den Ball – zu bewegen und am richtigen Ort stehen.“ Beni Linder in einem Interview mit dem DTB, [03.10.2016]: <http://www.dtb-tennis.de/Aus-und-Fortbildung/News/Beni-Linder-Tennis-und-schnelle-Beine-eine-Frage-der-Effizienz>

²⁶ Sehr schön in diesem Zusammenhang war der Vortrag *Beinarbeit beim Schlag* von Chris Böhm bei der A-Trainer-Fortbildung am 23.11.2013 in Göttingen. Ebenfalls interessant die Vorträge *Schneller Richtungswechsel in der Vorhandecke an der Grundlinie* von Alexander Ferrauti und *Bewegungsmuster und Beinarbeitstechniken im heutigen Spitzentennis* von Mats Merkel und Stefan Mühleisen.

Schlusswort

Technik beherrscht jeder gute Spieler.

Die Schlüssel zum Erfolg sind körperliche wie mentale Fitness sowie eine gute Beinarbeit.

Wie der Text zeigte, wurde bereits vor Jahrzehnten das Wesentliche zur körperlichen Fitness gesagt und auch trainiert. Beinarbeit in Kombination mit Fitness bedeutet, nach drei Stunden mit der gleichen Spritzigkeit zum Ball laufen zu können, Richtungswechsel vollbringen zu können und den Ball im Gleichgewicht mit Genauigkeit ins Feld spielen zu können.

Neben der körperlichen Fitness und Beinarbeit ist die geistig-seelische bzw. mentale Fitness (Wachheit, Konzentrationsfähigkeit, Abschirmungsfähigkeit, Antizipationsfähigkeit, Willenskraft, Fähigkeit zur Selbstmotivation) von entscheidender Bedeutung.

Das ist allerdings nicht Thema dieses Textes.

Interessant ist, dass das erste Tennis-Trainings-Buch mit dem Themenbereich Kondition und Fitness aus der Schweiz kommt, beim DTB-Kongress am 7. Januar 2017 der Schweizer Head-Coach für den Bereich Kondition, Beni Linder, zum Thema *Athletik – schnelle Beine* vortrug, beim letzten DTB-Kongress im Jahr 2015 Jörg Bühler den Vortrag *Psychologisch orientiertes Training in der Praxis des Nationalen Zentrums Swiss Tennis Biel* hielt und der Schweizer Markus Gerber im Jahr 2011 einen Überblicksartikel der Literatur zum Thema *Mentale Toughness im Sport* verfasste.²⁷

So möge Beni Linder das Schlusswort sprechen:

DTB: Welche drei einfachen Tipps können sie Freizeitspielern geben, die ihre Athletik verbessern wollen?

Beni Linder: „1. Um schnell und reaktiv zu sein, gibt es kaum etwas Besseres, als regelmäßig zweimal die Woche fünf bis zehn Minuten Seil zu springen. 2. Um flexibel zu sein und auch Verletzungen an den Beinen zu verhindern, helfen Ausfallschritte in allen Variationen. Sogenannte ‚Lunges‘ vorwärts, seitwärts und rückwärts, bis hin zum maximalen Bewegungsumfang ausgeführt als Endversion in der Dynamik. 3. Tennis ist eine Rumpfrotations-Sportart. Also helfen Rotationsübungen des Rumpfes mehr als die altbekannten Sit Ups.“²⁸

Den Lesern/Leserinnen, die nicht nur an neuen Schläuchen interessiert sind, sondern in den Genuss des alten Weines kommen wollen, empfehle ich neben Marcel Meier (³1974) ein Buch von Toni Nett:

Nett, T. (²1965): *Kraftübungen zur Konditionsarbeit aller Sportarten – Lehrbuch für Vereine und Schulen* (mit 722 Abbildungen), Berlin/München/Frankfurt: Bartels & Wernitz

²⁷ Das betrifft Eigenschaften wie Selbstvertrauen, Selbstkontrolle, Beharrlichkeit, Fokussierung und Emotionsmanagement, doch ist das Mentale Training im eigentlichen Sinn völlig aus dem Blick geraten. Bei dieser ursprünglichen Form geht es um ein schnelleres Aneignen von sensomotorischen Fähigkeiten durch unsere Vorstellungskraft. Meier wusste noch um dessen Wirksamkeit (³1974: 125-129): „Wer bewusst, d.h. geistig übt, sich also auf die zu berücksichtigenden Punkte konzentriert, erreicht das Ziel doppelt so schnell.“ (129)

²⁸ [03.10.2016]: <http://www.dtb-tennis.de/Aus-und-Fortbildung/News/Beni-Linder-Tennis-und-schnelle-Beine-eine-Frage-der-Effizienz>