

Laufwege im Tennis

Werfen wir zunächst einen Blick auf die Grand Slams der Jahre 2015 und 2016.¹ Die Tabelle zeigt die Daten der Damen und Herren aus den Spielen der 4. Runde, Viertelfinale, Halbfinale und dem Finale – in Idealfall jeweils 2x15 Matches² :

Laufwege (m) pro Match (Ø)	Grand Slams 2015 & 2016 (4. R/QF/HF/F)				Gesamt Ø / Median
	Australian	French	Wimbledon	US	
Damen 2015	1.237	-	1.436	1.529	1.401 / 1.293
Damen 2016	1.599	1.569	1.374	1.547	1.522 / 1.397
Herren 2015	2.738	-	2.291	2.038	2.356 / 2.166
Herren 2016	2.729	2.789	2.325	2.795	2.660 / 2.460

Laufwege (m) Match (Range)	Grand Slams 2015 & 2016 (4. R/QF/HF/F)				Gesamt Range
	Australian	French	Wimbledon	US	
Damen 2015	648 - 2.253	-	756 - 2.723	588 - 2.803	588 - 2.803
Damen 2016	642 - 3.068	921 - 2.537	554 - 2.290	645 - 2.386	554 - 3.068
Herren 2015	1.677 - 4.411	-	1.586 - 3.382	1.035 - 3.685	1.035 - 4.411
Herren 2016	1.654 - 6.496	2.040 - 4.611	1.561 - 3.823	1.199 - 4.569	1.199 - 6.496

Laufwege (m) pro Satz (Ø)	Grand Slams 2015 & 2016 (4. R/QF/HF/F)				Gesamt Ø / Median
	Australian	French	Wimbledon	US	
Damen 2015	530	-	599	612	580 / 550
Damen 2016	685	724	625	703	684 / 654
Herren 2015	747	-	625	566	646 / 624
Herren 2016	718	788	584	741	708 / 671

Laufwege (m) Satz (Range)	Grand Slams 2015 & 2016 (4. R/QF/HF/F)				Gesamt Range
	Australian	French	Wimbledon	US	
Damen 2015	324 - 751	-	378 - 1.028	294 - 1.071	294 - 1.071
Damen 2016	321 - 1.151	461 - 1.194	277 - 1.145	322 - 1.066	277 - 1.194
Herren 2015	478 - 1.103	-	352 - 842	345 - 922	345 - 1.103
Herren 2016	474 - 1.299	647 - 1.153	470 - 810	400 - 1.085	400 - 1.299

Da nicht jedes Match die gleiche Satzanzahl aufweist, sind die Match-Laufwege nicht vergleichbar; Sinn macht ein Vergleich pro Satz, obwohl die Unterschiede selbst hier noch riesig sind. Übergreifend lässt sich feststellen, dass die zurückgelegten Laufwege gering sind - hier kann man nicht von „Belastung“ sprechen !

¹ Im Jahr 2015 wurden bei den French Open keine Daten zu den Laufwegen veröffentlicht.

² 2015 fehlt das ausgefallene Match Vinci vs. Bouchard (4. Runde der US Open).
2016 fehlen die Matches Stosur vs. Halep, Putintseva vs. Suarez Navarro, Bertens vs. Keys sowie Thiem vs. Granollers und Goffin vs. Gulbis bei den French Open, die Matches Tsonga vs. Gasquet und Cilic vs. Nishikori in Wimbledon sowie die Matches del Potro vs. Thiem und Djokovic vs. Tsonga bei den US Open.

Eine „Belastung“ entsteht beim Tennis also nicht durch die zurückgelegten Strecken.

Belastend ist die Intensität der Laufarbeit, das heißt, Tennisspieler/innen müssen in der Regel möglichst schnell mit hoher Beschleunigung ihre Wege zurück legen und dabei ständig Richtungswechsel vollziehen (gut ist, wer den Gegner mit einem Schlag gegen die Laufrichtung überraschen kann).

Auf Sand wird im Einzel im Durchschnitt zu 60% an der Grundlinie gespielt (im Doppel 25-30%), 32% ist Spieleröffnung (Aufschlag & Return; im Doppel rund 45%), 6% sind Volleys (im Doppel 25-30%) und die restlichen 2% sind sonstige Schläge (vgl. Ferrauti et al. ³2014: 21f).³ Da im Einzel schon lange nicht mehr Serve-and-Volley als Spieleröffnung gespielt wird (Federer versuchte sich mit Edberg an etwas zu erinnern, was er im Jahr 2001 gegen Pete Sampras bereits konnte⁴), sind die 32% der Spieleröffnung nicht mit Laufarbeit verbunden. Volleys werden am Ende eines Laufweges zum Netz geschlagen und können deshalb zu den 60% addiert werden. Also rund zwei Drittel des Tennisspiels sind durch Laufarbeit gekennzeichnet.

Den Großteil ihrer Schläge spielen die Tennisspieler/innen ohne Zeitdruck fast aus dem Stand (weniger als 2,5 Meter Laufweg), mehr als 10% unter Zeitdruck im Rutschen, weniger als 10% unter hohem Zeitdruck aus dem Lauf und ca. 5% der Schläge des Gegners sind nicht erreichbar.⁵

Die Pflicht des Tennisspielers ist, Fehler bei Schlägen ohne Zeitdruck zu vermeiden. Seine Aufgabe ist, die Fehlerquote bei den Schlägen unter (hohem) Zeitdruck gering zu halten. Leistungsorientierte Spieler/innen gleichen sich in der Pflichterfüllung und unterscheiden sich in der Aufgabenlösung der rund 20%, die unter Zeitdruck im Rutschen und unter hohem Zeitdruck aus dem Lauf (mit oder ohne Stopp-Schritt) geschlagen werden. Die Kür ist, bei Schlägen ohne Zeitdruck, die Initiative zum Angriff übernehmen zu können und aus der Defensive unter Zeitdruck einen Gegenangriff schlagen zu können. Im Kern dreht sich das gesamte Tennistraining um die genannten Pflichten und Aufgaben.

Der Unterschied zwischen Nachwuchs- und Leistungsspielern besteht vor allem in den Bereichen Beschleunigung und Laufgeschwindigkeit, wodurch Leistungsspieler sich erlauben können, deutlich öfter die Rückhand zu umlaufen.⁶

Die Ausdauerleistung des Tennisspielers besteht darin, Schnelligkeit und Beschleunigung in der Laufarbeit wie auch in der Schlagarbeit (und der damit verbundenen Rumpfarbeit) über die gesamte Match-Dauer bei hoher Konzentration ausführen zu können. Wenn wir körperliche Fitness voraussetzen, ist die Belastung des/der Turnier-Spielers/in deshalb vor allem psychischer Natur!⁷

³ Diese Angaben beruhen auf einer Erhebung, die 1992 veröffentlicht wurde. Im Jahr 2016 lag der Volley-Anteil bei den Grand-Slams bei den Damen bei rund 5% (3,7-6,2%) und bei den Herren bei 8% (5,1-9,8%).

⁴ (2015-09-14): https://www.youtube.com/watch?v=CrDW4MF_xMI

⁵ Mir liegen zwei Quellen vor (Ferrauti 2015; Ferrauti et al. ³2014), die unterschiedliche Aussagen beinhalten, so dass ich es vermieden habe, genauere Prozentangaben zu tätigen. Trotzdem machen die groben Angaben deutlich, worum es geht.

⁶ Eine 2015 veröffentlichte Untersuchung verglich 20 männliche Nachwuchs- (13+/- 1 Jahre) mit 20 männlichen Leistungsspielern (25 +/- 4 Jahre). Die Probanden „absolvierten ein Trainingsspiel über zwei Gewinnsätze auf Sandplatz“. (Hoppe et al. 2015: 173) Das Ergebnis rührt m. E. aus dem unterschiedlichen Lebensalter und dem damit zwingend verbundenen Trainingsvorsprung wie auch der natürlicherweise besseren Fitness der älteren Leistungsspieler.

⁷ Vgl. die Äußerungen zum Herz-Kreislauf-System (Hämodynamik) und zur Psychischen Beanspruchung bei Ferrauti et al. (³2014: 24f)

Literatur:

Ferrauti, A. (2015): *Beanspruchungsprofil im Tennis als Wettkampfsport* [Powerpoint]

Ferrauti, A./ Maier, P./ Weber, K. (2014): *Handbuch für Tennistraining*, Aachen: Meyer & Meyer

Hoppe, W./ Baumgart, C./ Freiwald, J. (2015): *Vergleich von geschwindigkeits-, beschleunigungs- und leistungsbasierten Laufprofilen bei männlichen Nachwuchs- und Leistungstennisspielern* [Kongressabstract], *Sports Orthopaedics and Traumatology*, 31 (2), 173f

Eigene Erhebungen mit den Zahlen der im Internet veröffentlichten Grand-Slam-Statistiken der Jahre 2015 und 2016.