

TENNIS - GESTERN, HEUTE UND MORGEN

Vortrag von Dr. Svatopluk Stojan, Zürich (früherer Nationaltrainer)

Auch wenn wir alles über die Tennisgeschichte wüssten, würden sich damit weder unsere Leistungen im Match verbessern, noch würden wir als Trainer bessere Lektionen geben. Trotzdem glauben wir, dass jeder Tennisfreund mindestens die Grundfakten aus der Tennis-Historie wissen sollte.

G E S T E R N

Erste Bemerkungen über ähnliche Spiele wie Tennis finden wir schon in der Antike, bei Griechen und Römern. Sie schlugen mit der Hand oder mit dem Holzschläger auf mit trockenem Gras gefüllte Lederbälle. Im 12. und 13. Jahrhundert waren es in Frankreich vor allem die Mönche, welche die Bälle über das Netz schlugen.

Im 14. und 15. Jahrhundert spielte der französische Hochadel inklusiv der Könige das Spiel „**jeu de paume**“, **das später „tenes“** genannt und schon ähnlich wie das heutige Tennis gespielt wurde. „Tenes“ war sehr populär. Die damaligen Zeitungen schrieben u.a.: „Frankreich hat mehr Tennisanlagen als Kirchen“; „die Franzosen sind mit dem Tennisschläger geboren“; „die Frauen spielen, die Kinder spielen, die Handwerker spielen *tenes*“; „trotz allen Verboten, verlieren Spieler in einem einzigen Tag ihren Wochenlohn“.

Zählen im Tennis – ein Vermächtnis der französischen Könige

Im 14. und 15. Jahrhundert waren in Frankreich silberne 60-Sous Münzen und kleinere 15-Sous-Münzen im Umlauf (ein Sexadecimal-System). Schon damals spielte man am königlichen Hof Prince-Money-Turniere, aber statt um Hunderttausende von Dollar nur um 15 Sous für einen Punkt. Und ein Game hatte dann einen Wert von 60 Sous. Aber warum zählt man den dritten Punkt im Spiel 40 und nicht 45? Klar: Weil vierzig eine Abkürzung von fünfundvierzig ist.



Bild 1: Tennisbekleidung für Damen

Tennis ist auch wegen dieser Zählweise eine sehr attraktive Sportart. Das raffinierte Zählen 15:0, 15:15, 15:30 gibt dem Spieler, der am verlieren ist, immer hoffnungsvolle Möglichkeiten zum Ausgleich, weil jedes Game immer von Null beginnt und weil der grösste Vorsprung im Game höchstens 3 Punkte sein kann.

Wussten Sie, dass.....?

Wegen der Frauenbekleidung durfte damals bei den Frauen der Ball **zweimal** vom Boden aufspringen.

Die Höhe des Netzes wurde früher durch die Grösse beider Gegner bestimmt – sie wurde in der durchschnittlichen Höhe ihrer Brüste angemessen.

Woher kommt das Wort „Service“? Einer der englischen Könige war ein begeisterter Tennisspieler, der aber Probleme mit dem Aufschlag hatte. Also gab er ein königliches Gesetz heraus, nach welchem ein geschickter Diener für den König und seine ganze Familie aufschlagen konnte, der also dem König „service gab“.

Tennis-Geschichte der Schweiz

Noch vor wenigen Jahren hatte die Schweiz überhaupt keine Tennis-Tradition. Heute ist sie eine der erfolgreichsten Tennis-Nationen der Welt. Vor einigen Jahren wurde sie objektiv als die weltweit **vierte** Nation bewertet. Einige Schweizer Spielerinnen und Spieler waren und sind bei den weltbesten Spielern (Top Ten), zwei waren Weltmeister im Doppel, ein anderer hat Olympia-Gold im Einzel gewonnen, der heute weltbeste Spieler ist ein Schweizer, die Schweiz spielt ständig in der höchsten Weltgruppe des Daviscups und auch des Fedcups. Vergessen Sie nicht, die Schweiz ist ein kleines Land, das bis jetzt durch die Qualität der Uhren, der Schokolade, des Käses und der Banken berühmt wurde. Kommt jetzt auch noch Tennis dazu?

HEUTE

Wenn Sie das heutige Wettkampftraining beobachten, werden Sie feststellen, dass man bedeutend besser als noch vor einigen Jahren trainiert. Man übt mit vielen Bällen; dies ermöglicht mehr als dreimal so viel Schläge in gleicher Zeit zu schlagen, als mit nur 6 Bällen. Die meisten Trainer „vergewaltigen“ ihre Schüler heute nicht mehr dadurch, dass sie allen eine einheitliche Technik beibringen wollen, sondern respektieren ihre individuellen und persönlichen Voraussetzungen für einzelne Schläge. Man hört nicht mehr solche Belehrungen, wie „beidhändiger Backhand - nur über meine Leiche“, etc. Viel mehr Aufmerksamkeit bekommt die Biomechanik. Öfters als früher arbeitet man mit der Ballwurfmaschine, mit dem Videorecorder und die Trainer verbessern ihre Kenntnisse durch Beobachtungen der grossen Spieler an den Turnieren und bei Fernsehübertragungen.

Die Tennisbewegungen lehrt man nicht mehr selbstzweckmässig, also Bewegungen nur für Bewegungen, sondern man lehrt durch die Bewegungen die verschiedenen Spielsituationen erfolgreich zu lösen. Ein guter Schlag ist nicht unbedingt der schönste, sondern der wirksamste Schlag.

Auf dem Platz kann sich dieses Training wie folgt auswirken:

1. Die Bälle werden öfters in offener Position geschlagen.
2. Man nützt die Kraft des Bodens aus.
3. Die Rituale werden konsequent praktiziert.
4. Man spielt öfters die Fast-Halfvolleys.
5. Man spielt mehr Prozent-Tennis.
6. Man beginnt der **Tennistechnik** und der **Psyche** mehr **AUFMERKSAMKEIT** zu schenken. Man weiss, dass für die Schlag-Qualität die "unsichtbare Technik" entscheidend ist, d.h. der Moment, in dem der Schläger den Ball berührt. Also müssen wir diesem Augenblick mehr Aufmerksamkeit widmen als bis jetzt.
7. Man **LERNT**, wie man „sich selbst schlagen kann“ und damit die psychische Stärke erhöhen kann.

TILDEN UND FEDERER



Bild 2: Der grosse "Big Bill Tilden"

Besonders ältere Tennisfreunde, die vor einigen Jahrzehnten den grossen Amerikaner BIG BILL Tilden (er war nach dem ersten Weltkrieg während zehn Jahren der weltbeste Spieler) noch persönlich in den Stadien haben spielen und siegen sehen, vertreten die Meinung, er würde mit dem Können von damals auch heute noch Wimbledonssieger. Federer und andere Cracks hätten gegen ihn keine Chance. Andere wiederum vertreten die Ansicht, Tilden würde heute schon von den besten Junioren in kürzester Zeit deutlich geschlagen. Konkrete Beweise fehlen, Meinungen bleiben Hypothesen.

Zur Zeit Tildens war der Finne Paavo Nurmi der beste Langstreckenläufer der Welt. Heute wären seine damaligen Bestleistungen bescheidene Werte. 1948 genügten an den Olympischen Spielen in London für den Gewinn der Goldmedaille im Hochsprung der Männer 1.98 Meter. Zurzeit steht der Weltrekord der Frauen auf über 2 Metern.

Tennisleistungen können nicht mit Massstäben und Stoppuhren festgehalten und auch nicht miteinander verglichen werden. Man kann die Filme von Tilden, Borotra, Lacoste und Perry anschauen, kann sie studieren und analysieren. Dabei kann festgestellt werden, dass die grossen Spieler von einst um einiges langsamer waren, als die Stars der Gegenwart. Die Bälle wurden früher nicht mit der gleichen Kraft, Dynamik und Präzision geschlagen wie heute. Die Bewegungsabläufe entsprachen nicht immer den biomechanischen Gesetzen. Es ist aber anzunehmen, dass Tilden mit seinem grossen Talent auch heute zu den Weltbesten gehören würde, wenn er sein Wissen und Können nach den modernsten Erkenntnissen und Trainingsmethoden entwickelt hätte.

MORGEN

Ich stelle Ihnen eine Frage: Nehmen wir an, ein 3-Satz-Match dauert 2 Stunden, also 120 Minuten. **Wie viele Minuten von diesen 2 Stunden sind für das Match-Resultat entscheidend?** Vergessen Sie nicht die Pausen zwischen den Punkten, bei den Seitenwechseln usw.

Die Lösung: ZWEI SEKUNDEN

ZÄHLEN SIE MIT MIR

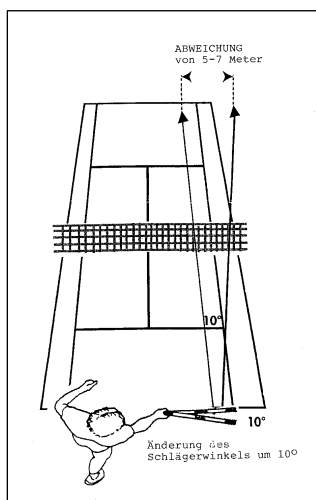


Bild 3: Ball-Zerstreung bei geringfügiger Änderung der Schläger-Position

Der Kontakt zwischen dem Schläger und dem Ball dauert bei jedem Schlag ca. 0.004 Sekunden (vier Tausendstel). Wir wissen heute, dass nur das, was während diesem Treffpunkt passiert, für die Schlagqualität entscheidend ist.

In einem 3-Satz-Match 6:4, 4:6, 6:4 macht der Spieler durchschnittlich 500 Schläge. Bei jedem Schlag ist der Ball nur für 0.0004 Sekunden im Kontakt mit dem Schläger. Bei 500 Schlägen sind es also total **2 Sekunden** (0.0004 sec. mal 500 = 2 Sekunden). Und **nur** in diesen 2 Sekunden wird entschieden, ob die Bälle richtig getroffen und nach unseren Wünschen fliegen werden, d.h., mit der gewünschten Geschwindigkeit und in die verlangte Richtung. Der wichtigste Teil des Schlages ist also der Moment, in dem der Schläger den Ball berührt. Das ist ganz logisch. Wenn der Schläger den Ball nicht berührt, kann er nirgendwo hinfliegen; er ist nicht fähig zu fliegen. Vereinfacht können wir also sagen: Wenn es Ihnen gelingt, während diesen 2 Sekunden nicht alles, sondern nur die überwiegende Mehrheit richtig zu machen, hätte sogar Roger Federer gegen Sie überhaupt keine Chance. Vereinfacht gesagt...

Neue Aspekte im Wettkampftraining

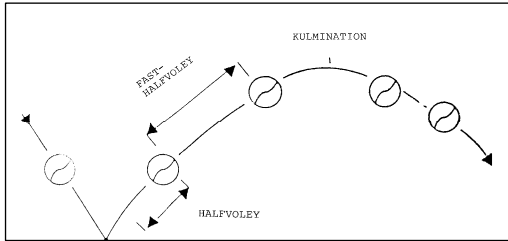


Bild 4: Fast-Halfvolleys, die Schläge der Zukunft

Der schönste und attraktivste Schlag, ausgeführt gemäss allen biomechanischen Prinzipien, ist nichts, wenn der Ball nicht nach den Wünschen des Spielers fliegt – mit der gewünschten Geschwindigkeit und in die gewünschte Richtung, oder, anders gesagt, wenn man mit diesem Ball die gegebenen taktischen Aufgaben erfüllt und die taktischen Ziele erreicht, gewinnt man den Punkt. Die Tennis-Terminologie wurde in der letzten Zeit bereichert, um Ausdrücke wie „die unsichtbare Technik“, welche alleine

über die Qualität der Schläge entscheidet und welche die meisten Trainer eindeutig vernachlässigen, oder den Ausdruck „Fast-Halfvolley“, was die Schläge der Zukunft sind; oder „die Hypothese der angeborenen Limiten“, welche die einfachere, verständnisvollere und glaubwürdigere Prognose der zukünftigen Entwicklung der talentierten Junioren gibt als die heute benutzten Tests. Man weiss heute, wie man die Fähigkeit des Spielers zur Platzierung der Bälle verbessern kann (die Trial and Error Methode), wie man etwas trainiert, was man nicht sieht, usw.

Wodurch wird die zukünftige Tennisentwicklung beeinflusst?

Die Technik wird durch die perfekten Kenntnisse der Biomechanik und der unsichtbaren Technik beeinflusst. Die richtige Taktik (Prozent-Tennis) wird aus der Matchanalyse der Spitzenspieler kommen. Die grosse Tenniswahrheit wird erkannt, nämlich „Der Unterschied zwischen einem guten und einem GROSSEN Spieler liegt nicht in der Technik, in der Kondition oder in der Taktik, sondern in der PSYCHISCHEN STAERKE des SPIELERS,“ und dementsprechend wird trainiert. Es wird modelliert trainiert, es werden Trainings-Matches um eine Wette gespielt, welche die Matchatmosphäre simulieren, welche aber öfters von Trainern abgelehnt werden.

In der letzten Zeit wird über die Änderung der Tennisregeln diskutiert, welche die Entwicklung des Tennissportes beeinflussen würden. Es geht um folgende Änderungsvorschläge:

1. Nur ein Aufschlag.
2. Keine Wiederholung des Aufschlages bei der Ballberührung des Netzes.
3. Nach 40:40 entscheidet der nächste Punkt über den Gewinn des Games.
4. Nach dem ersten Seitenwechsel in jedem Satz keine Pause (es gilt schon).
5. Beim Aufschlag muss ein Fuss Bodenkontakt haben.
6. Lockerung der Regel über gutes Benehmen (Code of Conduct).

Auf welches Tennis können wir uns freuen?

Wie Tennis in ein paar Jahren gespielt wird, das können wir selbstverständlich nicht voraussagen. Aber wir haben unseren Mut und unsere üppige Phantasie aufgebracht und haben versucht, bei gesundem Menschenverstand, die Prognose der zukünftigen Tennisentwicklung zu skizzieren. Wir glauben, dadurch unseren Kollegen und allen Tennisfreunden bei ihren Überlegungen zu helfen: Alle oben aufgeführten und vorgeschlagenen Regel-Änderungen haben eine gute Chance angenommen zu werden. Also:

- Die ausgesprochenen Netzspieler werden fast verschwinden (big game) und auf dem höchsten Niveau werden die universalen Spieler dominieren, die von der Grundlinie aus operieren, aber jeden kurzen Ball des Gegners angreifen.
- Alle werden die sog. Fast-Halfvolleys 100% beherrschen und spielen.
- Die Spitzenspieler werden öfters durch eigene Initiative Punkte gewinnen und werden nicht so lange passiv auf den Fehler des Gegners warten.
- Das Spiel wird noch schneller sein (Fast-Halfvolleys).
- Koordination und Antizipation werden enorm wichtig sein, mit dem Ziel, die unsichtbare Technik zu verbessern.

- Wird der 2. Aufschlag storniert, wird die Bedeutung des einzigen gebliebenen Aufschlages viel grösser – Ziel wird sein: ein sicherer, solider, relativ schneller und platzierter Aufschlag, nicht super- schnell.
- Eindeutig wichtiger wird der RETURN und der Passierschlag sein.
- Schläge von der Grundlinie aus werden weniger Spin bekommen und dadurch schneller, aber riskanter sein.
- Perfekte Beherrschung von Volley und Smash, um initiativ zu spielen.
- Entsprechend intensiver wird das Training sein.
Mentales Training wird sehr wichtig sein. Der Spieler muss lernen, den Kampf gegen sich selbst zu gewinnen, dadurch wird er psychisch stark. Die Match-Atmosphäre muss richtig trainiert werden. Das alles wird entsprechend auch für die durchschnittlichen Turnierspieler gelten.

Mit Fünfzig ein altes Eisen? (Seniorentennis)

Nicht vergessen: Im Alter von mehr als 50 Jahren verlieren Sie bis zu 20% von Ihrer ursprünglichen Kraft. Sie werden weniger elastisch, langsamer und nach einem längeren Ballwechsel mehr müde sein.

TECHNIK

Bei den Grundlinienschlägen müssen Sie konsequent die Endposition des Schlägers kontrollieren. Der Schläger ist beschleunigt von unten nach oben und endet oben, meist über der Schulter. Die offene Position beim Forehand und Backhand hat für die Senioren einige Vorteile: Sie ermöglicht den schnellen Start **zu allen Schlägen** sowie die optimale und schnelle Deckung des Platzes für den nächsten Schlag.

Stoppball und Lob sind nach 50 eine absolute Notwendigkeit. Für die Senioren gilt: „Sie spielen nur so gut, wie ihr 2. Aufschlag ist.“

TAKTIK

Immer weniger Punkte wird mit offensivem Spiel gewonnen, weil die Distanz zum Netz immer grösser wird. Deswegen:

- Schon den 1. Aufschlag mit mehr Rotation spielen.
- Spielen Sie geduldig und riskieren Sie nur das, was Sie beherrschen und nicht das, wovon Sie träumen.
- Spielen Sie von der Grundlinie aus oft CROSS (diagonal), damit der Gegner mehr laufen muss als Sie. In der Mitte ist das Netz um 14,5 cm niedriger und die Cross-Linie um 2 Meter länger
- Spielen Sie oft Fast-Halfvolleys, stehen Sie ca. einen Meter vor der Grundlinie.
- Vergessen Sie nie: „Die Matches werden nicht durch sensationelle Bälle gewonnen, sondern durch vermeidbare „dumme“ Fehler verloren.“

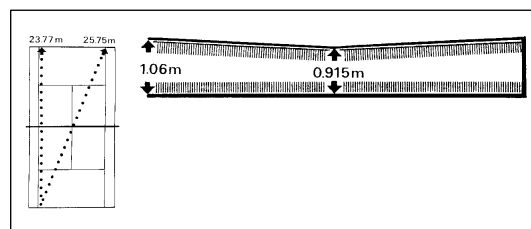


Bild 5: Die Vorteile des Cross-Balles

PSYCHE

Zwei wichtige Dinge:

1. Die Fähigkeit, sich zwischen den Punkten schnell und genügend zu erholen.
2. Die Fähigkeit, sich zu konzentrieren, in der Regel; **auf den nächsten Punkt**.

Kopieren Sie das Benehmen der grossen Spieler. In den Pausen praktizieren sie die Rituale:

- Vor dem Aufschlag das Tippen mit dem Ball 2-3mal zum Boden
- Nach dem Punkt relax, korrigieren Sie mit den Fingern die Schläger-Bespannung
- pressieren Sie nicht.

Spielen Sie Trainings-Matches um eine Wette. So erleben Sie die Match-Atmosphäre schon im Training. Die Stress-Situationen werden dadurch für Sie zu ganz normalen Situationen.

Und das Wichtigste, das für uns Senioren gültig ist?

Solange Sie Tennis spielen ist für Sie die Welt in Ordnung

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum Sie so viel Zeit verbringen, um den "**kleinen, runden UNSINN**" über das Netz und zwischen die vielen weissen Linien zu bringen? Warum spielen Sie Tennis? Wie bitte? Dass Sie darüber schon oft nachgedacht haben? Und zu welchem Schluss kamen Sie? Wenn Sie zur Ansicht kamen: „Was anderes könnte ich machen?“.... dann sind Sie unwiderruflich **EIN TENNISPIELER GEWORDEN!!**

Ihr Svatopluk Stojan