

Eva Pfaff

„Der Spielaufbau sollte zur Persönlichkeit passen.“

Interview mit Larry Stefanki, Tennis-Trainer von Fernando González (Chile)

Larry Stefanki (USA) absolvierte ein Studium in Berkeley, Kalifornien, und spielte von 1979 bis 1988 auf der ATP-Tennis-Tour. Danach wechselte er die Seiten und wurde ein international anerkannter Trainer. Der heute 51-jährige Tennis-Experte nutzt sein praktisches und theoretisches Know-how, um Top-Spieler verschiedener Nationalitäten erfolgreich zu betreuen.

Wir trafen Larry Stefanki, der nur äußerst selten Interviews gibt, sondern lieber die Spieler und deren Leistungen für sich sprechen lässt, beim ATP-Turnier in München. Wir sprachen über seine persönlichen Erfahrungen, seine Arbeit als „Travelling-Coach“ und seine Tennis-Philosophie.

Eingegangen: 20.6.2008



Was ist Tennis für Sie?

Für mich ist Tennis wie ein Puzzle, ein Schachspiel oder eine Zwiebel. Ich benutze solche Analogien gerne, wenn es um die Entwicklung eines Spielers geht. Der Vergleich mit einer Zwiebel trifft die Sache deshalb gut, weil ein Tennisspieler viele Jahre einer Entwicklung durchlaufen muss. D.h., je nach Größe der Zwiebel, gibt es mehr oder weniger Schichten. Ähnliches gilt für ein Puzzle: Wenn man es vollenden will, braucht man alle Teile. Mich interessiert die Vollendung eines Puzzles.

Streben Tennisspieler nach Perfektion?

Das Wort Perfektion passt nicht so gut zum Tennis, schließlich handelt es sich nicht um eine Mathematikaufgabe oder eine exakte Antwort auf ein Problem. In dem Streben nach Fortschritt unterscheiden sich die Spieler stark – manche der Top-Spieler sind nie zufrieden und arbeiten stetig an ihrer Weiterentwicklung.

Gibt es für Sie die 100 Prozent an Leistung?

Ein Spieler kann nur sein Bestes zu einem gewissen Zeitpunkt geben. Geht man von den Beispielen des Puzzles, des Schachspiels oder der Zwiebel aus, so gibt es unterschiedliche Teile oder Schichten. Manche können sich negativ auswirken. Wenn beispielsweise die Technik oder die Art, wie ein Spieler trainiert wurde, mangelhaft ist, können sich solche Teile als großes Hindernis bei der Entwicklung herausstellen.

Auf welche Teile legen Sie bei dem Entwicklungsprozess denn besonderen Wert?

Im frühen Stadium muss eine gute Basis aus Technik, guter Beinarbeit und dem Bewusstsein, dass man sich auf einen langen Weg einlässt, gelegt werden. Bei der Entwicklung einer Tenniskarriere handelt es sich in meinen Augen um einen langjährigen Prozess. Leider sehe ich immer mehr ziel- oder ergebnisorientierte Leute, die schnell gewinnen wollen, dabei jedoch den Blick für das große Ganze, den Prozess verlieren.

Schon im Training wird das Augenmerk oft auf Ergebnisse gelegt ...

... ein Spieler muss frei trainieren, Fehler machen und sich ausprobieren (dürfen), sonst entwickelt er sich nicht weiter. Bei dieser Entwicklung sollten Ergebnisse erst einmal in den Hintergrund treten.

Wie kam es zu der Zusammenarbeit mit Fernando González?

Als Fernando González vor gut 2 Jahren meine Hilfe erbat, war er 25 Jahre alt und Nr. 19 der ATP-Weltrangliste. Er sagte: „Ich möchte meinem Spiel mehr bzw. neue Dimensionen geben, ans Netz gehen, Slice spielen (können) und an meiner Rückhand arbeiten. Bisher war ich immer der Typ mit der Riesen-Vorhand, aber ich will nicht mehr immer das selbe spielen. Ich kann auch nicht mehr jeden Ball umlaufen, um die Vorhand einsetzen zu können“.

Wie haben Sie auf die Anfrage reagiert?

Ich habe Fernando gefragt, wie ernst es ihm mit dem Thema ist und wie weit sein Wille und die Geduld, sich wirklich zu verbessern, reichen. Reden kann man viel, aber ich muss die Bereitschaft eines Spielers spüren, den ganzen Prozess mit mir als Coach zu gehen. Er muss von dem Weg überzeugt sein, egal, wie lange und entbehrungsreich er wird.

Wie hat Fernando González auf Ihre Bedingungen reagiert?

Er meinte, er habe auf der Rückhandseite keine Orientierung und wolle dieses Manko auf jeden Fall verbessern. In den vergangenen zwei Jahren hat er alle meine Ratschläge angenommen, viele Stunden an seinen Schwächen gearbeitet und sich relativ schnell verbessert.

Können Sie uns konkrete Beispiele nennen, in welchen Bereichen Sie mit ihm gearbeitet haben?

Fernando wuchs auf Sandplätzen in Chile auf, wo man defensiv spielt. D.h., anstatt die Lauf-

wege mit einem 45-Grad-Winkel abzukürzen, bewegte er sich zur Vor- und Rückhand oft nach hinten. Diese Spielweise entspricht seiner Persönlichkeit, denn er ist ein eher passiver, warmerherziger Typ. Wenn er aggressiver wäre, könnte er seinen Gegnern allein durch seine starke Physis Furcht einjagen.

Wie wirkt sich dieser Typus auf Ihre Arbeit aus?

Es ist ein Hindernis, aber es ist Teil des Coachings. Ich muss Fernando immer wieder anstacheln und seinen Energie-Level erhöhen. Wenn er in der richtigen Verfassung, wenn er „scharf“ ist, ist er sehr motiviert und bereit für den Wettkampf.

Wie weit sind Sie in ihrem Trainings-Prozess mit Fernando bisher gekommen?

Seine Fähigkeiten bzw. Möglichkeiten hat er bei den Australian Open 2007 gezeigt. Dort gewann er gegen vier Top-Spieler – Lleyton Hewitt, James Blake, Rafael Nadal und Tommy Haas – und machte im Schnitt nur fünf ungezwungene Fehler pro Match.

Nach dem Turnier meinte er, dieses Niveau nie wieder erreichen zu können, anstatt sich zum Ziel zu nehmen, weitere Matches und Turniere in diesem Zustand zu spielen.

Sie sagen „Zustand“ – hat er sich selbst über sein Spielniveau erschreckt?

Für ihn waren die Australian Open wie ein Traum, fast wie eine außerirdische Erfahrung, die er noch nie erlebt hatte.

Mochte er dieses Gefühl?

Er hat das Gefühl geliebt. Aber für mich stellt sich seither die Frage, ob und wie er diese Erfahrung mit unserer bewussten Arbeit kombinieren und im Match einsetzen kann. Manchmal denke ich, er sah diesen Erfolg als Glückstreffer und ist danach in eine Art Schockzustand geraten.

Ihren Schützling beschreiben Sie als eher passiv. Spiegelt sich eine Persönlichkeit in der Spielweise wider?

Ich denke schon. Ich selbst war immer eine aggressive Person, jemand, der attackiert. Den ganzen Tag defensiv zu spielen, das hätte ich nie gekonnt. Man wird mit einer bestimmten Anlage geboren – sei es aggressiv, defensiv oder eine Mischung aus beiden Eigenschaften. Daher sollte der Spielaufbau zur Persönlichkeit passen.

Wie ergründen Sie die Persönlichkeit eines Spielers?

Ich hinterfrage die Persönlichkeit eines Spielers und finde heraus, wie er spielen will. Meines Erachtens erfordern Top-Leistungen die Identifikation der Person mit seiner Art zu spielen. Wer alles nur ein bisschen kann, erreicht nur Mittelmaß.

Können Sie uns ein Beispiel für persönliche Anlagen geben?

Die spezifischen, persönlichen Anlagen beziehe ich in die Arbeit ein. Auf Seiten der Technik ent-



Larry Stefanki im Gespräch mit Fernando González

scheidet z.B. die Flexibilität in Schulter und Rumpf, welche Möglichkeiten ein Spieler beim Aufschlag besitzt und ob er sie ausnutzen kann.

„In dem Streben nach Fortschritt unterscheiden sich die Spieler stark – manche der Top-Spieler sind nie zufrieden und arbeiten stetig an ihrer Weiterentwicklung.“

„Im frühen Stadium muss eine gute Basis aus Technik, guter Beinarbeit und dem Bewusstsein, dass man sich auf eine langen Weg einlässt, gelegt werden. Bei der Entwicklung einer Tenniskarriere handelt es sich in meinen Augen um einen langjährigen Prozess.“

Tennis wird heute auf einem sehr schnellen und athletischen Niveau gespielt ...

... mit den alten Holzschlägern war an diese Geschwindigkeiten überhaupt nicht zu denken, aber neben dem High-Tech-Material haben sich die Athleten weiterentwickelt – sie sind größer, stärker und schneller. Heute spielen sie Tennis fast wie Tischtennis, so schnell ist es geworden.

Wird heutzutage nicht bevorzugt „das eigene Spiel“ durchgezogen?

Nur stur die eigene Strategie durchzuziehen, funktioniert auf diesem Niveau nicht – die Spieler sind zu gut. Tennis spielt man ja nicht gegen eine Maschine, sondern gegen einen Menschen.

Wie kann ein Spieler erfolgreich in der Weltklasse mitspielen?

Die Top-Spieler passen sich schnell an Dimensionen wie Höhe und Geschwindigkeit an. Da-

her sollte man unterschiedliche Geschwindigkeiten, Winkel und Flugbahnen benutzen, anstatt mit konstantem eindimensionalen Spiel den Gegner in den Schlag zu bringen. Deshalb glaube ich an die Wirksamkeit des Slice, der flach abspringt und den ein Spieler anheben muss.

Welche Topspieler haben besonders variabel gespielt und was zeichnet sie aus?

Variable Spieler wie John McEnroe oder Stefan Edberg hätten noch heute Erfolg. Sie haben mehr Slice gespielt, Geschwindigkeit aus dem Ball genommen und hatten einen Drang zum Netz.

Das Nach-vorne-Laufen erfordert ein besseres Momentum, ein Gefühl für die Situation – d.h. Körperkontrolle und Erkennen der Situation. Schnell rennen und hart schlagen reicht für diesen Spielaufbau nicht.

Wie sprechen Sie die Variabilität bei ihren Spielern an?

Ich fordere meine Spieler auf, die Spielweise des Gegners zu erkennen und das eigene Spiel (bei Bedarf) anzupassen. Dann wird Tennis zu einem Schachspiel; es werden unterschiedliche taktische, strategische Möglichkeiten ins Feld geführt.

Ich rede über Dimensionen, die Geometrie des Tennisplatzes und darüber, was man in diesem Rahmen tun kann. Die meisten Spieler werden so von der Geschwindigkeit vereinnahmt, dass ihnen Gedanken an Dinge, die man mit dem kleinen gelben Filzball in diesem Viereck anstellen kann, fremd sind.

Welche Bedeutung haben diese Themen in den Gesprächen mit Fernando González?

Mit Fernando spreche ich immer viel über Variabilität oder Strategien auf dem Platz – er

liebt diese Gespräche. Er ist sehr clever und hat keine Angst, neue Dinge zu lernen. Diese Neugierde bildet für mich die Basis für Weiterentwicklung.

Bisher haben wir Variabilität unter technisch-taktischen Aspekten betrachtet. Welche Voraussetzungen braucht ein Spieler noch dazu?

Das variable Spiel stellt eine andere Qualität dar – es erfordert vor allem ein besseres Erkennen. Leider geht dieses Erkennen, das Lesen des Gegners, seiner Aktionen und Bewegungen, beim modernen Tennis verloren.

Sie sprechen vom Erkennen einer Spielweise. Welche Rolle spielt die Antizipation?

Erkennen von Situationen ist mehr als die Antizipation eines einzelnen Schlags. Beim Antizipieren richtet der Spieler die Aufmerksamkeit auf den Gegner und versucht, die Schlagrichtung frühzeitig zu erkennen. Die Antizipation ist aber nur ein kleiner Teil eines Ballwechsels und dieser wiederum nur ein Teil des ganzen Geschehens. Beim Erkennen einer Spielweise geht es um die Wahrnehmung des gesamten Geschehens.

Wie vermitteln Sie dieses Erkennen?

Ich frage die Spieler nach den Situationen und danach, welche bzw. wie viele ihrer Schläge wirkungsvoll waren. Erkennen heißt, das Spiel mental mitzuspielen. Auch diesen Aspekt des Tennisspiels, das Strategische, vernachlässigen einige Spieler heute ...

... Tennis als Schachspiel?

... es geht auch darum, zu erkennen, welche Mentalität der Gegner hat, wie er spielt, welche Schläge er beherrscht und wie er sich auf dem Platz bewegt. Das Erkennen als Information zu nutzen, ist kein Glück, sondern eine Kunst, die man im Tennis sehr wirkungsvoll einsetzen kann. Leider nehmen Geschwindigkeit und Athletik in dem Maße zu, wie die Raffinesse abnimmt – und ein Schlag wie der Slice wird zum aussterbenden Dinosaurier.

Was steckt hinter dem Slice?

Wenn wir über die Geometrie des Tennisspiels reden, kommt der Slice mit einer anderen Flugbahn und Höhe über das Netz. Er springt flacher ab und nimmt dabei Geschwindigkeit auf.

Also werden Vorhand und Rückhand immer schneller und mit mehr Vorwärtsdrall gespielt, aber die Variabilität und der Einsatz des Slice nehmen ab?

Ja, im Zuge dieser Entwicklung tritt der Slice in den Hintergrund, wobei dieser Schlag eigentlich wirkungsvoll wäre. Er penetriert den Platz, und Grundlinienspieler mögen ihn gar nicht, weil er anders bzw. flach abspringt. Die Spieler sind höher abspringende Bälle gewöhnt, allein schon wegen der extremeren Griffe, die heute gespielt werden. Ein Slice ist quasi das Gegenmittel zu den schnellen, mit viel Topspin geschlagenen Bällen.

Lassen Sie uns über die Entwicklung eines Tennisspielers sprechen. Auf welche Aspekte achten Sie bei der Schulung von jungen Spielern?

Mir ist die Kontrolle über den Tennisball wichtig, egal auf welchem Niveau. Wenn man einen Ball mit 130 Meilen in der Stunde (240 km/h) schlagen kann, aber bei 4 von 5 Bällen den Zaun trifft, dann finde ich das nicht gut. Bei mir muss ein Spieler erst lernen, den Ball zu kontrollieren, bevor er sich mit der Geschwindigkeit auseinandersetzt.

In welchen Schritten bringen Sie das Spielen bei?

Ich fange im Kleinfeld an und lege die Basis für eine gute Technik, Beinarbeit und das Spielver-

„Nur stur die eigene Strategie durchzuziehen, funktioniert auf diesem Niveau nicht.“

„(Man) sollte unterschiedliche Geschwindigkeiten, Winkel und Flugbahnen benutzen, anstatt mit konstantem eindimensionalen Spiel den Gegner in den Schlag zu bringen.“

„Ich fordere meine Spieler auf, die Spielweise des Gegners zu erkennen und das eigene Spiel (bei Bedarf) anzupassen. Dann wird Tennis zu einem Schachspiel; es werden unterschiedliche taktische, strategische Möglichkeiten ins Feld geführt.“

„Es geht auch darum, zu erkennen, welche Mentalität der Gegner hat, wie er spielt, welche Schläge er beherrscht und wie er sich auf dem Platz bewegt.“

ständnis im Jugendalter. Wenn ich von der Basis rede, dann geht es auch um das Bewegungsgedächtnis, das man in jungen Jahren sehr viel besser schulen kann.

Warum bevorzugen Sie ein gründliches, frühzeitiges Lernen?

In späteren Jahren umlernen oder neue Dinge in den Spielaufbau einfügen zu müssen, ist schwieriger, als frühzeitig eine solide Basis zu legen. Aber in beiden Prozessen – dem Lernwie dem Umlern-Prozess – vermittele ich wichtige Grundlagen. In der Folge werden die neuen Elemente in den Spielaufbau integriert und automatisiert. Wie mühsam Umlernen ist, habe ich an mir selbst und jetzt wieder mit Fernando González erlebt.

Was passiert beim Umlernen und was muss ein Spieler dafür mitbringen?

Beim Umlernen muss man alte bzw. schlechte Bewegungsmuster durch neue ersetzen. Dafür muss man Schritte zurück bis zu den Anfängen machen, um negative Teile aus dem Bewegungsgedächtnis zu löschen und neue einzuprogrammieren.

Diese Vorgehensweise verkraften aber nur starke Persönlichkeiten, die Fehlschläge während dieses Prozesses in Kauf nehmen können.

Welche Schritte erfordert das „Neuprogrammieren“ des Bewegungsgedächtnisses?

Beim Umlernen fange ich manchmal sogar mit einer Ballmaschine an oder spiele Bälle aus dem Korb zu. Teilweise gehe ich auf Anfängerniveau zurück, um die Lernelemente so einfach wie möglich zu gestalten. Schritt für Schritt wird die neue Bewegung „zusammengebaut“, bis sie sich natürlich anfühlt und in das Repertoire des Spielers integriert ist.

Wie verläuft der Prozess des Umlernens?

Ein Tennisspieler sollte umlernen wollen und sich auf eine schwierige Phase einstellen. Zeitangaben kann und will ich nicht machen, weil es immer eine Frage der Lernfähigkeit und der Motivation ist. Zeit ist der große unbekannte Faktor. Aber ein halbes Jahr lang sollte man seinen Fokus und die Energie auf diesen Prozess lenken.

Wie viel Ihres technischen Wissens vermitteln Sie dem Spieler?

Auch wenn mein Vorgehen sehr technisch ist, will ich den Spieler nicht mit Einzelheiten überladen. Einen Spieler technisch zu überfrachten, birgt das Risiko, dass er anschließend zu analytisch an die Sache herangeht, gehemmt spielt oder schlimmstenfalls (fast) erstarrt.

Auf welche Dinge achten Sie am meisten?

Zunächst beobachte ich die Beinarbeit, denn darauf basiert Tennis. Danach achte ich darauf, ob der Kopf zu der Bewegung des Spielers passt. Immerhin wiegt der Kopf 15 Pfund (7 kg) und muss in die Bewegungen integriert werden.

Worauf achten Sie noch?

Ich beobachte, wie ein Spieler auf die Schläge des Gegners reagiert – man sollte möglichst früh erkennen, welcher Schlag kommt. Allein durch eine gute Aufmerksamkeit und Intensität erreicht man große Verbesserungen.

Mit dem Früh-Sehen habe ich auch gute Erfahrungen gemacht ...

... das ist ein Teil des Spielverständnisses, ein besonderes Element – vergiss die Schläge, vergiss alles. Wenn man das Spiel spielen will, sollte man das Früh-Sehen und -Reagieren beherrschen. Aber das ist ein Bereich des Spiels, der oft, vor lauter Technik- und Schlagtraining, vergessen wird.

Welche Aspekte sind für den Spielaufbau wichtig?

Für mich sind Effizienz und Körperkontrolle wichtige Bestandteile eines Spielaufbaus – und ich mag den künstlerischen oder kreativen Spieler-Typ. Weil Tennis in einem Viereck gespielt wird, hat neben der Beinarbeit die Balance eine große

Bedeutung. Um in der Box spielen und sich bewegen zu können, muss ein Spieler kleine Schritte machen und im Gleichgewicht bleiben.

Sagen wir, Sie erklären einem Spieler einen Schlag und er hört und versteht sie. Wie schaffen Sie es, dass er Veränderungen wahrnimmt?

Der Prozess des Lernens oder Umlernens braucht Zeit und viele Wiederholungen. Wenn ein Spieler die Veränderung bemerkt, wird er fast euphorisch. Fernando sagt dann: „Das kann doch nicht so einfach sein!“ Aber genau das ist der Trick: die Handlungen ökonomisch und effektiv durchzuführen.

Was folgt danach?

Als Coach frage ich sofort nach einem solchen Erleben: „Du kannst die Bewegung, aber kannst Du sie 100-mal wiederholen?“. In dieser Hinsicht lasse ich nicht locker – vielleicht ist es das, was Fernando als „Energie im Training“ beschreibt. Anschließend geht es darum, das Gefühl so zu verinnerlichen, dass man es bei jedem einzelnen Schlag reproduzieren kann. Das ist Tennis – ausführen und wiederholen ...

Das hört sich nach harter, intensiver Arbeit an. Kommt bei dieser Art von Training Freude auf?

Sie haben den Nagel auf den Kopf getroffen – um den intensiven Lern- oder Umlern-Prozess durchstehen zu können, braucht ein Spieler Freude und Engagement. Fernando hat einmal zu mir gesagt: „Larry, mir macht es Spaß mit Dir zu arbeiten und neue Dinge auszuprobieren. Du gestaltest das Training interessant und bringst viel Energie hinein“.

Lassen Sie uns nochmal über Fernando González und sein Team sprechen. Wer arbeitet direkt mit ihm zusammen?

Seit Mai 2006 arbeite ich als Coach mit Fernando. Wir treffen uns bei Turnieren und zu Trainingsblöcken in Chile oder bei mir in Palm Springs, Kalifornien. Ich wurde für 25 Wochen verpflichtet, was jedoch schnell mehr werden kann, denn es geht mir um den Inhalt und eine erfolgreiche Arbeit.

Wie viele Tage brauchen Sie, um Fernando vor einem Turnier in Form zu bringen?

Vorausgesetzt, er kommt fit zum Turnier und hat keine „Gummi-Beine“, brauche ich 1 bis 2 Tage, um ihn in Schwung zu bringen.

Wer kümmert sich um die körperliche Fitness?

Fernando wird schon lange von einem für Konditionstraining und Physiotherapie zuständigen „Physical Trainer“ betreut, der ihn auch zu den meisten Turnieren begleitet. Dort und im Rahmen der Trainings- und Wettkampfplanung arbeiten wir eng zusammen. Anfangs hatten wir ziemliche Abstimmungs- und Sprachprobleme, aber inzwischen verstehen wir einander immer besser und die Arbeit fruchtet.

Welchen Einfluss haben Sie auf die Konditionsarbeit?

Nach einigen Diskussionen über meine Vorstellungen und meine Auffassung als Trainer bereitet er Fernando jetzt besser auf seine Einsätze vor. Für einen Tennisspieler reicht es eben nicht, Programme aus anderen Sportarten zu transferieren – Tennis erfordert ein spezifisches Training.

Vor Fernando González haben Sie schon einige Top-Spieler gecoacht (Tab. 1). Welches war der erste Spieler, den Sie betreut haben?

Zum Ende meiner Tenniskarriere habe ich noch kleinere Turniere gespielt und Tommy Ho betreut. Tommy spielte zwei Jahre (1988 bis

„Einen Spieler technisch zu überfrachten, birgt das Risiko, dass er anschließend zu analytisch an die Sache herangeht, gehemmt spielt oder schlimmstenfalls (fast) erstarbt.“

„Wer zufrieden ist und auf seinem Niveau stehen bleibt, sollte lieber aufhören“

„Für einen Tennisspieler reicht es eben nicht, Programme aus anderen Sportarten zu transferieren – Tennis erfordert ein spezifisches Training.“

„(Das Training) wirkt sich auf die Erziehung zur Persönlichkeit aus – es ist eine Schule des Lebens.“

1990) und sein bester ATP-Weltranglistenplatz war Nr. 85.

Dann kam die Anfrage von John McEnroe, der meine Arbeit mit Tommy beobachtet hatte und nochmals an die alten Leistungen anknüpfen wollte. Zuerst habe ich John vor den Kopf gestoßen und ihm gesagt, weder wolle ich ihn betreuen, noch halte ich ihn für fit genug.

Wie hat er darauf reagiert?

Meine Einschätzung motivierte ihn erst recht und John überredete mich, mit ihm zu arbeiten. Da wir uns seit der Zeit der Junioren-Turniere kannten, wusste ich, wie man ihn ansprechen muss. Insgesamt habe ich ihn 1 Jahr und 9 Monate trainiert. Im ersten Jahr war ich 42 Wochen mit ihm unterwegs.

Gibt es zu John McEnroe und seinem Stil etwas Besonderes zu berichten?

John war nicht nur ein genialer Tennisspieler, sondern er war der Inbegriff meiner Überzeugungen. Das betrifft die Biomechanik, die Beinarbeit, die Balance und auch das mentale Spiel. Sein Erkennen des Spiels, sein Spielaufbau und seine Antizipation waren einzigartig. Er spielte Tennis wie Schach und beherrschte seine Gegner, indem er die Geometrie des Platzes voll ausnutzte.

Wen betreuten Sie nach John McEnroe?

Dann kam Marcello Rios, mit dem ich 3,5 Jahre gearbeitet habe. Als Linkshänder hatte er eine ähnlich kreative Spielanlage wie McEnroe – und diese Art von Spieler gefällt mir gut. Wir hatten gegenseitigen Respekt und die Arbeit war erfolgreich, menschlich waren wir jedoch nicht auf der selben Wellenlänge.

Wer kam danach?

Nach Rios habe ich 2,5 Jahre lang Jewgenij Kafelnikow betreut. Das war ein völlig anderer Spielertyp. Er hatte wie ein Roboter Tennis spielen gelernt und war ein harter Arbeiter, der viele Stunden auf dem Platz verbrachte. Passend zu seinem Typ haben wir dann auch trainiert, viele Drills und Wiederholungen gemacht und mehr Wert auf Fitness gelegt. Die Zusammenarbeit habe ich beendet, als seine Motivation nachgelassen hatte, und weil ich spürte, dass er die Leidenschaft für das Tennis verloren hatte.

Wer folgte auf Kafelnikow?

Mit Tim Henman habe ich 2 Jahre und 8 Monate gearbeitet und ihn bis auf Platz 4 auf der ATP-Rangliste begleitet. Er war ein exzellenter Spieler, der sicher zu den drei besten Athleten gehörte. So stark er konditionell und technisch war, so schwach war er jedoch mental. Das hat mich immer gestört, aber leider konnte ich seine Nervosität und das „Abwürgen unter Druck“ nie in den Griff bekommen.

Welche Ausbildungen haben Sie absolviert und woher stammen Ihre Auffassungen?

Ich habe einen „Master in Kinesiology“ von der University of California, Berkeley, was in etwa einem abgeschlossenen Sportstudium in Deutschland entspricht. Während meines Studiums hatte ich ein Stipendium, spielte im

TAB. 1 Von Larry Stefanki betreute Spieler und deren Ranking

Spieler	Dauer der Zusammenarbeit	Beginn	Ende	Bestes ATP-Ranking
Larry Stefanki	-	-	-	35
Tommy Ho	2 Jahre	1988	1990	85
John McEnroe	1 Jahr, 9 Monate	1990	1992	1
Marcelo Ríos	3 Jahre, 6 Monate	1995	1999	1
Jewgenij Kafelnikow	2 Jahre, 6 Monate	2000	2002	1
Tim Henman	2 Jahre, 8 Monate	2003	2006	4
Fernando González	2 Jahre	Mai 2006	-	5



Foto: image/Paul Zimmer

Zur Zeit (Stand: 7.7.2008) nimmt Fernando González Platz 14 der ATP-Rangliste ein.

Team der Universität bei den NCAA-Meisterschaften und war ein „All-American-Tennis-Player“. Mit 22 Jahren graduierte ich und ging als Tennis-Profi auf die ATP-Tour. Bei den Turnieren in Europa auf dem ungewohnten Sand gewann ich 6 Monate kein Einzel, wogegen es im Doppel wesentlich besser lief.

Welche Konsequenzen haben Sie daraus gezogen?

Irgendwie merkte ich, dass etwas nicht stimmte, dass ich mit den Jungs nicht konkurrieren konnte. Zwar konnte ich „wie ein Hirsch rennen“, aber nicht gewinnen. Zu Hause habe ich dann einen 80-jährigen Trainer um Hilfe gebeten und dann ging es an die Arbeit. Aus dieser Zeit schöpfe ich noch heute meine Erfahrungen und mein Wissen für das Coaching.

Was passierte in diesem Training?

Ich trainierte mit der Ballmaschine, mit Damen und Club-Spielern. Es war, als ob man mir die Haut und die Muskeln bis auf die Knochen abgenommen und das Ganze dann wieder zusammengesetzt hätte. Der Neu-Aufbau geschah mit 22 und mein bestes Tennis habe ich mit 27/28 Jahren gespielt.

Wie haben Sie den Prozess empfunden?

Zu dieser Zeit empfand ich den Neu-Aufbau als herabwürdigend, schwierig und erniedrigend. Schließlich dachte ich: „Ich bin ein Spieler, ein Profi!“ – nur gewinnen konnte ich auf der Tour nicht und musste noch viel lernen.

An diesem Beispiel sieht man, dass die Entwicklung im Tennis ein Prozess ist, den man lieben, leben, erleben und durchleben muss. Das

ist nichts, was man konsumieren oder kaufen könnte!

Wie verlief Ihr persönlicher Weg vom Spieler zum Trainer?

Als Spieler war ich sicher nicht der netteste Typ. Ich galt als harter Wettkämpfer, was sicher an meiner Erziehung und meinem Ehrgeiz lag. Nach dem Profi-Tennis hatte ich einige Jahre damit zu tun, meine Karriere zu verarbeiten. Zwar hatte ich mir alle Mühe gegeben, dachte aber noch lange Zeit danach, dass ich erfolgreicher hätte sein sollen. Während ich als Athlet egoistisch war, musste ich in der Rolle als Coach einige Anpassungen machen. Das hat auch seine Zeit gedauert und war ein Lernprozess.

Was bedeutet Ihnen die Arbeit als Trainer heute?

Als Trainer begleitet man einen Prozess, einen Aufbau von Leistung. Ich gebe einem Spieler Wissen weiter und er nutzt dieses für den sportlichen Erfolg. Die Sicherheit resultiert aus meinen Erfahrungen als Spieler und Coach und aus den Erfolgen mit unterschiedlichen Spielern. Außerdem wirkt sich das Training auf die Erziehung zur Persönlichkeit aus – es ist eine Schule des Lebens.

Stellt Sie das Coaching zufrieden?

Der sportliche Aspekt geht mit der menschlichen Entwicklung einher – wenn ich als Coach diesen Prozess erfolgreich begleiten darf, bringt mir das große Befriedigung und wirkt wie eine Belohnung für die intensive Arbeit mit einem Spieler.

Vielen Dank für das ausführliche Gespräch und den tiefen Einblick in Ihre Tennis-Philosophie. Für Ihre Arbeit als Coach im internationalen Tennis-Geschäft – vielleicht auch einmal in Deutschland? – wünschen wir Ihnen alles Gute!

*

Die Autorin

Eva Pfaff ist Diplom-Psychologin und DTB-A-Trainerin. Von 1980-1993 spielte sie als Tennisprofi auf der WTA-Tour.

Anschrift: Eva Pfaff, Friedrich-Ebert-Str. 8, 61462 Königstein
E-Mail: eva-pfaff@web.de; www.eva-pfaff.de

AUSDAUER IM KAMPFSPORT



Ausdauer ist nicht alles, aber ohne eine adäquate Ausdauer ist alles nichts.

Dieser Band präsentiert die Ergebnisse sportartspezifischer und praxisnaher Feldtests, anhand derer eine Struktur der Ausdauerfähigkeiten für die Gruppe der Kampfsportarten entwickelt wurde. Diese wiederum dient einer sportartspezifischen Diagnostik und einem gezielten methodischen Training. Besonders wichtig sind die konkreten trainingsmethodischen Empfehlungen.

Gerhard Lehmann:

Ausdauertraining in Kampfsportarten . 144 Seiten, 12,90 Euro

Bestellen Sie unter Telefon: 0251/23005-11, Telefax: 0251/23005-99,

E-Mail: buchversand@philippka.de oder nutzen Sie den Bestellschein auf S. 42

Besuchen Sie unseren Shop unter www.philippka.de