



Roger Federer lässt den Kopf nach dem Schlag für einen kurzen Moment in Position – und bleibt so perfekt im Gleichgewicht.

ROGER FEDERER VON KOPF BIS FUSS (TEIL 1)

DIE RUHE NACH DEM SCHLAG

Roger Federer spielt Tennis in Perfektion. tennis magazin-Experte Richard Schönborn hat das Spiel der Nr. 1 für Sie von Kopf bis Fuß analysiert. In der ersten Folge beantwortet er die Frage, warum Federer nach dem Treffen des Balles mit dem Kopf in einen „Milli-Sekundenschlaf“ verfällt.

Es gibt in jeder Sportart in gewissen Abständen Individuen, die Sportgeschichte schreiben und die praktisch als Ikonen ewig leben werden. Wayne Gretzky im Eis-

hockey, Pelé im Fußball, Michael Jordan im Basketball, Muhammed Ali im Boxen, Jack Niklaus im Golf und etliche andere Stars bleiben in ihren Sportarten uneinholbar. Wie ist es

RICHARD SCHÖNBORN
 Langenhagen. 26 Jahre DTB-Cheftrainer. Berater der International Tennis Federation. Nationaler Meister und Davis Cup-Spieler. Experte für die Biomechanik im Tennis.



möglich, dass immer wieder solche Ausnahmeseiteerscheinungen geboren werden und sie es in einer Sportart so weit bringen können? Es müssen sehr viele Eigenschaften zusammenkommen, von denen eine Menge angeboren sind und sich etliche durch optimale Umstände bis zur absoluten Virtuosität entwickeln können. Und es scheint, als hätte Roger Federer von diesen Fähigkeiten und Fertigkeiten eine Überdosis bekommen.

Fotos: getty/images, Picture-Alliance

Seine Natürlichkeit bei jeder Bewegung, seine Leichtigkeit und sein Ballgefühl sind einmalig. Hinzu kommen neben anderen wichtigen Eigenschaften sein Naturell, seine Intelligenz und seine souveräne Lebenseinstellung. Das alles bildet eine Mischung, die seinen Konkurrenten fehlt. Deswegen ist es erforderlich, die wichtigsten Merkmale dieses außergewöhnlichen Tennisspielers näher zu betrachten, um hinter das Geheimnis dieser sportlichen Extraklasse zu gelangen. Wohl wissend, dass man sie nicht kopieren kann. In dem ersten Teil unserer Serie möchte ich mich mit der Position seines Kopfes während des Schlages beschäftigen. Es gibt praktisch keinen Schlag und keine noch so schwierige Situation, in der Federer seinen Kopf nicht optimal positioniert hat. Und gerade das ist eines der vielen „Geheimnisse“ dieses Ausnahmepielers.

Immer im Gleichgewicht

Roger Federer gerät nur selten aus dem Gleichgewicht. Neben anderen wichtigen Merkmalen ist hierfür die Kopfposition entscheidend. Der Schweizer hält den Kopf immer in einer senkrechten Position. Diese Position ist aus folgenden Gründen von großer Bedeutung: Im Kopf, besser gesagt in den Innenohren, befindet sich das Gleichgewichtsorgan, der sogenannte Vestibularapparat. Dieses Organ dient der Aufrechterhaltung oder Wiederherstellung der normalen Körper- und Kopfhaltung sowie der Augen-

stellung. Besonders im Sport hat dieses Organ eine wichtige Funktion: für die gesamte Körperkoordination, die Orientierung im Raum und das Gleichgewichtsgefühl. Gerade im Tennis ist das Gleichgewicht ein wesentlicher Faktor für die Qualität der Schläge. Ein weiterer Punkt ist die starre Position des Kopfes während der Schlagbewegung, bzw. ganz besonders während des Ballkontakts. Dieses Phänomen ist auch bei den Weltklassepielern im Golf zu beobachten. Diese starre Position des Kopfes kurze Zeit über den Treffpunkt hinaus garantiert zweierlei: Einmal das erwähnte Gleichgewicht und darüber hinaus die Stabilisierung des gesamten Oberkörpers während seiner Rotation um die Körperachse in einer optimalen Vorwärtsschwung. Auch hier dient Federer als Muster einer perfekten Körperbeherrschung während der drei bis fünf Millisekunden des Schläger-Ball-Kontaktes. Denn ausschließlich in dieser kurzen Zeit entscheidet sich das Resultat des Schlages. Eine Bewegung des Kopfes während des Treffmoments hätte in Folge der Trägheit der „Steinchen“ (Sinnesepithelien) im Vestibularorgan eine Störung der Reflexe sowohl für die Stütz- als auch für die Blickmotorik. Im Zusammenhang mit der Blickmotorik ist noch eine interessante Merkwürdigkeit zu erwähnen. Seit einem Jahrhundert versuchen die Trainer in aller Welt, ihren Schülern beizubringen, dass sie den Ball bis in den Treffpunkt beobachten müssen, um ihn „sauber“ zu treffen. Ich verfüge über

eine große Anzahl von „Schnappschüssen“ diverser Weltstars, auf denen der exakte Treffpunkt, das heißt, das Zusammentreffen des Balles mit der Besaitung, zu sehen ist. Diese Fotos sind Glücksschüsse, denn jene vier Millisekunden kann kein Fotograf bewusst einfangen. Bei nur einem einzigen Spieler sind die Augen tatsächlich auf den Treffpunkt gerichtet – und das ist Roger Federer. Alle anderen Spieler und Spielerinnen blicken beim Ballkontakt ungefähr einen bis eineinhalb Meter vor den Treffpunkt und das ohne eine Ausnahme! Man muss allerdings erwähnen, dass Federer zwar in den Treffpunkt blickt, den Ball aber dennoch nicht sieht. Worauf ist das zurückzuführen? Ist demnach der Hinweis der Trainer falsch?

Schlagen nach Gefühl

Unsere Augen bewegen sich in sogenannten Sakkaden. Das sind ruckförmige Bewegungen der Augen zum Wechsel des Fixierpunktes (zum Beispiel beim Lesen). Während dieser ruckförmigen Bewegungen sind wir „blind“. Je schneller und näher sich ein Gegenstand bewegt, umso später können wir ihm folgen und während dieser ruckförmigen Augenbewegungen können wir den Gegenstand, in unserem Fall den Tennisball, nicht mehr sehen. Das passiert eben einen bis eineinhalb Meter vor dem Treffpunkt. Der Ball hat hier unter Umständen noch eine Geschwindigkeit von bis zu 40 Stundenkilometern. Mit anderen Worten: Wir schlagen den Ball nur nach Gefühl.

Das macht Roger Federer auch. Indes: Er hat wahrscheinlich die Anweisungen seines Trainers in der Jugendzeit ernst genommen und versucht, tatsächlich in den Treffpunkt zu „schauen“. Trotz dieser Kenntnisse sollten wir Trainer den Schülern aber weiterhin den Hinweis geben, den Ball bis zu dem Schlägerkontakt zu folgen. Auch wenn wir wissen, dass der Schüler das nicht befolgen kann. Es steigert die Konzentration auf den Ball und den Treffpunkt.

Sie sehen, dass selbst kleinste und scheinbar unauffällige „Details“ wie zum Beispiel die Kopfposition bei Roger Federer, die der normale Zuschauer häufig gar nicht wahrnimmt, von enormer Wichtigkeit für das Erreichen großer Leistungsfähigkeit sind.

In der nächsten Folge werde ich mich mit Roger Federers optimalen Einsatz seines Schlagarmes beschäftigen.

Richard Schönborn



Auch bei der Rückhand dreht während des Schlages Federers Kopf nicht mit.