



by Nadine Trolp und Suat Ulusoy
www.tennismentaltraining.ch

Newsletter Tennismentaltraining.ch April 2013

Der mentale Bereich im Tennis

Wawrinka auf Augenhöhe mit der Nummer 1 der Welt

Bei den Australien Open 2013 kommt es im Achtelfinale zur Begegnung zwischen dem Weltranglistenführenden und Titelverteidiger Novak Djokovic und Stanislas Wawrinka. Djokovic ist der klare Favorit und zeigte sich in den Runden zuvor in sehr guter Form. Auch Wawrinka fand gut ins Turnier und musste bis zum Achtelfinale ebenfalls keinen einzigen Satz abgeben. Für Wawrinka alles andere denn eine Selbstverständlichkeit, da er häufig unkonstant spielt und sich als "Marathon-Mann" einen Namen gemacht hat. Vor der Partie zeigt sich der Westschweizer denn auch selbstbewusst und sagt "er sei bereit".

Und wie er bereit ist. Wawrinka beginnt hervorragend. Er ist derjenige, der die Ballwechsel diktiert und oft mit Gewinnschlägen abschliesst. Djokovic ist fast permanent in der Defensive. Nach 25 Minuten ist der erste Satz vorbei und geht mit 6:1 an Wawrinka - ein Paukenschlag. Auch in Satz 2 hat der Romand lange Zeit Vorteile und führt mit Break 5:2. Beim Stande von 5:3 kann er zu einer 2:0 Satzführung aufschlagen. Doch dann unterlaufen ihm Fehler, welche er zuvor nicht begangen hat. Djokovic kann verkürzen und kommt seinerseits immer besser ins Spiel. Nach hartem Kampf gelingt ihm der Satzausgleich. Der dritte Satz verläuft ziemlich ausgeglichen, ein Break entscheidet zu Gunsten des Serben.

Wer glaubt, dass die Partie nun vorentschieden ist und Djokovic in Satz 4 leichtes Spiel haben wird, sieht sich gründlich getäuscht. Von Resignation aufgrund des Spielverlaufs und einem Nachlassen ist bei Wawrinka nichts zu sehen. Er wirkt nach wie vor fokussiert und ruhig. Beide Akteure spielen grossartiges Tennis und liefern sich einen packenden Schlagabtausch. Der Satz wird im Tie-Break entschieden und dort ist es Wawrinka, der offensiver spielt, die Punkte sucht und für sein Risiko auch belohnt wird. Der Satzausgleich ist geschafft, der fünfte Satz muss die Entscheidung bringen.

Es wird ein epischer Entscheidungssatz und es zeigt sich endgültig: Wenn Wawrinka sein volles Potential ausschöpfen kann, hat er die Möglichkeiten, um auch die ganz grossen der Zukunft schlagen zu können. In der Vergangenheit stand sich Wawrinka jedoch häufig selbst im Weg. So ruhig er ausserhalb des Platzes auftritt, so impulsiv ist er zuweilen auf dem Tennisplatz. Seinem Unmut lässt er manchmal freien Lauf. Manchmal bleibt es bei verbalen Unmutsäusserungen, gelegentlich entlädt sich die Wut und Frustration durch die Zerstörung des Rackets. Öfters verliert er komplett den Faden und fällt in ein tiefes Leistungsloch. Von den spielerischen Möglichkeiten gehört Wawrinka seit

etlichen Jahren zur absoluten Spitze, doch im mentalen Bereich gäbe es einiges an Verbesserungspotential...

Doch bei den Australien Open scheint ein anderer Wawrinka auf dem Platz zu stehen. Ein Spieler, der an sich glaubt, der ruhig und fokussiert auftritt, mit sich im Reinen ist. An diesem Januar-Sonntag ist Wawrinka auch im fünften Satz auf Augenhöhe mit der Weltnummer 1 und fordert dieser alles ab. Letztlich behält Djokovic nach über fünfstündiger Spielzeit mit 12:10 die Oberhand und lässt sich erschöpft vom begeisterten Publikum feiern. Doch auch der Unterlegene hat in vielfacher Weise gewonnen: Die Sympathien der Zuschauer, welche ihn mit stehenden Ovationen verabschieden, den tiefen Respekt seines Gegners und - wohl am wichtigsten für die weitere Zukunft - die Gewissheit, die ganz Grossen bei einem Grand-Slam-Turnier schlagen zu können.

Djokovic sagte an der Pressekonferenz: "Es war mit Sicherheit eines der interessantesten und aufregendsten Spiele meiner bisherigen Karriere". und weiter: "Stan hatte den besseren Start, viele Breakbälle. Er war der aggressivere Spieler. Ich muss ihm grössten Respekt zollen. Es tut mir leid, dass jemand verlieren musste, denn er hätte den Sieg ebenso verdient."

Verständlich, dass sich Wawrinka seinerseits enttäuscht zeigte. Auf seinem Twitter-Account liess er seine Fans wissen: "Das tut weh, sehr weh." Auf der andern Seite hob er jedoch das Positive hervor und dass er von dieser Partie sehr viel mitnehmen könne: "Vor allem von der mentalen Seite her war es mein bestes Spiel. Wie ich gekämpft habe, ruhig geblieben bin, mir Chancen erarbeitet habe."

Félicitation Stan zu einer grandiosen Leistung!