

# «Novak will immer mehr, mehr, mehr»

Gebhard Gritsch war während neun Jahren Fitnesscoach von Novak Djokovic. Er erklärt die Erfolgsformel der Nummer 1, die sich im US-Open-Final heute gegen Daniil Medwedew mit dem Grand Slam krönen kann

Simon Graf

**Als Sie 2009 zu Novak Djokovic stiessen, hatte er einen Grand-Slam-Titel auf dem Konto. Hätten Sie sich damals erträumt, dass er einmal um den 21. und den Grand Slam spielen würde?**

So etwas kann man nicht voraus-sagen. Dass er 20 Grand Slams gewinnt, über sieben Jahre die Nummer eins ist. Aber ich dachte schon, dass er ganz vorne mitspielen würde. Er war ja damals schon die Nummer 3. Und ich war auf Anhieb begeistert von seinen physischen Grundvoraussetzungen. Von der Explosivität, von der Schnelligkeit her war er sehr gut aufgestellt. Schwächen hatte er im konditionellen Bereich, bei der Schnelligkeitsausdauer und generell punkto Effizienz seines Spiels. In diesen Bereichen hinkte er Nadal und Federer ein wenig hinterher. **Wie äusserte sich das?** Er brachte es damals noch nicht zustande, vier Stunden lang jeden Punkt optimal zu spielen. So wie das Nadal vormachte. In den ersten sechs Monaten fokussierten wir uns deshalb primär auf die Ent-

**«Roger trainierte nebenan, Novak schüttelte den Kopf und sagte: «Das ist der Wahnsinn»»**

wicklung der Ausdauer. Es war offensichtlich, dass das seine grösste Schwäche war. Nach sieben, acht Monaten hatten wir dann ein Schlüsselerlebnis in Indian Wells. Roger trainierte nebenan, Novak schüttelte den Kopf und sagte: «Das ist der Wahnsinn, wie perfekt der spielt. Bei ihm stehen Input und Output in einem perfekten Verhältnis. Er macht keinen Schritt zu viel, braucht nicht mehr Kraft, als nötig ist. Und ich springe auf und ab, und meine Bälle sind langsamer und weniger platziert.» Für mich war es ideal, dass Novak das selber erkannte.

**Inwiefern?**

Ich war ja als sein Fitnesscoach engagiert worden. Da konnte ich nicht kommen und gleich sagen, er müsse seine Technik verändern. Aber dass er das erkannte, war für mich ein Steilpass. Ich hatte mich schon lange mit der Biomechanik befasst. Wir haben dann begonnen, an der Balance in allen Positionen zu arbeiten. Das Credo war, dass er beim Schlag und bei der Schlagvorbereitung eine 60/40-Balance verwendet, die sein Körpergewicht leicht nach vorne bringt. Daran haben wir immer und immer wieder gearbeitet, in allen möglichen Situationen. So entwickelten wir seine Schlag- und Laufeffizienz. **Federer war diesbezüglich das Vorbild?**

Roger ist in allem ein Vorbild. Der hat einfach von Natur aus ein solch perfektes Bewegungsgefühl. Da ist das, was ich jetzt erzählt habe, schon eingeschlossen. Ich weiss nicht, ob er das auch bewusst trainiert. Aber bei ihm stimmt es einfach. Und wenn ich diese Balance in allen Positionen habe, diese Sicherheit in der Bewegung, beuge ich auch Verletzungen vor.



«Novak spielt Bälle aus Positionen, in denen sich ein anderer den Rücken brechen würde»

Foto: John Minichello (AP Photo)

**Ist Djokovic ein guter Schüler?**

Ja, ein extrem guter. Es ist unglaublich, mit welcher Disziplin und mit welchem Fokus er arbeiten kann. Er hat in den Trainings fast dieselbe Intensität wie in den Matches. Wenn man im Sport weiterkommen will, muss man auch im Training unglaublich fokussiert sein. **Ist ihm das einfach gegeben, so wie Federer diese Leichtigkeit?** In unserer ersten Phase ab April 2009, so ungefähr ein Jahr, war er noch nicht ganz so fokussiert. Er war sich noch nicht sicher, wo sein Platz ist. Er wusste nicht, wo er reinkommt neben Roger und Rafa, mit dem Niveau, das sie zeigten. Aber

ab Mitte 2010, nach dem French Open, machte er einen Selbstfindungsprozess durch. Da ist er richtig gestärkt herausgekommen. Vorher hat er öfter einmal das Konditionstraining abgesagt. Aber mit welcher mentaler Kraft er seitdem trainiert und spielt, ist eindrücklich. Und er will immer mehr, mehr, mehr. Das hört ja überhaupt nicht mehr auf, wie man sieht. **(lacht) Führt er sein ganzes Leben so diszipliniert? Eine Tafel Schokolade liegt nicht drin?** Dass er die Ernährung optimierte, war ja auch ein wichtiges Element. Die Komposition seines Körpers hat sich verändert. Er war anfangs

einiges schwerer. Mit seiner gesunden Ernährung konnte er seinen Alterungsprozess hinausschieben. Aber das Ganze hat er nur deshalb so konsequent durchgezogen, weil er Roger und Rafa vor sich hatte. Dieses Niveau hätte er sonst vielleicht nicht erreicht. Aber die beiden anderen hätten sich ohne Djokovic wahrscheinlich auch nicht so weiterentwickelt. Nur intrinsisch kannst du nicht eine solche Motivation generieren. Der Zufall wollte es, dass sie alle drei zur gleichen Zeit da waren. So etwas gab es noch nie, die Qualität der Matches explodierte, weil jeder besser sein wollte.

**Seine Frau Jelena sagte, er sei auch zu Hause die ganze Zeit am Strecken. Wie wichtig ist für ihn die Beweglichkeit?** Sie ist generell wichtig und für Novak noch mehr. Er hat ein unheimliches Körpergefühl, spielt Bälle aus Positionen, in denen sich ein anderer den Rücken brechen würde. Und wenn er überzeugt ist, dass Stretching wichtig ist für ihn, macht er das in Perfektion. Wenn bei ihm ein Muskel verspannt ist, merkt er das sofort und gleicht es aus. **Ist er ein verschiedener Mensch auf und neben dem Court?**

**«Vielleicht stösst er mal mit einem Glas Wein an nach einem Sieg. Aber Alkohol ist nicht seines»**

Es ist wie bei vielen anderen. Wenn es um den Job geht, ist man anders fokussiert, hat man eine ganz andere Intensität. Aber nach dem Training kann er relativ schnell abschalten, ist ziemlich relaxt, ganz normal. Doch man muss schon sehen: Neben dem Tennis bleibt ihm nicht viel Zeit. Sein Tag ist sehr ausgefüllt. Mit den ganzen Erholungsmassnahmen, dem Aufwärmen, Stretching, Yoga und so weiter. Da geht fast der ganze Tag drauf. So viel Freizeit hat er nicht. Und die Sportler, die ganz vorne dabei sind, haben daneben auch noch mehr Verpflichtungen als andere, sei das medial, mit Sponsoren. Man muss sich diesem Job schon mit Leib und Seele verschreiben, wenn man ihn über Jahre auf diesem Niveau betreiben will. Dass

er sich wie ein normaler Mensch auf die Couch legt und ein Bier trinkt, ist eher selten der Fall.

**Trinkt er überhaupt Bier?**

Bier? Nein, eher nicht. Vielleicht stösst er einmal an mit einem Glas Wein nach einem grossen Sieg. Aber Alkohol ist nicht seines.

**Bereits 2010 brachte Djokovic in einem Anhänger eine Überdruckkammer ans**

**US Open mit, um die Erholung zu beschleunigen. War er in dieser Hinsicht ein Pionier?**

Die Rechnung ist einfach: Wenn du Grand Slams gewinnen willst, musst du dich auf sieben Fünfsatz-matches vorbereiten. Du hast einen Tag Spiel und einen Tag Erholung. Da ist nicht nur die Qualität des Trainings, sondern auch die Qualität der Erholung extrem wichtig. Natürlich haben wir auch da alles getan, was möglich und erlaubt war. Inzwischen gibt es Hunderte medizinische Geräte, die verwendet werden. Vor zehn Jahren war das noch nicht so.

**Was kann man von Djokovic lernen?**

Sehr viel. Er ist ein Mensch, der sich, aber auch seine Umwelt immer optimieren will. Und er redet nicht nur davon, er versucht das auch Tag für Tag umzusetzen. Als Trainer mit ihm zu arbeiten, ist ein wunderbarer Lernprozess. Man bekommt von ihm ein unglaublich präzises Feedback. Er ist sehr intelligent, auch in der Entscheidungsfindung.

**Bei Federer und Nadal hat man das Gefühl, sie seien eingeholt worden vom Alter. Wie lange kann Djokovic noch auf diesem Niveau weiterspielen?**

Roger ist 40, das ist ein Riesenschied zu den 34 von Novak. Vor ein paar Jahren spielte Roger auch noch auf einem Toplevel. Und seine Knieverletzung, das war einfach Pech. Rafa hat natürlich immer extrem aufwendig gespielt über viele, viele Jahre. Das hinterlässt schon Spuren beim Körper. Physisch ist Novak immer noch top, und ich glaube, das kann er auch noch einige Jahre halten. Ich denke eher, dass das Mentale bei ihm entscheiden wird, wie es weitergeht. Irgendwann denkt auch er: Jetzt habe ich so viel gearbeitet, so viel erreicht, jetzt möchte ich einmal leben, die Familie geniessen. Man hat ja nur eine limitierte Zeit mit der Familie, mit den Kindern.

**Was würde es ihm bedeuten, wenn er den Grand Slam schaffen sollte?**

Das weiss ich nicht genau. Ich glaube, das wird medial zu sehr aufgebauscht. Für Novak war es wichtig, dass er alle vier Grand Slams hintereinander gewinnen konnte. Das schaffte er 2015 und 2016. Ich sehe keinen grossen Unterschied, ob das in einem Kalenderjahr passiert oder einfach nacheinander.

**Und wie sehr treibt ihn das Wettrennen gegen Federer und Nadal um die Position des Grössten im Tennis an?**

Natürlich will jeder der Beste sein. Aber die Frage nach dem Grössten ist ganz schwierig zu beantworten. Wenn alle drei genau gleich alt wären und den gleichen Weg gemacht hätten, hätten wir den direkten Vergleich. Aber so ist es ja nicht. Es hat in jeder Generation unheimlich gute Spieler gegeben. Ich möchte die drei eigentlich gar nicht vergleichen. Wir als Tennisfanatiker müssen einfach glücklich sein, dass wir sie alle zur gleichen Zeit erleben durften.



Der Tiroler Gebhard Gritsch (64) war von 2009 bis 2017 und von 2018 bis 2019 Fitnesscoach und Berater von Novak Djokovic und jeweils rund 40 Wochen im Jahr mit ihm unterwegs. Gritsch war bei 15 von 20 Grand-Slam-Titeln des Serben dabei. Er ist Doktor der Sportwissenschaften, promovierte an der Universität Wien mit einer Dissertation zum Thema «Vom Talent zum Tennisprofessional – Ein Beitrag zur Optimierung der sportlichen Entwicklung im Tennis». Gritsch arbeitete schon in Neuseeland, auf den Philippinen und in Indonesien und ist auch für Sportverbände und -organisationen tätig. (sg)