

Mit Vollgas in Richtung Grand Slam

Athletik-Coach Sepp Maurer bereitet Chamer Tennis-Profis auf die Saison vor

Von Diana Binder

Sie sind Freunde. Manchmal auch Konkurrenten. Und Trainingspartner: Die Chamer Tennis-Profis Peter Heller und Jeroen Vanneste haben sich in den vergangenen Wochen intensiv auf die Saison vorbereitet. Zum ersten Mal haben sie dafür einen ganz anderen Weg gewählt als bisher. Es ging nach oben, auf die Höllhöhe bei Neukirchen beim Heiligen Blut, wo sie sich unter die Fittiche von Athletik-Coach Sepp Maurer begeben haben. „Ein Hammer-Training – wir sind echt an unsere Grenzen gegangen“, gibt Peter Heller gerne zu. Aber Sepp Maurer weiß, was er tut. Das Ziel ist ganz klar: die Qualifikation für die Grand Slam-Turniere.

Power-Zirkel in der „Hölle“

Sepp Maurer atmet tief ein. Dann einmal kurz aus. Er klatscht in die Hände, greift nach den Schlingen über sich und zieht seine Beine vertikal nach oben über den Kopf. Einmal. Zweimal. Zehnmal. Jeroen Vanneste schüttelt den Kopf: „Brutal. Was der Sepp macht, ist einfach brutal!“ Peter Heller nickt zustimmend. Ein ganz normaler Samstagnachmittag im Dezember. Während sich gefühlt der Rest der Welt in den körperlichen Feiertagsmodus verabschiedet hat, brennt auf der Höllhöhe die Hütte. Performance-Athletik-Training mit Coach Sepp Maurer ist angesagt und der macht an jeder Station seinen Schützlingen vor, wie es geht.

Eins-zu-eins-Betreuung

„Logisch, ich bin immer mit dabei“, sagt Maurer. „Den Jungs nur einen Plan zu schreiben und sie mal machen zu lassen, wäre zu wenig. Wir müssen hier die Balance finden zwischen Ausdauer- und Krafttraining und ich kann nur in der direkten Betreuung erkennen, wo man noch mehr Gas geben oder einen Gang runterschalten kann.“

Für den Tennissport seien propriozeptives Training und Schnellekraft, Koordination, Ausdauer und Explosivität gefordert. Die Trainingseinheiten sind speziell auf die beiden zugeschnitten. „Beim Tennis geht es viel um das Zusammenspiel der Spirallinien im Körper“, erklärt Maurer. „Die große Kunst ist es, alle



So sehen Sieger aus: Die Tennis-Profis Peter Heller (links) und Jeroen Vanneste (rechts) bereiten sich bei Sepp Maurer (Mitte) in der Sportschule Kinema in Neukirchen b. Hl. Blut auf die Saison vor. Fotos: Diana Binder



Sepp Maurer zeigt den Profisportlern, wie sie die Übung ausführen müssen.

Muskelpartien zu stärken, auf die Belastung vorzubereiten aber auch den Ausgleich über Physiotherapie und Rehabilitation zu finden.“ Maurer arbeitet auch mit Magnetstimulation und dem GPP-Verfahren („General Physical Preparedness“), bei dem die Verbindungen von Gehirn, Nerven und Muskeln aktiv stimuliert und optimiert werden.

Seit gut fünf Wochen trainieren Peter Heller und Jeroen Vanneste in der Sportschule Kinema. „Wir freuen uns, das wir so eine hervorragende Trainingsmöglichkeit hier im Landkreis haben“, sagt Heller. Wenn der Chamer Tennis-Profi mit 27 Jahren auf seine Karriere zurückblickt, kann er gar nicht mehr alle Erfolge aufzählen: Top 20 der Jugend-Weltrangliste, Jugend-Olympia oder Platz 1 auf der ITF-Weltrangliste. Jeroen blickt ebenfalls auf großartige Erfolge zurück. Er hat schon früh den Sprung in den Profi-Verband geschafft und erzielt

te gute Plätze in den europäischen Junioren-Rankings. Der gebürtige Belgier lebt nun schon seit geraumer Zeit in Cham und trainiert auch hier. „Peters Schwester ist meine Freundin“, fügt er schmunzelnd als Erklärung hinzu. Die beiden sind also nicht sportlich, sondern auch privat „verbandelt“.

Jedes Spiel zählt

Ab Januar starten im Profi-Tennis die ersten Spiele. Dann heißt es für beide: dranbleiben. Jedes Spiel kann sie theoretisch ein Stückchen weiter nach vorne bringen in der Weltrangliste. Momentan liegen beiden auf Rang 356 (Heller) und 462 (Vanneste). Aber das kann sich schnell ändern. „Und unser Ziel ist, unter 240 zu kommen und die Qualifikation für die Grand-Slam-Turniere zu schaffen“, sagen beide.

Vorbereitet sind sie – vielleicht so gut wie noch nie. „Wir haben hier eine super Leistungsdiagnostik bekommen und eine perfekte Betreuung vom Team“, sagt Vanneste. „Natürlich wusste ich auch vorher schon, wo meine Schwachstellen sind, aber jetzt konnte mir mal jemand wirklich eine Lösung für diese Probleme anbieten.“ Und auch mental habe das harte Training im Dezember mit Sicherheit nicht geschadet. „Wir sind gestärkt“, bilanziert Heller. Es kann also losgehen.

Und was sagt der Trainer über seine Sportler, bevor er sie an diesem Samstag an der nächsten Station erneut an ihre Grenzen bringt? „Ich habe schon viele Athleten trainiert, schon sehr viele“, blickt Sepp Maurer zurück. „Aber was mich an diesen beiden wirklich begeistert, ist ihre Disziplin, ihr Leistungswille, ihre Einstellung. So sehen Sieger aus.“



„Ich bin immer mit dabei“, sagt Maurer. Der Trainer setzt auf direkte Betreuung seiner Profi-Sportler.