

«Jetzt habe ich den Kopf frei»

Tennis Rund um die 21-jährige Xenia Knoll hat sich inzwischen ein Umfeld formiert, das einer ProfispielerIn gerecht wird. Jetzt soll es für die Lysserin in Richtung WTA 200 gehen.

8, 353, 258, 200. Zahlen, die Xenia Knoll bestens kennt. Die Nummer 8 im Lande, die 353 auf der WTA-Rangliste, die 258 im WTA-Doppel und die 200, die Ende Jahr hinter dem Namen der Lysserin auftauchen soll. «Ich habe in den letzten Monaten gesehen, dass der Weg dorthin realistisch ist», hält sie dazu fest. Trotzdem, ein ehrgeiziges Ziel ist es allemal. Der eine oder andere Erfolg über eine besser klassierte Gegnerin aber lässt Xenia Knoll zurecht hoffen. Schon im letzten Jahr gewann sie gegen die Nummer 150, gegen Tereza Mrdeza mit 6:4 und 6:3. Dazu gestaltete sie zwei 10 000-Dollar-Turniere in Rumänien und Serbien siegreich. «Das gibt Auftrieb.»

Eine Voraussetzung, um im Tennis erfolgreich zu sein, um sich ketzerisch ausgedrückt in diesem «Haifischbecken» nicht verschlingen zu lassen, ist das Umfeld. Darauf angesprochen kommt die 21-jährige Seeländerin geradezu ins Schwärmen. «Es ist nun alles so aufgefeilt, dass ich mich auf das Tennisspielen konzentrieren kann.» Oder wie es Xenia Knoll auch ausdrückt: «Jetzt habe ich den Kopf frei für das Wesentliche.»

Basis bildet Trainertrio

Die Basis bildet ihr Trainertrio mit Andi Strasser, der ihr, trainiert sie in Bern oder im Kolibri Lyss, auch immer wieder gute Sparringpartner organisiert. In ihrer zweiten Heimat Belgrad hat Xenia Knoll mit David Savic und Ivan Djurdjevic, seinerseits Sparringpartner für die serbischen Fed-Cup-Spielerinnen Ivanovic und Jankovic, zwei kompetente Trainer zur Seite. Sie reisen regelmässig in die Schweiz. Djurdjevic begleitet Knoll an die verschiedenen Turniere, wie an diesem Wochenende nach Strassburg.

Mit Coaches alleine ist es aber nicht getan. Xenia Knoll, Mitglied beim Grasshoppers Club und im TC Aarberg, hat ihr Umfeld auf rund zehn Personen ausgeweitet. «Ich bin sehr dankbar, dass mir derart viele Leute gerade auch vom TC Aarberg den Rücken freihalten und mich in den letzten Jahren finanziell grosszügig unterstützt haben.» Da geht es um administrative Dinge und um das Sponsoring. «Durch eine sehr glückliche Fügung habe ich letztes Jahr im Tenniscamp von Andi Strasser in Spanien einen Anwalt und Unternehmer aus Bern kennengelernt. Er ist mit seiner wunderbaren Familie zu meinem Team gestossen und bereichert uns durch seine Erfahrung und Professionalität.» Nicht



Xenia Knoll im gestrigen Training auf den Anlagen des TC Dählhölzli in Bern. «Ich bin sehr dankbar, dass so viele Leute mir den Rücken freihalten.»

Jonathan Liechti

zuletzt bedarf es aber auch Personen, die ausserhalb des Tennisplatzes in Aktion treten, wenn denn Bedarf vorhanden ist: Für Konditionstraining, Physiotherapie, Massage, Mentaltraining, Ernährungsberatung. Es ist eine innere Ruhe, die Xenia Knoll inzwischen erfüllt. «Im letzten Jahr hatte ich verschiedentlich eine Krise und hinterfragte nach einer Niederlage auch alles andere. In-

zwischen bin ich gereift, im Wissen, dass ein starkes Team hinter mir steht und mir einiges abnimmt.» Sagt es und ergänzt: «Niederlagen schmerzen natürlich noch immer, aber ich kann schneller wieder nach vorne schauen.»

Grosser Aufwand

Weil in der Schweiz praktisch keine Turniere mehr stattfinden, «ist das heutige Tennis für eine

Schweizerin vor allem ein Leben aus dem Koffer». Da gelte es, die besten Lösungen zu treffen. Allrounderin Xenia Knoll, Linkshänderin und für die Gegnerinnen oft schwer auszurechnen, kann mit Lyss und Belgrad auf zwei Basisorte «zurückgreifen». Was einiges an Zeitersparnis mit sich bringt. «Wichtig ist dennoch, richtig und gut zu regenerieren.» Um im Kopf bereit zu sein, «denn Tennis wird

bei allem Aufwand, den man betreiben muss (ein Trainingstag dauert nicht selten mal von 7 Uhr bis 18 Uhr, insgesamt trainiert Knoll allein tennismässig 20 Stunden pro Woche), mental und in wenigen wichtigen Momenten entschieden.»

«Es muss einfach stimmen»

Technisch und physisch betrachtet hält Xenia Knoll fest, dass sie in den letzten Monaten Fortschritte erzielt hat. Dass auch ihre Top-Spin-Bälle an die Grundlinie gegen die oft nur mit Kraft spielenden Gegnerinnen besser und besser kommen. «Ich habe ein hartes Wintertraining hinter mir, das mir jetzt im Sommer hoffentlich zugutekommt. Tennis ist in den letzten Jahren bedeutend schneller geworden.» Auch wirke sich die Kontinuität im Coachingbereich aus. Zur Erinnerung: Xenia Knoll, seit Anfang 2009 Profispielerin, hat in der Vergangenheit verschiedentlich Trainer und somit die Tennisacademys gewechselt. Auch Swiss Tennis («wo ich immer noch willkommen bin») hat sie nach zwei Anläufen wieder verlassen. Die Zusammenarbeit mit dem Lysser Trainer Andi Strasser, bei dem sie als Juniorin Tennis spielen gelernt hat, und mit ihrem serbischen Trainerteam (seit Oktober 2012) hat sie nun eine optimale Lösung. «Es muss einfach stimmen und jetzt bin ich wirklich überzeugt, dass wir alle die gleiche Sprache sprechen.»

Die neue Frauen-Ära

Ende 2012 im internationalen Ranking noch auf Platz 757, hat sich Xenia Knoll bis Ende 2013 bereits auf Platz 353 vorgearbeitet. Im März hatte sie einen starken Monat, als sie auf Heraklion in Griechenland einmal im Final stand, zweimal im Halbfinal und einmal im Viertelfinal. «Was mir noch fehlt, sind viele Spiele auf höherem Niveau und somit die Konstanz.» Inzwischen habe sie aber das nötige Selbstvertrauen und den Glauben daran, wichtige Spiele zu gewinnen und so das Jahresziel zu erreichen. Sprich WTA 200.

Das Frauentennis hat in der Schweiz nach der Ära Hingis/Schnyder einen neuen Aufschwung erreicht: Mit Spielerinnen wie Vögele, Bencic oder Oprandi. Motivation auch für Xenia Knoll, in diese Sphären vorzudringen.

Beat Moring

Link: www.bielertagblatt.ch

Mehr Artikel über Xenia Knoll über die Homepage.