

FASZINATION PROFISPORT

Sie ist 27 Jahre jung. Und kämpft ganz oben mit: Julia Görges gehört zu den besten Tennisspielerinnen der Welt. Ein Leben für den Sport. Das erfordert absolute Bereitschaft und Überzeugung. Verzicht und Disziplin. Jeden einzelnen Tag.

Gerade hat sie knapp den Einzug ins Wimbledon-Doppel-Finale verpasst. Und nimmt es gelassen. „Ich habe eine lockere Art, zu spielen, ich spiele mit Leidenschaft und Herz. Zu viel Druck bringt nichts, das geht meistens nach hinten los“, sagt Julia Görges, Tennisprofi und Weltrang-Listen-Fünfte. Leichtigkeit trotz Disziplin – das ist vielleicht ihr Erfolgsrezept. Und dennoch: Profisport an der Weltspitze ist knallharte Arbeit.

*„Ich habe mehr
Körperspannung,
mein Spiel ist explosiver.
Es ist ein völlig
neues Sportgefühl!“*



SPORTLICH AGIEREN – UNTERNEHMERISCH DENKEN

Tennisspieler sind nicht nur Sportler. Sie sind auch Unternehmer, Manager und Promis. Kein Team, das Umgebungsbedingungen vorgibt. Kein Verein, Manager oder Trainer, der ausschließlich die Richtung bestimmt. Vieles bleibt beim Sportler selbst. Das ermöglicht Freiheit und Individualität – erfordert aber auch ständige Selbstmotivation und Disziplin. So auch für Julia. „Tennis ist mein Leben, das was ich schon immer machen wollte.“ Sie ist mit Leidenschaft bei der Sache. Die sonst so entspannte junge Frau blüht förmlich auf, wenn es um Sport geht. Um ihr Leben. „Es gibt viele Mosaiksteine, die zusammen passen müssen, damit das große Ganze stimmt“, sagt sie. „Das beginnt mit der Einstellung, dazu gehören Team, Training, Gesundheit, Ernährung, Familie. Das alles zu verbinden und zu optimieren verlangt vor allem Eigeninitiative.“ Deshalb hat sie sich vor einem Jahr nochmal umorientiert – mit dem Wechsel nach Regensburg und einem neuen Team. Manager und Trainer Michael Geserer blickt selbst auf eine aktive Profi-Karriere im Tennis zurück. Zum neuen Team gehört auch Florian Zitzelsberger, Physiotherapeut und Fitnesstrainer bei Corpus Care, der Sportler und deren Vereine in Regensburg betreut. „Ich möchte einfach noch ein Stückchen weiter kommen und noch was Großes erreichen. Deshalb habe ich mich für ein neues Team entschieden, mit neuem Input und neuen Impulsen“, erklärt Julia.



Wochen waren die Knieschmerzen komplett verschwunden. Außerdem fühle ich mich jetzt viel stabiler. Ich habe mehr Körperspannung, mein Spiel ist explosiver. Ich bin viel schneller am und unter dem Ball. Es ist ein völlig neues Sportgefühl!“ begeistert sich die Tennis-Spielerin. Dr. Marco Hartl, Orthopäde in Regensburg, bestätigt: „Alle Einlagen stellen einen Eingriff in das sensomotorische System dar und gehören unbedingt unter ärztliche Kontrolle. Allerdings wirken nur sensomotorische Einlagen gezielt und können so Haltung, Gangbild, Körperspannung verbessern und Dysbalancen im Körper wieder ins Gleichgewicht bringen.“

Das Trainingsprogramm wurde speziell auf die Einlage abgestimmt. Anfangs wurde sie nur eine halbe Stunde am Tag getragen, dann immer länger. Bis Julia schließlich ein ganzes Match damit spielen konnte. Das tägliche Fitness-, Kraft- und Spieltraining wurde um ein gezieltes Sensomotorik- und Fußmuskeltraining erweitert. „Die Einlage ist für mich gar nicht mehr wegzudenken“, sagt Julia. „Ich trage sie wirklich immer, im Sport- und auch im Freizeitschuh.“

IN DER WELT ZUHAUSE

Julia ist immer auf den Beinen. Sieben Monate im Jahr ist sie auf internationalen Wettkämpfen unterwegs. „Ich habe das Glück, dass mein Trainer, mein Physio und ich gleichzeitig gute Freunde sind. Wir haben auch unterwegs eine gute Zeit. Aber es ist auch schön, zwischen den Turnieren zu Hause zu sein. Das erdet“, erklärt sie. Was die Zukunft bringt? „Ich verbeiße mich da nicht in Zahlen und Siegen. Natürlich wäre es schön, noch meine Bestmarke, die Weltrangliste 15, zu knacken. Ich merke einfach, dass ich mich in den letzten sechs Monaten körperlich und spielerisch weiterentwickelt habe und möchte das fortsetzen. Alles dauert seine Zeit. Und“, sagt sie gelassen, „ich muss mich auch einfach ein bisschen überraschen lassen. Manche Erfolge kommen genau dann, wenn man nicht mit ihnen rechnet“. Und sind trotz allem das Ergebnis fokussierter, disziplinierter Arbeit. ■

SCHNELLER, STABILER, EXPLOSIVER

Auch die Gesundheit ist ein solches Mosaiksteinchen. Die Körpergesundheit. Die Funktionalität des Bewegungsapparates. Denn für Profisportler ist der Körper Kapital. Julia hatte immer wieder mit Problemen in Knien und Sprunggelenken zu kämpfen. „Ich fühlte mich instabil und hatte oft Phasen ohne Spannungsgefühl, so als würde ich in mich zusammen sacken“, erzählt die Profisportlerin. „Daraufhin schickte mich mein Physio zu einem Spezialisten für Haltungs- und Bewegungstherapie. Der hat mir dann sensomotorische Einlagen verordnet – mit erstaunlichem Ergebnis. Zuerst war es zwar richtig freaky mit den Einlagen. Mir war sogar schwindelig und ich konnte kaum mehr einen Ball fangen. Aber nach sechs