

# **TISCHTENNIS**

Autor: Rudolf Endres (2003 – 2009)

## **Inhaltsverzeichnis**

1.	Die Haupttechniken	1
	a. Haupttechnik: Topspin	
	b. Häufigste Technik: Schupfen	
2.	Die „richtige“ Technik:	2
3.	Systemtraining	3
4.	Überlegungen zur Taktik	4
5.	Aufschlag, dritter Ball und Risikospiele	4
6.	Platzierung, Schnitt-, Höhen-, Tempowechsel	5
7.	Trainingsverhalten	5
8.	Die Leistungsentwicklung des Tischtennispielers	6
9.	Stagnation	7
10.	Anpassung an ein bestimmtes Leistungsniveau	7
11.	Ballgefühl	8
12.	Anpassungsfähigkeit	8
13.	Antizipation	8
14.	Spielmaterial	8
15.	Trainingseffekte	10
16.	Die Bedeutung der Psyche	10
17.	Das „Talent“	12
18.	Das Image des Tischtennisports	13
19.	Das Doppelspiel	13
20.	Spielanalysen	13
21.	Qualifikationsspiele	14
22.	Ernährungshinweise	15

## **Allgemeine Hinweise**

Training ist nichts anderes, als die Vorbereitung auf den Wettkampf. Daher ist die körperliche und mentale Verfassung genauso wichtig, wie eine gute Technik. Natürlich bedingen sich diese Charakteristiken gegenseitig.

## **1. Die Haupttechniken**

### **a. Topspin**

Die wichtigste Technik ist zweifelsohne der Topspin. In Asien hingegen gibt/gab es auch in der Weltklasse viele Spieler, die mit harten Schüssen und Konterspiel oder auch leicht überrissenen Noppen-Außen-Bällen agieren. Die größten Erfolgchancen hat man, wenn man den Topspin spätestens auf dem höchsten Punkt der Flugbahn, also sehr früh, ansetzt. Dies ist jedoch nicht einfach. Viele Spieler treffen den Ball an einem etwas tieferen Punkt der Flugbahn. Einige produzieren nur hohe Topspin. Diese sind schwer zu blocken und führen zu Endschlagchancen. Es ist sinnlos, wenn alle Spieler einer Trainingsgruppe den schnellen, frühen Topspin einüben. Denn man benötigt Sparringspartner, um sich auf die anderen Arten des Topspin einzustellen. Der Wechsel von etwas spät (in Tischhöhe) angenommenen, weichen und höheren Topspins und schnellen, geschlagenen Topspins oder Endschlägen hat sich bewährt. Bevorzugt der Gegner eine flache, aggressive Abwehr, so funktioniert das schnelle Topspinspiel nicht so gut. Gegen starken Unterschnitt sollte man daher die Bälle erst auf Tischhöhe annehmen. Im Zweifelsfall sollten auch Topspin gegen Block- und Konterbälle etwa in Tischhöhe gespielt werden. Man sieht, es gibt keinen idealen Topspin, sondern viele, der Spielsituation angepasste Varianten. Das Frischkleben/Tunen ermöglicht kurze, hauptsächlich mit Unterarm und Handgelenk geschlagene Topspins sowie wirksame

Spinkonterbälle. Das Frischkleben wurde verboten. Das Tunen hat das Frischkleben ersetzt. Neue Materiallösungen und damit daran angepasste Techniken sind nicht auszuschließen.  
b. Schupfen

Der am meisten gespielte Ball ist der Schupf. Entgegen seiner Bedeutung spielt er in der Planung vieler Trainer keine Rolle mehr. Dies ist laut Werner Schlager ein fataler Fehler. Im Profibereich ist in einem hohen Prozentsatz aller Ballwechsel ein Schupfball enthalten, vor allem in den ersten Bällen nach dem Aufschlag. Sehr wirksam sind der kurz platzierte Schupf und der aggressiv lang gespielte Schupf. Schlager: „Je weniger Spin ich dem Ball mitgeben will, desto genauer muss ich den bestehenden Spin des Balles einschätzen können. Je weniger genau ich weiß, wie viel Spin der Ball hat, desto mehr Spin sollte ich dem Ball geben.“

## **2. Die "richtige" Technik**

In vielen Vereinen werden die Spieler mit der "richtigen Technik" bevorzugt. Was aber ist die richtige Technik? Nun, man kann in einem Lehrbuch nachlesen, was richtig und was falsch ist. In Amateurklubs macht sich nur selten jemand diese Mühe. Meist wird für "richtig" gehalten, was ästhetisch aussieht. Der Spieler macht eine "gute Figur". Eine Erfolgsgarantie ist dies nicht. Mein erster Trainer pflegte oft zu sagen: "Da stirbt mal wieder einer in Schönheit". Halten wir uns also an die Lehrbücher. Leider sind diese keine Bibel mit ewigem Wahrheitsanspruch. Es gibt zu viele Beispiele für Weltklasespieler, deren individueller Stil ein Umschreiben aller Lehrbücher erforderlich machen würde. Neue Materialien und technische Entwicklungen (spezielle Beläge und Hölzer, Tunen, neuer Penholderstil...) verändern die Technik. So wurde der schnelle, kurze Topspin über dem Tisch erst durch das Frischkleben zu einer erfolgreichen Technik. (Frischkleben: der Belag wurde kurz vor dem Spiel mit einem Spezialkleber neu aufgeklebt. Die Bälle erhielten maximal 12% mehr Spin, und bis zu 4% mehr Speed). Mittlerweile gibt es auch Beläge mit "eingebautem" Frischklebeeffekt", sogenannte Tensorbeläge. Diese können zwar z.T. zusätzlich getunt werden, doch halten sie dann nicht lange. Das Frischkleben führte zur Freisetzung gesundheitlich bedenklicher Lösungsmittel. Manche Spieler verwenden nicht zugelassene Kleber, denen noch bessere Wirkungen angedichtet wurden. Diese Kleber sind teilweise hochgiftig und können diverse Krankheiten auslösen. 2008 trat das Verbot organischer Lösungsmittel in Tischtennisklebern in Kraft. Verbesserte Tensorbeläge und das sogenannte Werkstuning ersetzen die Frischklebeeffekte weitgehend.

Die Trainer fordern eine breite Grundausbildung. Ideal wäre eine Sportart übergreifende Ausbildung. Auf dieser aufbauend soll der Spieler zum Tischtennis hingeführt werden und nach und nach seinen eigenen Stil entwickeln. In der Praxis findet diese Grundausbildung eher selten statt. Es wird meist das Konter- und/oder Topspinspiel gefördert. Es gibt kaum noch Jugendspieler, die ohne Vorbereitungstopspin hart schießen können. Das Abwehrspiel wird von den meisten Übungsleitern als "Technik von gestern" abgelehnt. Ein Abwehrspiel im Sinne eines defensiven Allroundspiels mit starkem Vorhandtopspin hat sich wieder in der Weltklasse etabliert. Das moderne Abwehrspiel zeichnet sich durch aggressive Schupf- und Abwehrbälle aus. Der Abwehler kann jede Chance zum Angriff nutzen. Nachteil dieser Spielweise ist das hohe Risiko. Aber auch die "alte" Abwehr gibt es noch und ist insbesondere im Damenbereich durchaus erfolgreich. Der Ball wird wie durch eine Gumm wand halb hoch und lang zurückgespielt. Gelegentliche Störbälle sollen den Gegner am Spielaufbau hindern. Topspinspieler ohne sicheren Endschlag versagen häufig gegen diese Spielart.

Manche Trainer lehnen eine zu intensive Grundausbildung ab, da das Materialspiel (Noppen-außen, lange Noppen..) eine andere Technik, als das Noppen-innen- Spiel (mit normalen Belägen) erfordere. Dies ist richtig. Über den Zeitpunkt der Umstellung kann man streiten. Sie sollte m.E. nach der Grundausbildung erfolgen. Eine spätere Umstellung beeinträchtigt die Entwicklung des Spielers.

Fazit: Die Lehrbuchtechnik wandelt sich. Dies erfordert eine ständige Weiterbildung der Trainer. Auch eine laut Lehrbuch falsche Technik kann für bestimmte Spielweisen günstig sein. Die Lehrbuchtechnik ermöglicht lediglich, in allen Spielsituationen relativ sicher zu agieren. Eine "falsche" Technik hingegen zwingt den Spieler in bestimmte Positionen z.B. nah an den Tisch oder auch in die Distanz. So spielte der ehemalige Weltranglistenfünfte Eric Bogdan alle Bälle mit der "Scheibenwischermethode". Er hielt den Schlägergriff wie einen Hammer und setzte ausschließlich eine Schlägerseite ein. Dies ist nur nah am Tisch möglich. **Die absolut richtige** Technik kann es nie geben. Viele spieltechnische Grundsätze haben sich aber bewährt.

### **3. Systemtraining**

In vielen Vereinen besteht das Training aus regelmäßigen Übungen z.B. VH- Kontern gegen VH-Kontern, RH-Schupfen gegen RH-Schupfen u.s.w. . Hierbei werden Bewegungen automatisiert, die man in Stresssituationen nicht mehr ändern kann. So werden hohe Bälle oft "programmiert" gezogen (Topspin), anstatt sie hart zu schlagen. Auch werden Schupfbälle meist auf die RH des Gegners gespielt, so dass dieser sich kaum zu bewegen braucht. Es ließen sich noch zahllose weitere Beispiele finden. Auch ein Systemtraining sollte aus kombinierten Übungen bestehen und sich der Spielsituation immer mehr annähern. Nach Gadala sollten systematische Übungen im Schnitt nach sechs Ballwechsel zum Fehler führen. Ist dies nicht der Fall, so muss die Intensität oder der Schwierigkeitsgrad erhöht werden, z.B. durch Platzierungsvorgaben. Fehlt ein Trainer so werden meist Wettspiele gemacht. Dies ist ein sehr praxisnahes Training. Man kann sich aber kaum weiterentwickeln. Wer gewinnen will, riskiert keine unsicheren Bälle. Auch wiederholen sich bestimmte Bälle in einem Wettkampfspiel zu selten. Beispiel: Wer einen VH-Endschlag erlernen will, sollte pro Trainingseinheit mindestens 100 - 200 Bälle einüben. Klare Endschlagmöglichkeiten kommen jedoch in einem Spiel selten vor. Es ist daher sinnvoll, gleichermaßen ein System- und Balleimertraining, als auch Wettspiele durchzuführen.

Ein Balleimertraining erfordert einen Sportkameraden, der sich "opfert" und die Bälle zuspielt. Es sei denn ein bezahlter Übungsleiter übernimmt diese Aufgabe. Dies ist aber die Ausnahme. Ein Trainer, der **nur** Balleimertraining macht, wird nicht erfolgreich sein. Es gibt wichtigere Aufgaben. Seit vielen Jahren werden Trainingsautomaten in Preisklassen zwischen 400 – 3000 € angeboten. Die modernen Geräte ersetzen einen guten Balleinspieler und auch die Flugbahn der Bälle ist spielnah. (Die geeignetsten Geräte bietet die Firma Tmatic an. Man kann Speed und Effet unabhängig voneinander einstellen. Dies ist bei vielen Konkurrenzprodukten nicht der Fall.) Allerdings entfällt bei allen Automaten die Notwendigkeit zu antizipieren. Die Antizipation ist im Spiel von großer Bedeutung (siehe Seite 8). Man sollte die Automateinstellung häufig ändern. Denn bei zu langer Bearbeitung nur einer Zielbewegung wirkt sich dies behindernd auf andere Bewegungen aus. Die preisgünstigeren Roboter können Topspin und Unterschnittbälle auswerfen, diese Bälle aber nicht kombinieren. Sie sind lediglich zum Erlernen der Technik geeignet. Stets sollte ein Fachmann den am Automaten trainierenden Spieler beobachten, damit keine falschen Bewegungsabläufe automatisiert werden.

### **4. Überlegungen zur Taktik**

Häufig werden Trainer wegen der angeblich falschen Taktik kritisiert. Die einzig richtige Taktik gibt es nicht. Der Trainer sollte Stärken und Schwächen des eigenen Spielers, aber auch die des Gegners abwägen und zu einer Entscheidung kommen. Im Nachhinein kann man dem Trainer leicht eine falsche Taktik vorwerfen. Es ist sinnvoll sich eine Alternativtaktik (Was mache ich, wenn es nicht klappt?) auszudenken, denn der Gegner kennt vielleicht schon eine geeignete Gegenmaßnahme. Es sollte nur ein Betreuer beraten. Mehrere Berater verwirren mehr, als sie nutzen. Im Stress kann der Spieler ohnehin keine komplexen

Anweisungen aufnehmen geschweige denn umsetzen. Natürlich hat auch der beste Betreuer keine 100%ige Trefferquote. Der gegnerische Trainer „spielt“ mit.

Was bei einer Beratung zu beachten ist, möchte ich kurz erläutern., denn die Beratertätigkeit während des Spiels ist schwieriger, als viele Spieler meinen.

Es genügt nicht den Gegner in die schwache Seite anzuspielen. Beispiel: Ein Spieler ist bekannt für seine VH-Topspins. Mit der RH blockt er passiv. Ist die RH die schwache Seite? Nein, seine Stärke ist das Umlaufen der Rückhand. So kommt er auf der Rückhandseite zu den geschlagenen Topspins. Würde man ihm in die Vorhand spielen, so kämen zwar immer noch einige „Riesen“, aber er würde viele Fehler machen. Außerdem wäre das Umlaufen der Rückhand kaum noch möglich. Man darf nicht ständig die Schwachpunkte des Gegners anspielen. Dieser braucht sich dann kaum zu bewegen. Außerdem ist eine erwartete Aktion nicht mehr so gefährlich. Auch ist der Gegner solche Taktiken gewöhnt. Beispiel: Ein Spieler hat eine gute RH. Deshalb spielte man ihm oft auf die VH-Seite. Dies kann in unteren Klassen dazu führen, dass er von der halben Vorhandseite mit der Rückhand erfolgreich angreift. Spielt man den Gegenüber in seine schwache Seite an, so kommt der Ball womöglich in die eigene schwache Seite zurück. Es kann daher sinnvoll sein, in die Stärke des Gegners zu spielen und auf die Überlegenheit der eigenen Waffe zu vertrauen. Beispiel: Ein Abwehrspieler ist sehr rückhandstark, aber vorhandschwach. Spielt er dem Gegner in die RH-Seite, so kann dieser meist leicht angreifen (wegen der günstigen Hebelverhältnisse kann man von der „halben RH“ aus mit der VH besonders gut angreifen). Aber der Abwehler kann sich mit der Rückhand sicher „einmauern“. Würde er in die Vorhand spielen, so würde der Gegner zwar mehr Fehler machen, aber der Defensivspieler würde zum VH-Spiel gezwungen und eventuell verlieren.

Sehr interessant ist eine Studie (Frühjahr 2005, im Fachblatt des VDTT veröffentlicht) über die häufigsten Punktgewinne im Spitzentischtennis. Danach werden fast 70 % der Punkte aus dem Kurz-Lang Spiel heraus erzielt und nur relativ wenige Punkte über den offenen Schlagabtausch hinter dem Tisch. **Das Erlernen von Stoppbällen (besonders bei der Aufschlagannahme, aber auch im Spiel) ist daher von äußerster Wichtigkeit.** In Ligen unterhalb der Regionalliga beherrschen nur wenige Spieler Stoppbälle. Dies hängt damit zusammen, dass misslungene Stoppbälle meist eine sichere Beute des Gegners sind. Man verliert anfangs und gibt diese Technik wieder auf. Ohne die Beherrschung des Kurz-Kurz – Spiels können Angreifer kein hohes Niveau erreichen.

## **5. Aufschläge, dritter Ball und Risikospiel**

Die meisten guten Aufschläge werden kurz und in die Mitte des Tisches gespielt.

Schwächeren Gegnern kann man auch kurz auf ihre schwache Seite servieren. Allerdings ist dann, vom Gegner aus gesehen, die diagonal gegenüberliegende Tischseite völlig offen.

Schnelle Aufschläge werden ans Tischende, nahe der Seitenlinien oder in den Körper gespielt.

Kurze Aufschläge sollten auf der eigenen Tischhälfte möglichst netznah platziert werden, lange Aufschläge nahe der eigenen Grundlinie.

Bei kurzem Aufschlag sind die meist gebrauchten Rückschläge:

- kurz, Tischmitte
- lang und schnell auf die Linien oder in den Körper (Schnitt, Flip).

Das Spiel auf den dritten Ball (d.h. nach dem eigenen Aufschlag einen Punkt bringenden Schlag riskieren) ist die schnellste und sicherste Methode ein höheres Niveau zu erreichen und überdies etwas weniger abhängig von Ballgefühl und Spielerfahrung. Es erfordert aber sehr gute Aufschläge. Aufschlagtraining mit dem Balleimer wird als äußerst langweilig empfunden. Dies hat zur Folge, dass es das Spiel auf den dritten Ball fast nur in hohen Klassen gibt. Natürlich reicht das Spiel auf den dritten Ball allein nicht aus, um auf Dauer erfolgreich zu sein. Die Gegner werden sich irgendwann auf den Service einstellen.

Wer in der Offensive ist sollte variabel platzieren. Ist der Gegner in der Offensive, sollte auf Ballwechsel gespielt werden, ohne ein übertriebenes Risiko einzugehen.

Oft empfiehlt man den Spielern mehr zu riskieren. Meist sind Serien von Fehlern die zwangsläufige Folge. Was für den schwächeren Akteur ein Risikoball ist, ist für den stärkeren Spieler ein Sicherheitsball. Im Training sollte man zwar versuchen die eigenen Grenzen auszuloten, im Spiel aber nur ein vertretbares Risiko eingehen. Risiko bedeutet die sich ergebenden Chancen zu nutzen. Tischtennis ist kein Lotteriespiel.

Beispiele: Einen langsamen hohen Topspin kann man sicher blocken oder hart schießen. Der Schuss ist riskanter, verbessert aber die Erfolgschance. Einen flachen, geschlagenen Topspin mit einem Endschlag zu retournieren mag gelegentlich gelingen, doch die Trefferquote ist zu gering.

## **6. Platzierung, Schnitt- Höhen- und Tempowechsel**

Im Training wird die Technik meist überbetont. Eine gute Technik ist unerlässlich, aber nicht ausreichend. Das Spiel bleibt das grundsätzliche Element. Die Variation von Spin, Schnitt, Platzierung, Geschwindigkeit und Höhe ist wichtiger, als technisch perfekte Bewegungsabläufe. Der Gegner muss zu Fehlern gezwungen werden. Eine ständig wechselnde Platzierung der Bälle fordert den Spielpartner nicht nur konditionell, sondern verlangt von ihm auch eine ausreichende Beweglichkeit. Leichte Fehler sind die Folge. Eine Verbesserung in diesem Bereich bringt die **größten Erfolge**. Dies betrifft sowohl die Position des Balls auf dem Tisch, als auch die Richtung des Balls. Gute Spieler platzieren zwar, aber sehr gute Spieler versuchen die Linien anzuspielen. Analysen von Spielen J.-O. Waldners zeigen, dass er überaus häufig im letzten Sekundenbruchteil Art und Platzierung der Schläge ändert. Dies ist bei den übrigen europäischen Spielern seltener der Fall (siehe Videoanalysen beim Symposium des VDTT).

Der erste Angriffsball sollte:

- auf den Körper des Gegners (schnell)
- die Seitenlinien entlang
- diagonal, dann aber über die Seitenlinien hinaus gespielt werden.

Schnitt- und Spinwechsel führen vor allem gegen Spieler mit stark automatisierten Bewegungsabläufen zum Erfolg. Ein Schnittwechsel kann über unterschiedliche Beläge erreicht werden z. B.: griffiger Schnittbelag und ungriffiger Noppen-außen Belag oder Anti. Noch gefährlicher ist es mit griffigen Belägen abwechselnd Bälle mit Schnitt und ohne Schnitt zu spielen. Mit geringstem Kraftaufwand, aber sehr langsam (zeitlupenhaft) und weit durchgeführte Topspinbewegungen täuschen den Gegner (Scheintopspin). Dies ist aber gegen sehr schnell spielende Gegner schwierig. Völlig unterschätzt wird der Höhenwechsel. Er ist sehr effektiv, wird aber zu selten eingesetzt. Topspinspieler sind meist gegen flache Bälle sehr erfolgreich. Denn diese liegen im optimalen Hebelbereich eines Topspin. Gegen hohe Bälle agieren manche Topspinspieler häufig hilflos. Hohe Bälle müssen lang gespielt werden. Wer die genannten Techniken anwendet, provoziert hoch zurückgespielte Bälle. Deshalb sollte ein sicherer Schuss oder geschlagener Topspin geübt werden. Punktbringende Topspin sollten hauchdünn über das Netz fliegen. Dennoch kann ein tief angesetzter, weicher und eventuell hoher Topspin als Eröffnung sehr wirksam sein. Entscheidend ist immer die Kombination und Präzision der Schläge. Tempowechsel wird fast nur im Profibereich trainiert. Er ist besonders wirksam gegen Spieler, die ein schnelles, regelmäßiges Spiel bevorzugen. Allerdings sollte er plötzlich erfolgen, damit der Gegner sich nicht darauf einstellen kann. Beispiel: aggressive Schupfbälle und "butterweich hingelegte" Bälle.

## **7. Trainingsverhalten**

Das Spiel ist extrem schnell geworden, doch immer härtere Schläge allein bringen keinen Erfolg. Während des Trainings muss mit maximaler Intensität gespielt werden. Ein Training, bei dem man sich unterhalten kann oder die Gedanken abschweifen bringt wenig Erfolg. Mehrere Bälle pro Tisch erhöhen die Anzahl der Schlagwiederholungen, machen das Training aber wettkampfferner. Oft sieht man Spieler ganz anders trainieren, als sie dann im Wettkampf spielen, vor allem beim Üben gegen schwächere Trainingspartner. So werden ungünstige Bewegungsabläufe automatisiert. Einige Grundübungen müssen regelmäßig wiederholt werden. Dies betrifft Beinarbeit, Kontrolle, Aufschlag, Aufschlagreturn und die Sicherheit beim ersten Angriffsball. Ein Training ist individuell zu gestalten, doch können etwa die Hälfte der Grundübungen von allen durchgeführt werden. Übungen sollten im freien Spiel enden. Beispiel: Drei Spielzüge werden vorgegeben, dann sollte gepunktet werden. Die vorgegebenen Spielzüge müssen aber eine Matchsituation widerspiegeln. Auch Rhythmusvariationen (z.B. schnell-langsam) sind wichtig.

Häufigste Fehler sind:

- Rhythmusfehler
- zu später Ballkontakt
- zu geringer Handgelenkseinsatz auf der Rückhand
- zu lange VH-Bewegungen
- **„stehen“ auf dem ganzen Fuß, anstatt auf dem Vorderfuß.**

Da das heutige schnelle Spiel kurze Bewegungen erfordert, können zu lange Bewegungen korrigiert werden, indem man Bälle per Roboter sehr schnell zuspielt.

**Von entscheidender Bedeutung für die Weiterentwicklung des Spielers und die Stabilisierung des Gelernten ist nach neuesten die Sportart übergreifenden Forschungen der gezielte Einbau von Störfaktoren. Fast alle „Genies“ ihrer Sportart waren in ihrer Ausbildungszeit, meist unfreiwillig, starken Störfaktoren ausgesetzt. Im Tischtennis wären dies das Spiel mit und gegen Material (LN, KN, Anti, Noppengummi), ungünstige Bedingungen (glatter Boden, schlechtes Licht, beengte Verhältnisse...).**

## **8. Die Leistungsentwicklung des Tischtennispielers**

Ein Anfänger ist leicht für den TT-Sport zu begeistern. Er wird schnell besser und hat daher Erfolgserlebnisse. Natürlich hat es auch damit zu tun, dass ein Teil der Anfänger nicht ausreichend übt und dem Fleißigen das Siegen erleichtert. Je besser ein Spieler wird, um so härter wird die Konkurrenz der häufig trainierenden Spieler. Es reicht nicht, öfters zu trainieren. Der Spieler hat das Gefühl „auf der Stelle zu treten“. Weitere Steigerungen sind nur noch über eine qualitative Verbesserung des Trainings möglich.

Folgendes ist zu beachten:

- Der Spieler muss möglichst lange am Tisch „arbeiten“ und nicht nur in der Halle sein.
- Konditions- und Gymnastikübungen sowie ein Krafttraining sind zwingend notwendig. Letzteres verhindert außerdem einseitige Belastungen, die langfristig in Abnutzungserscheinungen münden.
- Die Trainingsziele müssen eindeutig definiert sein und dürfen frühestens nach einigen Monaten geändert werden. Man sollte sie schriftlich festhalten.
- Man darf sich nicht zu viele Ziele setzen.
- **Ein Aufschlag- und Schusstraining (oder geschlagener Topspin) ist wichtigster Trainingsteil.**
- Es sollte das Spiel auf den dritten Ball geübt werden.
- Innerhalb von etwa vier Trainingseinheiten sollte gegen alle bekannten Materialien und Spielsysteme geübt werden.
- Es sind mindestens fünf Partner pro Doppelstunde erforderlich.
- Es sollte unbedingt auch gegen passive Spielsysteme (Abwehr, Block..) trainiert werden.

- Etwa ein Drittel der Zeit sollte für ein spielnahes Systemtraining (keine einfachen Übungen) reserviert werden.
- Etwa ein Drittel der Zeit sind Spiele (**möglichst um einen Einsatz**) auszutragen. Dies verbessert das Stressverhalten. Man lernt auf Finten des Gegners zu reagieren und verbessert die Beinarbeit.
- Man sollte die Trainingsgegner gezielt auf eigene Schwächen hinweisen. Dies fällt zwar sehr schwer, hilft aber dabei sich gegenseitig „hochzuspielen“.

## **9. Stagnation**

Viele Spieler nehmen schon seit vielen Jahren an Punktspielen teil, haben aber ihr Spielniveau nicht mehr gesteigert. Sie verlieren manchmal auch gegen unerfahrene Gegner, die erst wenige Monate aktiv sind, erspielen aber gute Bilanzen. Diese Spieler haben eine maximale Sicherheit auf tiefem Niveau. Sie machen beim Schupfen kaum Fehler. Gegen solche Gegner pro Satz genügend Punkte aktiv zu erkämpfen, ist sehr schwierig. Da die bessere Technik die größere Sicherheit anfangs nicht aufwiegen kann, kommt es nicht zu technischen Weiterentwicklungen. Jede neu erlernte Technik und jede Korrektur der Technik führt zunächst zu Niederlagen. Dies liegt an den nun häufig auftretenden ungewohnten Returns der Gegner, der mangelnden Sicherheit und taktischen Fehlern. Beispiel: Wer nicht schlagen kann, kommt nicht in Versuchung einen Schuss zu riskieren. Wer aber mit dem Schusstraining begonnen hat, wird den Endschlag auch einsetzen und anfangs kaum treffen. Dies hat zur Folge, dass das Schusstraining wieder eingestellt wird. So wird das tiefe Spielniveau „zementiert“. Es ist daher äußerst wichtig, dass gute Trainingspartner zur Verfügung stehen, welche die Sicherheitsspieler klar schlagen und diese so zwingen sich zu verbessern.

### **Probleme:**

- Je mehr Techniken erlernt werden, um so größer wird der Trainingsaufwand. Bei gleicher Trainingszeit wird keine Technik ausreichend geübt. **Daher sollte man sich in der Technik begrenzen, aber innerhalb der Technik stark variieren.**
- Größere technische Fähigkeiten erhöhen die taktischen Möglichkeiten, aber auch die Gefahr entscheidende Fehler zu machen.
- Unterschiedliche Schlagarten (z.B.: Topspin und Schuss) sind am leichtesten zu spielen, wenn sie sich in der Ausführung ähneln. Aber sie sind dann auch relativ ungefährlich, weil der Gegner sich nicht umstellen muss.
- Vorbereitungsbälle, die fast alle Angreifer üben, sind für Abwehler ungeeignet. Werden Angriffsbälle so gespielt, wie es der Angreifer gewöhnt ist, so hat der Abwehler Nachteile. Der Abwehler muss versuchen, mit dem Angriffsball direkt zu punkten (extremer Spin, schneller Topspin, Schuss).
- Der Schuss gegen passive Bälle oder weiche Topspins ist dem schnellen Gegentopspin vorzuziehen, da die Gegner (mit Ausnahme der höheren Spielklassen) in der Regel keinen Reflex gegen Schüsse besitzen. Wer nicht mit harten Schüssen (dünnere Beläge genügen) oder geschlagenen Topspins (mit dicken Belägen) punkten kann, hat in hohen Klassen keine Chance.

## **10. Anpassung an ein bestimmtes Leistungsniveau**

Wird ein junger Spieler in hohen Klassen überfordert, so sagt man: „Er wurde verheizt“. Der technisch unterlegene oder auch unerfahrene Spieler verliert zu oft. Er gerät daher psychisch so stark unter Druck, dass er auch gegen schwache Gegner versagt. Einige Spieler sind davon so beeindruckt, dass sie nie mehr höheres Spielniveau erreichen.

Ist ein Spieler in zu tiefen Leistungsklassen unterfordert, so passt er sich dem Leistungsniveau an. Beispiel: Er schupft zu lange mit, ehe er die Angriffschance sucht. Oder er kann mit einer mangelhaften Technik gegen die schwachen Gegner gewinnen. Da sich aber erfolgreiche Techniken besonders stark automatisieren („auch ohne viel Training im Gehirn festsetzen“),

können sie kaum noch korrigiert werden. Der Spieler ist auf Dauer auf tiefere Klassen festgelegt.

Spielt ein Akteur in tiefen Klassen die riskantere Technik der Spitzenspieler, so wird er zwar anfangs mehr verlieren. Langfristig kommt er weiter.

Wer in tiefen Klassen spielt, sollte daher unbedingt häufig an hochklassig besetzten Turnieren teilnehmen.

### **11. Ballgefühl**

Man sagt auch: "Der Spieler hat ein Händchen". Dies hat auch mit der Beweglichkeit des Handgelenks zu tun. **Ein lockeres Handgelenk ist unbedingte Voraussetzung für ein erfolgreiches Spiel.** Über den Handgelenkeinsatz können Bewegungsrichtung, Platzierung, Effet und Speed noch im letzten Augenblick geändert werden. Meist wird das Ballgefühl auch mit Talent gleichgesetzt, obwohl es nur ein Teil des Talents darstellt. Zum Talent gehören auch die Fähigkeiten sich zu konzentrieren, die Ruhe zu bewahren, zu kämpfen u.s.w. (siehe Punkt 17). Ballgefühl wird als nicht erlernbare Gottesgabe angesehen. Dennoch kann man es erheblich verbessern.

- Etwa durch Beobachtung des Balles. Hierdurch werden hektische Bewegungen abgeschwächt und die Rotation bewusster wahrgenommen. Außerdem ergibt sich so eine günstigere Stellung zum Ball. Der Ball wird vor dem Körper getroffen, der Oberkörper immer richtig bewegt. z.B.: man trifft den Ball nicht neben sich, sondern macht eine Drehung. Der Ball sollte über dem Tisch auch „butterweich“ gespielt werden können. Die Bälle „schweben“ wie in Zeitlupe. Das kann man trainieren. "Weiche" Bälle muss man genau platzieren. Weiche Bewegungen haben den Vorteil, dass man den Bewegungsablauf jederzeit noch korrigieren kann, was bei „harten“ Bewegungen kaum mehr möglich ist.

### **12. Anpassungsfähigkeit**

Sie ist die Fähigkeit sich auf ständig ändernde Situationen einzustellen z.B. auf unterschiedliche Schlägermaterialien oder Schnittwechsel. Diese Fähigkeit, sowie die nachfolgend beschriebene Antizipation können durch Turnierbesuche und damit das Spiel gegen viele Spielsysteme verbessert werden.

Je schneller der Ball zurückgespielt wird, um so geringer ist die Chance sich anzupassen. Daher treffen asiatische Noppen-außen- Spieler den Ball oft vor dem höchsten Punkt der Flugbahn. Dem Gegner fehlt die Zeit zu antizipieren.

### **13. Antizipation**

ist die Fähigkeit die Handlungen des Gegenübers vorzusehen (vorauszuahnen). Wer gut antizipiert, vermeidet überflüssige Bewegungen. Die Antizipation ist stark erfahrungsabhängig und dürfte zudem eine genetische Komponente haben. Hat jemand das taktische Wissen wohin bestimmte Bälle überhaupt zurückgespielt werden können und welche Platzierung wahrscheinlich ist, so spricht man von taktischer Antizipation.

So zeigt eine Studie des französischen Verbandes, dass etwa 80% der Bälle dahin zurückkehren, woher sie geschlagen wurden. Wer weniger gut antizipiert, könnte die restlichen 20% ignorieren und erfolgreich sein. Eine sofortige Richtungsänderung kann den Gegner sehr irritieren. Und dies auch, wenn sich die eigene Stellung zum Ball vorübergehend verschlechtert. Natürlich muss der Ball schnell und platziert zurückgespielt werden.

### **14. Spielmaterial**

Es gibt kein optimales Spielmaterial. In Europa werden die griffigen Noppen-Innen-Beläge bevorzugt. Sie ermöglichen ein erfolgreiches Topspin-, Allround- und Schnittabwehrspiel. Neben der Griffigkeit des Obergummis ist die Elastizität und Härte des Schwamms von Bedeutung. Harte, dicke Schwämme erhöhen zwar das Tempo, erleichtern das präzise Block- und Konterspiel, verringern aber das Ballgefühl und, je nach Spielweise (z.B. tischfern), auch die Kontrolle. Für das Spiel aus der Distanz oder Halbdistanz haben sich für Amateure weiche Beläge (Härtegrad unter 42) bewährt. Für kurze Bewegungen am Tisch sind härtere

Schwämme eher geeignet (Härtegrad 45 – 55). Fast alle Profis bevorzugen harte Schwämme. Es gibt sehr viele Obergummi-Schwamm-Kombinationen für die unterschiedlichsten Ansprüche. Und diese auch noch in unterschiedlichen Dicken. Hier hilft nur das Ausprobieren. Vorsicht! Das Spielen mit dicken, schnellen Belägen empfindet man als leicht und angenehm. Doch man macht wesentlich mehr Fehler. Es gibt in der Weltklasse etliche Noppen-Außen-Spieler/innen, die ohne Topspin agieren. Noppen-Außen-Beläge eignen sich für die Endschlagstrategie und das schnelle Block- und Konterspiel. Sie bieten dem Ball eine geringere Auftrefffläche (=Reibungsfläche). Deswegen, und weil die Noppen meist nicht auf Effet ausgelegt sind, wird relativ wenig Drall erzeugt. Entsprechend unempfindlich sind sie gegen gegnerischen Spin oder Schnitt. Die Ballgeschwindigkeit im ersten Teil der Flugbahn ist höher, als bei Noppen-Innen-Belägen. Auch verläuft die Flugbahnkurve anders. Die Überbetonung des Topspinspiels in Deutschland hat auch kommerzielle Gründe. Noppen-Außen-Beläge brauchen nur selten ausgewechselt zu werden. So spielte der vielfache Weltmeister Xi Saïke (Angstgegner der Schweden) nach eigenen Angaben seinen Noppen-Außen-Belag viele Jahre lang, ohne zu wechseln. Kurze Noppen werden auch in der Schnittabwehr eingesetzt. Sie haben keinen Störeffekt, wie Lange Noppen, ermöglichen aber Schnittwechsel und Offensivbälle.

Antitopbeläge sind zwar sehr sicher, aber relativ harmlos für den Gegner. Allerdings erlauben sie dem Allround- oder Abwehrspieler ein Spiel nahe am Tisch. Das Drehen des Schlägers ist erforderlich. Dies provoziert Endschlagchancen. Lange Noppen sind als Abwehrbeläge gefährlich gegen Spin, aber nur in Verbindung mit einem NI-Belag. Störschläge mit den langen Noppen sind fehleranfällig. Für die klassische Abwehr empfehlen sich **griffige** Lange Noppen. Noppengummi (ohne Schwamm) wird meist von älteren Spielern benutzt. Er gilt als völlig ungefährlich, hat aber höchste Kontrollwerte. Es ist schwer, sich kurzfristig auf einen solchen Belag einzustellen.

Es gibt immer wieder Versuche die Vorteile der verschiedenen Belagsarten zu verbinden und die Nachteile zu minimieren. Dies ist nicht möglich. Glauben Sie nicht der Werbung. Wer einen Spezialbelag (Noppen-außen, Antitop oder Lange Noppen ) benutzt, bezahlt die großen Vorteile mit ebenso großen Nachteilen. Mit Material spielen können will gelernt sein. Wer gegen Materialspieler verliert, sollte sich gering schätzende Äußerungen verkneifen und besser sein Training umstellen. Bemerkungen, wie „Der gewinnt doch nur mit Material“ oder „Ich habe heute gegen einen viel schlechteren Spieler verloren“ zeigen mangelnde Einsicht. Wer seine Niederlagen nicht auf eigene Schwächen, sondern auf das Material des Gegners zurückführt, wird sich nicht weiter entwickeln. Jugendliche sollten so früh wie möglich gegen Materialspieler spielen lernen. Sie werden dadurch gezwungen bewusst und konzentriert zu üben. Außerdem korrigieren sich so viele technische Fehler von selbst.

Der Einfluss des Schlägerholzes macht sich erst ab mittlerem Spielniveau bemerkbar. Spezialhölzer für Angriff sind sehr schnell, erhöhen in Verbindung mit einem schnellen Belag jedoch das Risiko. Der Klopfest ergibt einen hellen Klang. Neuere Abwehrhölzer sind sehr kontrolliert, erschweren aber den Angriff.

In die Hölzer eingearbeitete dünne Schichten aus bestimmten Materialien z. B. Karbon vergrößern den optimalen Balltreffbereich, verringern aber häufig die Ballrückmeldung. Man sollte von Zeit zu Zeit neue Beläge ausprobieren. Dies zwingt zu bewussten Bewegungsabläufen und verstärkt das Ballgefühl. Wechselt man die Beläge zu häufig, können sich die Reflexe nicht ausreichend ausprägen.

## **15. Trainingseffekte**

Viele Spieler trainieren nur, wenn ein Punktspiel oder ein Turnier ansteht. Sie glauben, mit einem dreimaligem Training eine Woche vor dem Spiel, eine längere Trainingspause ausgleichen zu können. Dies ist nicht möglich. Im Gegenteil, die Erwartungshaltung führt zu einer allgemeinen Verkrampfung und damit zu Niederlagen.

Wer längere Zeit nicht trainiert hat, ist manchmal in Punktspielen kurzzeitig erfolgreicher. Der Spieler ist hoch konzentriert. Auch entsteht keine Stresssituation, da er ja eine Niederlage mit

der langen Trainingspause rechtfertigen kann. Nach Verletzungspausen kann man diesen Effekt häufig beobachten. Natürlich wird sich der Trainingsrückstand in den nachfolgenden Wochen deutlich bemerkbar machen.

Wer vor wichtigen Spielen zu viel übt, wird kaum sein sportliches Ziel erreichen. Er ist nicht nur körperlich, sondern auch mental überlastet.

Profis nützen die genannten Effekte, indem sie die Intensität, Dauer und Art des Trainings bewusst auf den Saisonhöhepunkt hin steuern z.B. in bestimmten Zeiten weniger Spiele, dafür mehr System- und Konditionstraining. Formschwächen bei weniger wichtigen Spielen sind dann unvermeidlich und werden in Kauf genommen.

Es ist unerlässlich gegen stärkere Gegner anzutreten. Man lernt auf schnelle Bälle zu reagieren. Doch dies reicht nicht. Gute Spieler müssen das Spiel bestimmen können. Auch ergeben sich gegen überlegene Trainingspartner zu selten günstige Konterchancen. So lernt man z.B. nie gegen halbhohe oder hohe Bälle zu punkten. Das Training gegen destruktive Spielweisen, defensive oder auch schwächere Gegner ist daher wichtig.

## **16. Die Bedeutung der Psyche**

Ein bekannter Trainer sagte einmal: " Zu einem Viertel entscheidet die Technik, zu einem Viertel die Taktik und zur Hälfte der Kopf".

Doch fast die gesamte Fachliteratur befasst sich mit der Technik des Spiels. Zur Taktik findet man weniger. Die psychische Komponente des Spiels wird allzu oft vernachlässigt. Es fällt schwer, die komplexen psychischen Abläufe zwischen den Spielpartnern zu beschreiben.

Auch wird der Begriff Psyche oft negativ besetzt. Man denkt an "psychologische Kriegsführung" und unfaires Verhalten. In Fachzeitschriften wurden öfters Diplom- und Examensarbeiten zu diesem Thema abgedruckt. Die theorieüberfrachteten, in "fachchinesisch" abgefassten Beiträge sind für die Arbeit "am Tisch" kaum nutzbar. Für die praktische Anwendung hervorragend geeignet ist „Psychologie im Tischtennis“ von Sigurd Baumann, DTTB-Lehrplanreihe.

Alle Spieler senden Signale aus, die das Spiel entscheidend beeinflussen. Folgende Situationen hat jeder erfahrene Spieler schon einmal erlebt:

Die Partie scheint gewonnen. Der Gegner beginnt sich selbst anzufeuern, macht spöttische Bemerkungen, reklamiert angebliche Aufschlagfehler, diskutiert über Kanten- und Netzbälle und das Spiel kippt. Oft genügt bereits ein entschlossener Gesichtsausdruck. Gefürchtet sind Gegner, die keinerlei Emotionen zeigen und auch auf Kantenbälle und falsche Schiedsrichterentscheidungen nicht reagieren. Der Spielstand scheint keine Bedeutung zu haben. Sie kämpfen, auch bei hohen Rückständen, bis zum letzten Ballwechsel. Wichtig ist die Spieleröffnung. Wählt ein als vorhandstark bekannter Aufschläger zu oft einen Rückhandaufschlag, so wird dies als Angst- oder Demutshaltung empfunden und ein Gegenangriff wird wahrscheinlicher. Ein unsicherer Spieler schlägt überhastet und unvorbereitet. Ein nervenschwacher Gegner zeigt bereits beim Einspielen sein ganzes Können. Oft beginnt er "wie die Feuerwehr" und geht in Führung. Spielt man aber ruhig weiter, so erweist sich der fulminante Start schnell als Strohfeuer.

Merkmal vieler Weltklassenspieler sind so genannte "Big Points" (riskante, spektakuläre Bälle). Das Gefühl der Hilflosigkeit führt dann beim Gegner zu weiteren leichten Fehlern.

Die meisten Spieler in Amateurrklassen lassen sich selbst von sehr guten Topspins nicht sonderlich beeindrucken. Topspins kennt jeder. Überraschende Vorhandschüsse hingegen erzeugen Angst, denn sie werden kaum noch trainiert.

Erfolgreiche Akteure beklagen sich nicht über Kanten- und Netzbälle. Der einzelne Kanten- oder Netzball ist zwar Zufall. Doch die Summe dieser Bälle ist immer das Ergebnis einer genauen Platzierung. Wer aus Wut über die "Glücksbälle" oder ungünstige Umstände (Licht, glatter Boden ...) den Ball in "die Wolken" schlägt verdient keinen Sieg. Diese negativen

Verhaltensweisen stören die eigene Konzentration und ermuntern den Gegner. Man gewöhnt sie sich in der Jugend an und legt sie meist nie wieder ab.

Häufigste Ursache für das Versagen ist die eigene Erwartungshaltung. Gegen schwache Gegner erscheinen schon wenige Gegenpunkte wie eine Niederlage. "Was denken wohl die Zuschauer, wenn diese Niete fünf Punkte gegen mich bekommt"? Manche Spieler resignieren nach einem klar verlorenen ersten Satz. Man sollte jeden neuen Ballwechsel als neues Spiel betrachten. Für viele Spieler lautet die wichtigste Frage: "Wie kann ich mein Gesicht wahren, falls ich verliere"? Wer sich schon vor dem Spiel eine plausible Ausrede zurechtlegt, kann befreit aufspielen. Eine leichte Verletzung während des Spiels kann alle psychischen Probleme mit einem Schlag hinweg fegen. Auch gegen hohe Favoriten lässt sich gut agieren. Schließlich hält jeder eine hohe Niederlage für normal. Als Favorit sollte man dem Gegner nicht leichtsinnig die Führung überlassen.

Um das Duell am Tisch zu gewinnen, benötigt man möglichst viele Informationen über den Gegner. Es ist daher sinnvoll, sich nach jedem Spiel Notizen zu machen.

**Vergessen wir aber nie: Tischtennis ist nur ein Spiel, nicht mehr und nicht weniger.**

Anfänger orientieren sich am Spiel ihrer Vorbilder. Technik und Mentalität müssen jedoch zusammenpassen. Ein eher ängstlicher Spieler, der eine aggressive Angriffstechnik erlernt, wird nicht sehr erfolgreich sein. Zwar verändert die Technik auch das Verhalten, doch nicht grundsätzlich die Mentalität. Viele Trainer verzichten auf die Ausbildung von Abwehrspielern, weil sie dem Abwehrspiel keine Chance mehr geben. So werden zum Defensivspiel neigende Kinder zu erfolglosen Angreifern.

#### **- Stressverhalten und Konzentration**

Jeder kennt die so genannten Trainingsweltmeister. In Punktspielen versagen diese Spieler häufig. Auch die Psyche muss trainiert werden. Man sollte daher oft um einen Einsatz spielen. Im Spiel kommen auch Bälle vor, die im Systemtraining nicht geübt werden können. Häufig sind die "schlechten Nerven" nichts anderes als eine überautomatisierte Technik, die gegenüber unerwarteten Returns keine Korrektur der Bewegungsabläufe mehr zulässt.

**Je größer die Automatisierung, je geringer die Kreativität.**

Die Konzentration hat die Aufgabe den Gegner besser zu beobachten und zu verstehen. Dies ist der Unterschied zum Hin und Her des Trainings. Oft beobachtet man, dass der Aufschlag schon ausgeführt wird, obwohl der Gegner noch nicht spielbereit ist. Dies zeigt mangelnde Konzentration auf den Gegenüber. Selbst die beste Technik, wenn es sie denn geben sollte, ist kein Selbstzweck, sondern nur ein Mittel angemessen zu agieren und zu reagieren.

#### **- Das Coaching**

Ein Spieler sollte fähig sein, das Spiel auch in Stresssituationen bewusst zu kontrollieren und notfalls umzustellen. Doch solange die Regeln das Coaching zulassen, kann man den eigenen Schützling nicht allein lassen. Der Gegner hätte erhebliche Vorteile. Die Beratung zwischen den Sätzen sollte:

- positiv sein
- so knapp, wie möglich sein
- so einfach, wie möglich sein
- sich an den Fähigkeiten des Schützlings orientieren und nicht am eigenen Spielniveau.

Zunächst sollte man dem Spieler etwas Erholungszeit gönnen. Komplizierte Erläuterungen kann der Spieler nicht mehr wahrnehmen. Manche unerfahrene Spieler mögen einfache Hinweise für ein Zeichen mangelnder Kompetenz halten. Häufig hört man: „Der gibt doch nur banale Hinweise“. Der gute Berater weiß, was sein Spieler in Stresssituationen noch verstehen und umsetzen kann. Theoretiker, die im nachhinein immer alles besser wissen, gibt es wie Sand am Meer.

Natürlich muss der Betreuer die Ruhe bewahren. Dies ist die Grundlage für ein erfolgreiches Coaching. Wie schwer dies fällt, weiß jeder Trainer aus eigener Erfahrung. Ein guter Trainer muss daher noch lange kein guter Coach sein.

#### **- Die Wahrnehmung des TT-Spielers**

Spieler A und seine Anhänger sehen den Ball an der Tischkante, die Gegenpartei "schwört", dass der Ball mindestens 1 m im Aus gewesen sei. Alle fühlen sich im Recht. Niemand lügt. Jeder sieht, was er sehen will. Stress beeinflusst die Wahrnehmung. Klare Spielanweisungen werden aus Sicht des Spielers ausgeführt, aus Sicht des Betreuers nicht. Beispiel: Der Spieler soll den Topspin des Gegners auf dem höchsten Punkt der Flugbahn gegenziehen. Gegen Satzende trifft er aber zu früh oder zu spät. Er wird nur durch Videoaufnahmen zu überzeugen sein. Gleiches gilt für die Stellung zum Ball. Spektakuläre Bälle werden als häufig empfunden, "normale" Bälle leicht übersehen. Nach einem Turnier mit Weltklasespielern mussten Jugendliche den häufigsten Schlag eines Spitzenspielers nennen. Alle tippten auf den geschlagenen Topspin. Dabei waren etwa 80% der Bälle Block- und Konterbälle. Unter Stress neigen viele Spieler zu hektischen und sehr kurzen Bewegungen. Sie selbst bemerken dies nicht. Der Aufruf „Zieh durch“, kann daher nichts bewirken. Der Hinweis, den Arm nach erfolgtem Topspin noch einige Augenblicke in Kopfhöhe zu belassen, kann in solchen Situationen hilfreich sein.

### **17. Das „Talent“**

Früher verstand man unter „Talent“ das Ballgefühl oder wie man auch sagt: „Das goldene Händchen“. Bedauerlicherweise schafften und schafften die meisten Spieler mit überdurchschnittlichem Ballgefühl den großen Durchbruch nie. Man musste den Begriff neu definieren. Vier Talent-Faktoren sind von besonderer Bedeutung:

#### a. Die „Psyche“

- die Fähigkeit sich selbst zu motivieren;
- die Fähigkeit kurzfristige Bedürfnisse und Interessen dem großen Ziel unterzuordnen z.B. trotz des Geburtstages eines Familienmitglieds zu trainieren;
- die Konzentrationsfähigkeit;
- eine hohe Lerngeschwindigkeit;
- eine dauerhafte Lern- und Arbeitsbereitschaft;
- die Fähigkeit zu kämpfen und Leistung zu bringen;
- Spaß und Freude am Tischtennisport.

#### b. Das Umfeld

- Unterstützung insbesondere durch die Eltern (Fahrten, Terminplanung, Anerkennung);
- Unterstützung durch die Schule.

#### c. Die motorische Komponente

- allgemeine koordinative Fähigkeiten
- das Ballgefühl

#### d. Das Einstiegsalter

- für eine Karriere im Spitzensport zwischen dem 5. und 10. Lebensjahr;
- für die mittlere Ebene (Oberliga, Regionalliga) auch nach dem 10. Lebensjahr.

Die Faktoren Psyche und Umfeld sind von besonderer Bedeutung. Fällt auch nur ein Faktor weg, so wird in der Regel die anvisierte Spitzenleistung nicht erreicht.

### **18. Das Image des Tischtennisports**

Obwohl über eine Million Deutsche regelmäßig Tischtennis spielen, wird unser Sport von der Mehrheit eher abfällig bewertet. Wer zu einer TT-Großveranstaltung fährt, muss sich eine Ausrede einfallen lassen, um nicht belächelt zu werden. Selbst aktive TT-Spieler sind eher bereit 500 km zu einem Tennisturnier oder einem Fußballspiel zu fahren, als 50 km zu einer Tischtennisveranstaltung. Tischtennis wurde jahrzehntelang (und wird auch heute noch) als besonders preiswerte Sportart dargestellt (geringe Beiträge, geringe Materialkosten, keine Trainerkosten für den Freizeitsportler u.s.w.). Auch in mittelhohen Spielklassen wurde (und wird) kein Eintritt erhoben. Man wollte und will damit die breiten Bevölkerungsschichten ansprechen. Dies war/ist ein Fehler. Tischtennis gilt als "Arme-Leute- Sport". Wer wohlhabend ist und Tischtennis spielt (und nicht Tennis oder Golf) setzt sich dem Verdacht

aus, auf dem "absteigenden Ast" zu sitzen. Hat er etwa kein Geld mehr für Golf? Aber auch die weniger betuchten Mitbürger wollen gerne zu "denen da oben" gehören. Sie wollen wenigstens in ihrer Freizeit in eine Traumwelt entfliehen können. Auch wenn sie sich dafür extrem einschränken müssen. Nicht umsonst schmücken sich die medienwirksamen Sportarten mit "Stars" aus Politik, Unterhaltung und Adel. Auf diese Weise wurde vor einigen Jahren das Profiboxen wieder hoffähig gemacht. Die sportliche Leistung allein reicht nicht aus, um unsere Sportart populärer zu machen.

Der DTTB wirbt damit, dass man TT lebenslang betreiben könne. Es gibt in der Tat nur wenige Sportarten in denen man in höherem Alter selbst auf mittlerem Niveau mithalten kann. Für Außenstehende ist dies ein Beleg, dass TT eben kein richtiger Sport ist.

Tischtennis will als athletischer Sport anerkannt werden. Die Tendenz zu immer schnelleren Materialien und das Verbot sogenannter destruktiver Beläge soll diese Entwicklung unterstützen. Die durchschnittliche Ballwechselfdauer liegt in Wettspielen bei 3,8 Sekunden (VDTT Trainerbrief 4/07). Für Profispiele werden in diversen Veröffentlichungen 2,4 Sekunden angegeben. Je nach Spielsystem sind die Abweichungen vom Mittelwert relativ hoch. In manchen Profibegegnungen kommen fast keine Ballwechsel mehr zustande. Vor diesem Hintergrund ist die (angestrebte) Athletik des Spiels nicht mehr zu vermitteln. Vor allem die vielen scheinbar leichten Fehler bei der Aufschlagannahme kann der Laie nicht verstehen.

### **19. Das Doppelspiel**

Gute Einzelspieler ergeben noch lange kein gutes Doppel. Folgende Punkte sollte man beachten:

Es ist sinnvoll, Spieler mit ähnlichen Spielweisen und Materialien zusammenzustellen. Die Bälle kommen dann so zurück, wie man es vom Einzel gewohnt ist. Zwar müssen sich die Gegner kaum umstellen. Doch die Praxis zeigt, dass die Vorteile überwiegen.

Die Partner sollten die Art der Aufschläge absprechen und sich durch Handzeichen verständigen. Ansonsten können die gefährlichen Aufschläge dem Mitspieler mehr Probleme machen, als dem Gegner. Nur wer die beabsichtigten Aufschläge kennt, kann die zu erwartenden Returns richtig einschätzen und die geeignete Stellung zum Ball einnehmen.

Beispiel: Spieler A macht überraschend einen schnellen Rollaufschlag. Der Gegner blockt und der Mitspieler, der einen kurzen Ball erwartet, ist chancenlos.

Das Doppel ist schon fast gewonnen, wenn es gelingt die Gegner zum Laufen zu bringen.

Hierzu ein kleiner Trick. Spieler A spielt einen bestimmten Punkt des Tisches an, Mitspieler B den nächsten Ball an die gleiche Stelle. Der folgende Ball wird entgegengesetzt platziert.

Aufschlagverhalten und taktische Varianten müssen unbedingt trainiert werden. Selbst der beschriebene einfache Spielzug (Nachspielen genannt) gelingt ohne Training nicht.

### **20. Spielanalysen**

Wer ein Spiel wenigstens in Ansätzen analysieren will, muss mit einer Strichliste arbeiten (z.B. Anzahl der Schupfbälle, Blocks....). Dies können nur sehr erfahrene Trainer. Sinnvoll sind Videoabspielungen in Zeitlupe. Man kann aus der Anzahl der Fehler nicht unbedingt auf eine technische Schwäche schließen. Beispiel: Spieler A vergibt 8 von 10 Endschlagchancen. Dies kann an der Ausführung liegen, muss aber nicht. Aufgrund des vorhergehenden Schlages stand der Spieler vielleicht zu weit vom Tisch. Es gilt, den Beginn der Fehlerkette zu erkennen. Bei Korrekturübungen sollten daher (im genannten Fall) Schuss und vorhergehender Ball kombiniert werden. Analysen dürfen sich nicht nur auf technische und taktische Fehler beziehen. Auch die möglichen Folgen verräterischer Körpersignale müssen dem Spieler bewusst gemacht werden. Es ist extrem schwer die eigene Körpersprache zu kontrollieren. Sie kann den Gegner einschüchtern oder sogar motivieren.

### **21. Qualifikationsspiele**

Einige Klubs führen Vereinsranglisten durch, nach deren Ergebnissen die Aktivenmannschaften aufgestellt werden. Die Argumente für und gegen diese Ausscheidungsspiele sind immer die gleichen. Weniger trainingsfleißige Stammspieler, aber auch Akteure, welche die Qualifikation nicht schaffen, möchten Kameradschaft und Verdienste um den Verein berücksichtigt wissen. Auch verweist man häufig auf die größere Erfahrung der etablierten Spieler. Jugendliche seien noch nicht „reif“ für die 1. Mannschaft und sollten sich erst in tieferen Klassen bewähren. Ältere Spieler hätten nicht die Technik. Haben sich nun Spieler einen Stammplatz erkämpft, so übernehmen sie sofort die vorstehenden Argumente.

Besonders technisch starke Spieler, denen aber die taktischen und psychischen Fähigkeiten zum erfolgreichen Spiel fehlen, lehnen das Ranglistensystem ab. Sie sind überzeugt, dass sie auf Dauer besser spielen würden als ihre Konkurrenten.

Kritisiert wird auch die Qualifikationsteilnahme fremder Spieler.

Die Vor- und Nachteile lassen sich wie folgt darstellen:

#### **a. Qualifikationssystem**

##### Vorteile:

- ◆ Bewerber, vor allem Jugendliche sind motiviert, da sie wissen, dass allein die Leistung zählt,
- ◆ Absprachen gegen bestimmte Bewerber sind zwar immer noch möglich, aber gefährlich für den Spieler, der absichtlich Spiele verliert,
- ◆ „Mauscheleien“ im Vorstand unterbleiben,
- ◆ Beziehungen zu Vorstandsmitgliedern bringen keinen Vorteil,
- ◆ Konkurrenzdruck zwingt alle Spieler zu trainieren,
- ◆ ein ständiger „Nachschub“ an guten Spielern ist wahrscheinlich,
- ◆ die psychisch stabilsten Spieler werden begünstigt,
- ◆ optisch attraktive Spielweisen werden nicht bevorzugt, so dass keine einseitige Fixierung auf das „schöne“ Topspinspiel erfolgt,
- ◆ dies führt indirekt dazu, dass alle bekannten Techniken und Materialien eingesetzt werden,
- ◆ eine schnelle Entwicklung der Jugendspieler wird erreicht, da sie immer in der höchstmöglichen Klasse an ihrer Leistungsgrenze spielen,
- ◆ kein anderes System ist gerechter,
- ◆ es ist die beste Methode ein hohes Niveau zu halten oder wieder zu erreichen.

Grundvoraussetzung sind natürlich gute Trainer, ausreichende Trainingszeiten und gute Spielpartner.

##### Nachteile:

- ◆ Mannschaftsaufstellungen ändern sich jährlich,
- ◆ um etwa Verbandsliganiveau zu halten, müssen auch fremde Spieler zugelassen werden,
- ◆ mannschaftliche und private Bindungen können kaum wachsen,
- ◆ Konkurrenzdruck überfordert viele Spieler,
- ◆ ältere Spieler, die ihren Stammplatz bedroht fühlen, wechseln den Verein oder beenden ihre Karriere, da sie sich nicht als Versager fühlen wollen,
- ◆ Spieler, die sich selbst überschätzen, fühlen sich abgeschoben,
- ◆ Spieler, die als Funktionär tätig waren, fühlen sich ungerecht behandelt,
- ◆ aus den vorstehend genannten Gründen fehlen dann oft ältere Spieler,
- ◆ der Verein bleibt ein Jugendklub mit sehr „dünnere“ Funktionärsschicht,
- ◆ Großveranstaltungen sind daher kaum durchzuführen,
- ◆ einige Hobbyspieler fühlen sich im Verein unwohl und wechseln.

#### **b. Aufstellung durch den Vorstand oder den Spielerrat**

##### Vorteile:

- ◆ gewachsene Kameradschaft,
- ◆ stabiles Vereins- und Mannschaftsgefüge,

- ◆ höheres Durchschnittsalter,
- ◆ Möglichkeit Großveranstaltungen durchzuführen,
- ◆ gute finanzielle Situation.

#### Nachteile:

- ◆ keine Konkurrenz > wenig Training > Niveauabfall,
- ◆ Spieler mit „schöner“ Spielweise werden bevorzugt,
- ◆ die psychische Stabilität wird nicht berücksichtigt,
- ◆ Beziehungen sind wichtig,
- ◆ Funktionärskinder werden bevorzugt,
- ◆ Jugendliche werden erst in tieferen Klassen eingesetzt und passen sich dem Niveau an,
- ◆ eine Chance auf einen Platz in der höheren Mannschaft besteht nur, wenn ein Akteur freiwillig oder aus beruflichen b.z.w. gesundheitlichen Gründen ausscheidet,
- ◆ selbst Ausnahmetalente sind daher meist für immer auf tiefere Klassen festgelegt,
- ◆ die Motivation der Jugendlichen ist relativ gering

### **Sport und Ernährung**

Der besseren Verständlichkeit wegen verzichte ich weitgehend auf die Verwendung von Fachausdrücken und reduziere den Stoff auf das wesentliche.

Trainieren, wie die Weltmeister, aber sich ernähren, wie in der Kreisliga. Dies passt nicht zusammen, ist aber durchaus Realität in der europäischen Sportlandschaft. Den Trainern fehlen die Fachkenntnisse. In mancher Trainerausbildung wird das Thema so nebenbei besprochen und häufig nicht ernst genommen.

Der Stoffwechsel von Kindern und Jugendlichen unterscheidet sich deutlich vom Stoffwechsel Erwachsener.

Beispiel: Kinder bis etwa zum 12. Lebensjahr schwitzen weniger, als Erwachsene. Es entsteht der Eindruck, sie würden sich nicht anstrengen.

Natürlich stellen Dauer und Intensität von Training oder Wettkampf und die klimatischen Bedingungen spezifische Anforderungen an die Ernährung.

### **Regulierung der Körpertemperatur:**

Durch die Muskelarbeit entsteht Wärme, welche abgegeben werden muss. Bei tieferen Umgebungstemperaturen ist dies kein Problem.

Ab 28 Grad C gibt es keine Abstrahlung mehr. Unbewegte Luft leitet die Wärme kaum, bewegte Luft hingegen schon. Das effektivste Mittel ist der Schweiß. Bei hoher Luftfeuchtigkeit tropft der Schweiß ab, ohne zu kühlen. Bei zu hohem Flüssigkeitsverlust wird das Schwitzen vermindert.

Wie stark sich Hallen aufheizen können, weiß jeder Tischtennispieler. Man sollte Kinder auffordern viel zu trinken, auch, wenn sie kaum schwitzen.

### **Körperflüssigkeit und Leistungsfähigkeit:**

Ab etwa 3% Flüssigkeitsverlust (gemessen am Körpergewicht) fallen geistige Leistungen schwerer. Es gelingt kaum noch die Gefühle zu kontrollieren. Die Koordination verringert sich. In einer heißen Halle treten die Veränderungen schon bei 2% Wasserverlust auf.

### **Trinken während der sportlichen Belastung:**

Magen-Darbeschwerden können auftreten, wenn noch ab 30 Minuten vor dem Training/Wettkampf größere Mengen feste Nahrung gegessen oder kalte und/oder colahaltige Getränke zu sich genommen werden. Große Trinkmengen bergen kein Risiko. Es kommt darauf an, was getrunken wird.

Leitungswasser oder Sportgetränke mit einem hohen Anteil an Mehrfachzuckern sind sinnvoll. Es sollten alle 15 Minuten etwa 150 – 250 ml getrunken werden, aber nie Einzelportionen von mehr als einem halben Liter. Das Durstgefühl allein reicht nicht aus, den

Wasserverlust und damit eine Leistungsminderung richtig zu beurteilen. Man sollte auch trinken, wenn man keinen Durst hat.

Bei längeren Turnieren muss der „Zuckerspeicher“ neu aufgefüllt werden. Bei einem Ranglistenturnier sind die Zuckerreserven nach etwa 2 – 3 Stunden verbraucht. Bei reinem Freizeitsport oder geringer Trainingsintensität genügt Mineralwasser. Sportgetränke und Traubenzuckergaben sind nicht ratsam.

Beim Trinken geht es nicht nur um den Flüssigkeitsausgleich, sondern auch um den Ersatz von Mineralstoffen und Kohlenhydraten (= Zuckerstoffe).

### **Getränkeüberblick:**

**Cola-artige Getränke:** Sie sind mineralstoffarm. Das Koffein schwemmt außerdem besonders viel Calcium und Magnesium aus dem Körper. Diese Getränke sind folglich, trotz des Zuckergehalts, nicht geeignet.

**Mineralwässer:** Sie sollten folgende Mindestgehalte an Mineralstoffen besitzen:

Natrium 400 – 1100 mg/L

Chlorid 200 – 1500 mg/L

Kalium bis 225 mg/L

Calcium 50 – 225 mg/L

Magnesium 50 – 100 mg/L

Hydrogencarbonat mehr als 600 mg/L

Magnesium ist wichtig für den Muskelstoffwechsel.

Hydrogencarbonat wirkt der Übersäuerung der Muskulatur entgegen.

Wer Magnesiumtabletten einnimmt sollte wissen, dass nur etwa 30 % des Magnesiums aufgenommen werden. Es empfiehlt sich daher eine Stückelung der Tabletten. Die „Nach und Nach-Einnahme“ erhöht die Gesamtaufnahme.

Es sollte doppelt soviel Calcium wie Magnesium in Mineralwässern vorhanden sein, damit sie sich nicht gegenseitig in der Aufnahme behindern. Kohlensäurehaltige Wasser behindern die maximale Sauerstoffaufnahme im Blut.

**Apfelsaftschorle:** Ein Teil Apfelsaft und drei Teile Mineralwasser sind optimal. Je dünner die Mischung, umso schneller die Aufnahme. Da Mineralspeicher und Zuckervorräte aufgefüllt werden, ist dieses Getränk empfehlenswert. Für das verwendete Mineralwasser gelten die vorstehenden Mineralstoffgehalte.

Unverdünnte Fruchtsäfte sind ungeeignet.

**Bier/Alkohol:** Diese Getränke sind zwar reich an Zuckerstoffen, aber mineralstoffarm. Der Alkohol schwemmt zudem Mineralien mit dem Urin aus.

Eine Woche vor größeren Belastungen und 2 – 3 Tage danach sollte auf Alkohol gänzlich verzichtet werden. Alkohol verlangsamt die Regeneration erheblich, auch wenn dies nicht wahrgenommen wird.

„**Powerdrinks**“: Sie entziehen dem Blut Mineralstoffe. Das Koffein spült Mineralien mit dem Urin aus. Diese Drinks sind völlig ungeeignet.

**Malzbier:** Es enthält eine günstige Mischung verschiedener Zuckerstoffe, ist aber fast mineralstofffrei. Es ist zur Regeneration nach der Anstrengung geeignet.

**Sportgetränke:** Sie sind geeignet, wenn sie bestimmte Bedingungen erfüllen:

Kohlenhydratgehalt (= Zuckerstoffe) zwischen 6 und 8 %.

Keine Kohlensäure.

Ansonsten sollten die Mineralstoffvorgaben für Mineralwässer ungefähr eingehalten werden. Dies ist häufig nicht der Fall. Von nicht selten übersteuerten Preisen ganz abgesehen. Man sollte die Magenverträglichkeit ausprobieren.

**MERKE:** Kein Getränk kann das Leistungspotenzial über das Niveau des Trainingszustandes anheben.

### **Feste Nahrung:**

Die folgenden Empfehlungen gelten nur für Sportler.

Die **Kohlenhydrate** sind der wichtigste Energiestoff des Sportlers. In der Leber werden etwa 100 g, in der Muskulatur selbst etwa 300 g Glykogen (= eine besondere Form der Zuckerverstoffe) gespeichert. Bei gezielter Zufuhr kohlenhydratreicher Kost (Kartoffeln, Nudeln, Brot....) lässt sich die Speicherkapazität verdoppeln. Beim Freizeitsportler liefern die ersten 20 Minuten die Kohlenhydrate die Energie, dann aber im immer größeren Maße die Fette. Beim Leistungssportler hingegen werden in erster Linie Kohlenhydrate verbraucht (wegen der höheren Belastungsintensität). Diese Situation wäre bei einem Ranglistenturnier ohne größere Pausen gegeben.

Eine kohlenhydratarme Ernährung kann die Leistungsfähigkeit bis zu 50% einbrechen lassen. Dies bedeutet aber auch, dass man sich 2 – 3 Tage vor einem anstrengenden Wettkampf/Turnier nicht verausgaben darf. Denn die Auffüllung des Zuckerspeichers dauert bis zwei Tage.

Geeignete Nahrungsmittel sind: Spaghetti, Weintrauben, Orangen, Makkaroni, Nudeln und besonders Haferflocken.

Die **Fette** sind neben den Kohlehydraten die wichtigste Energiequelle. Allerdings verläuft die Energiegewinnung aus Fetten langsam. Erst nach 20 Minuten ist der Fettstoffwechsel voll aktiviert. Die Kohlenhydratverwertung ist schneller und benötigt 10 – 15% weniger Sauerstoff zur Energieproduktion. Ausdauertraining erhöht die Fähigkeit, Fette als Energieträger zu nutzen. Sportler sollten nur 20 – 30 % der Gesamtnahrungsmenge an Fetten aufnehmen. Das heißt, sie sollten sich kohlenhydratreich, aber relativ fettarm ernähren.

**Eiweiße** sind an der Energiegewinnung nur minimal beteiligt. Sie sind in erster Linie Baustoffe. Selbst Kraftsportler benötigen keine größeren Mengen an Proteinen. Die Aufnahme von zu viel tierischem Eiweiß macht die Muskeln härter und damit verletzungsanfälliger. Besondere Erfolge beim Muskelaufbau mit Hilfe von Proteinpräparaten sind nicht selten auf illegal beigemischte Hormone zurückzuführen.

**Vitamine** sind keine Energieträger. Sie liefern keine Kraft. Aber sie sind für viele Stoffwechselvorgänge unentbehrlich und unterstützen das Immunsystem. Zwei bis fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag sind sinnvoll. Eine Überdosierung über Obst und Gemüse ist normalerweise nicht möglich. Von zusätzlichen Vitaminpräparaten rate ich ab. Krankmachende Nebenwirkungen sind nachgewiesen. Sogar die Gesamtsterblichkeit erhöhte sich.

### **Gewichtsabnahme:**

Sie ist optimalerweise über weniger essen (da führt kein Weg daran vorbei) und sportliche Betätigung möglich. Sport aktiviert zudem Enzyme (sind Stoffe, die chemische Reaktionen beschleunigen), welche die Fettstoffwechselung steigern.

### **Energiebereitstellung:**

In jeder Muskelzelle sind sehr energiereiche Phosphate gespeichert. Damit kann man sich 5 – 6 Sekunden hoch intensiv bewegen. Dann ist der „Tank“ leer. Will sich der Sportler weiter bewegen, so schaltet der Organismus auf eine andere Methode um. Bei dieser entsteht Milchsäure als Abfallprodukt. Das hält 40 – 50 Sekunden an. Es werden Kohlenhydrate verbrannt. Die dritte Art der Energiebereitstellung verwendet als einzige Sauerstoff. Es kann Energie aus Kohlenhydraten und/oder Fetten gewonnen werden. Der „Tank“ ist riesengroß. Damit können alle Ausdauerbelastungen, auch im Tischtennis, bewältigt werden. Die Sauerstoffpumpe ist das Herz. Alle drei Energiebereitstellungsformen sind trainierbar.

---

Rudolf Endres  
54329 Konz

Die vorstehenden Ausführungen beruhen auf:

- eigenen Erfahrungen,
- sowie Vorträgen und Veröffentlichungen des früheren französischen Nationaltrainers Michel Gadat,
- Veröffentlichungen im VDDT Trainerbrief
- Werner Schlager (Butterfly News)
- Literatur zum Punkt Ernährung:
- eigene Mitschriften beim Studium der Ernährungswissenschaften und Biochemie;
- entsprechende Fortbildungsveranstaltungen, insbesondere „Nährstoffe im Fokus“, Uni Gießen 5 – 6. Mai 2006
- Optimales Sportwissen, Wolfgang Friedrich, spitta Verlag

Die Zusammenfassung wurde nach und nach erstellt, so dass sich einige Themenbereiche überschneiden.

Rudolf Endres  
Fürstenhofenstr. 31  
54329 Konz  
06501-12845  
Rudolf.Endres@gmx.de