

Ausgabe
3.2023

Ausgabe 3.2023

www.vdtt.de

10506

TTL Tischtennis LEHRE

**Interview mit VDTT-Trainer
Josef Sander in LA PAZ**

Frank Fürste

**Im Gespräch mit
Peter Engel**

Johannes Gohlke

**Praxis Functional
Training – Unterkörper**

Lukas Krementowski

**Tipp: Rückhandspiel über
die diagonale Seitenlinie**

Martin Adomeit

***Kreativ trainieren und dabei
die Mentale Stärke fördern***



TIBHAR



FÜR DIE ECHTEN CHAMPIONS



Photo: Rény Gros



www.tibhar.com

HYBRID K3

TIBHAR

Editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



zufällig habe ich heute von einem „Fall“ Kenntnis erhalten, in welchem ein Spiel auf der Bezirksebene eines Verbands für beide Mannschaften als verloren gewertet wurde. Hintergrund ist ein „Heimrechttausch“ samt zeitlicher Vorverlegung, mit der die beiden Vereine auf eine Hallenproblematik des ursprünglichen Gastgebers reagierten.

Die beiden Mannschaften haben allerdings die Zustimmung des zuständigen Spielleiters nicht eingeholt, was laut WO erforderlich gewesen wäre. Wenn man solche Dinge liest, kann man sich wirklich nur an den Kopf fassen und wir müssen uns wirklich nicht wundern, wenn immer mehr Tischtennisspieler*innen dem Ligen-Spielbetrieb den Rücken kehren.

Wir müssen ganz dringend erkennen, dass sich die angebotenen Formate im Tischtennis an den Kunden, also den Spieler*innen, zu orientieren haben. Einige Verbände haben das erkannt und arbeiten ambitioniert in diese Richtung, andere Verbände leben aber stur in der Vergangenheit.

Wenn man ehrlich zu sich selber ist, dann muss man feststellen, dass es Verbände gibt, in denen es keinen weiblichen Spielbetrieb mehr gibt bzw. in kürzester Zeit nicht mehr geben wird. Das gilt in den größeren Verbänden für einzelne Bezirke. Denkt man dieses weiter, so müssen sich Vereine und Trainer*innen ernsthaft die Frage stellen, ob man Mädchen überhaupt noch fördert, da es einfach kein adäquates Spielangebot für diese gibt.

Sich diese Frage ggf. stellen zu müssen, ist extrem bitter, da Tischtennis natürlich auch für Mädchen & Frauen ein toller Sport ist. Persönlich habe ich in meiner aktiven Zeit als Trainer viel mit Spielerinnen arbeiten dürfen und mir hat dieses extrem viel Freude bereitet. Ich kann in diesem Punkt nur noch einmal das wiederholen, was ich vor ein paar Zeilen geschrieben habe: Das Angebot für Spielerinnen muss sich an den Bedürfnissen dieser orientieren. Es ist die Aufgabe der Verbände diese Angebote zu schaffen und nicht den Niedergang des weiblichen TT-Sports still zu begleiten und durch Inaktivität weiter zu fördern.

Wir als Trainer*innen können und müssen uns auch überlegen, wie wir uns in diese grundsätzliche Diskussion einbringen können. Wir kennen die Bedürfnisse der Spieler und Spielerinnen natürlich besser als jede*r andere.

Natürlich können wir als VDTT als Interessens-Vertretung aktiv werden, aber nur dann, wenn wir Feedback von unseren Mitgliedern bekommen.

Mich interessiert jede individuelle Erfahrung und Meinung zu diesem Themengebiet. Gerne könnt ihr mir diese zukommen lassen.

Natürlich wünsche ich Euch viel Spaß beim Lesen.

Bis dahin

Euer

Achim

Achim

FOLGE UNS AUF
SOCIAL MEDIA!



7 Goodbye Deutschland

4 Trainingstipp:

Kreativ trainieren und dabei die Mentale Stärke fördern

7 Goodbye Deutschland

Interview mit VDTT-Trainer Josef Sander in LA PAZ (Mexico)

11 Im Gespräch mit Peter Engel



15 Praxis Functional Training

15 Praxis Functional Training

Unterkörper: starke Beine, explosive Hüfte

21 MyTischtennis

News & Informationen

24 Regelquiz



26 Rückhandspiel über die diagonale Seitenlinie

26 Rückhandspiel (Topspin)

über die diagonale Seitenlinie

28 Trainingspläne für

4 Trainingseinheiten

Thema „Rückhand-Eröffnung“

30 Regelquiz Auflösung Impressum



Trainingstipp: Kreativ trainieren und dabei die Mentale Stärke fördern

Dirk Lion

Kreativität und Mentale Stärke sind zwei Bereiche unserer Sportart, die eng zusammenhängen, als es auf den ersten Blick vielleicht scheint. Kreativität wird dabei als das Können verstanden, in einer bestimmten Situation flexibel zwischen verschiedenen Lösungen wählen und diese einsetzen zu können. Über Kreativität haben sowohl ich als auch Achim Krämer bereits in früheren TT-Lehre Ausgaben ausführlich geschrieben, die Grundlagen der Kreativität und die dahinterstehenden Prozesse, zum Beispiel im Gehirn, dargelegt, so dass ich diese im Rahmen dieses kurzen Trainingstipps nicht erneut erörtern werde.

Beispiel

9:9 im fünften Satz, mein Gegner eröffnet mit einem Vorhand-Topspin in meine Rückhand. Ich habe nun, idealerweise, viele Optionen, zum Beispiel:

- Passiver oder aktiver Konterblock mit Rückhand
- Chop-Block mit Rückhand
- Umlaufen und mit Vorhand Gegenziehen
- Spinblock usw.

Diese Schläge kann ich, ebenfalls idealerweise, in unterschiedliche Platzierungen

spielen: diagonal, parallel, zudem weich oder fest, etc.

Wenn ich zwischen diesen Varianten auch in einem engen Spielstand hin- und herwechseln kann, spiele ich kreativ, denn mein Gegner weiß nicht, was ich tun werde. Truls Möregårdh oder die Lebrun-Brüder sind aktuelle Beispiele. Dieses Können muss vorher trainiert werden. Nicht nur die Schlagtechniken an sich müssen trainiert werden, sondern auch ihr Einsatz in unterschiedlichen Wettkampfsituationen – also unter Stress. Es wird ersichtlich: Wenn ich auch in stressigen Situationen kreativ agieren kann, dann bin ich mental stark: Ich habe Zutrauen in mich, in unterschiedliche Schlagtechniken.

Will ich dies als Trainerin oder Trainer aktiv fördern, darf ich im Training nicht immer nur die gleichen monotonen Dinge tun. Dies bezieht sich beispielsweise auf:

- Die Organisation in der Halle (z. B. wie stehen die Tische?)
- Wie läuft das Training ab (Einleitung, Hauptteil, Schluss)
- Die Übungen
- Wer übernimmt die Verantwortung im Training? (Gibt der Trainer alles vor?)

Lernen findet am schnellsten unter voller Aufmerksamkeit statt. Dafür sind re-

gelmäßige neue Reize notwendig. Wer im Training nichts Neues erwartet, dem fehlen diese Reize, da das Gehirn in den „Energiesparmodus“ wechselt: Es ist alles schon bekannt, es hat alles schon mal erlebt, dafür muss es keine große Energie mehr aufwenden. Daher ist das Setzen neuer Reize, neuer Impulse und neuer Herausforderungen die Aufgabe von uns Trainerinnen und Trainern.

Wie sehen nun mögliche Übungsformen konkret aus? Vier Ideen

1. Trainingsorganisation

Sie stellen die Tische immer gleich auf in einer Halle? Machen Sie es anders, zum Beispiel statt breit, länglich in der Halle. Und haben Sie schon mal überlegt, für eine Übung alle Tische quer zu stellen? So schaffen Sie direkt zu Beginn eine ganz neue Atmosphäre, auf die sich ihre Spielerinnen und Spieler aktiv mit voller Aufmerksamkeit einstellen müssen – die Voraussetzung dazu, aus neuen Situationen zu lernen. Lernen, sich an unterschiedliche Bedingungen anzupassen, egal ob Lautstärke, Boden, Licht, etc. hilft, das Gelernte auch im Wettkampf einzusetzen. Wer immer nur unter den gleichen Bedingungen trainiert, wird auch, wenn überhaupt, nur unter den gleichen Bedingungen sehr gute Leistungen vollbringen können.

2. Bestandteile verschieben

Beginnen Sie doch mal mit einem Wettkampf. Entweder direkt oder direkt nach dem Aufwärmen. Eine Änderung des gewohnten Ablaufs zwingt die Spielerinnen und Spieler dazu, wachsamer zu sein. Der Fokus ist da. Jede Veränderung eines gewohnten Ablaufs, muss aktiv neu registriert werden – Aufmerksamkeit. Zudem, ein schöner Nebeneffekt, wird das Training dadurch auch abwechslungsreich, motivierend, spannend.

3. Konkrete Anweisungen bei Übungen

Spieler A: Kurzer Aufschlag

Spieler B: Schupf in Mitte

Spieler A: VH Topspin in Rückhand

Spieler B: Jedes Mal einen anderen Rückschlag als den davor wählen

Auch die Anweisung bei eher weniger komplexen Übungen, zum Beispiel nicht zwei Mal in Folge denselben Rückschlag wählen zu dürfen, fördert die Bereitschaft, Neues auszuprobieren.

4. Konkrete Anweisungen bei Übungen mit engen Spielständen kombinieren

Jemanden bei 0:0 darauf hinzuweisen, unterschiedliche Schlagarten zu wählen, ist etwas anderes, als dies bei 9:9 im Entscheidungssatz zu tun. Arbeiten Sie daher mit engen Spielständen oder kleinen Belohnungen für mutiges Spiel, um die Drucksituation, wie sie im Wettkampf besteht, bestmöglich zu simulieren.

Fazit

Das Training unter unterschiedlichen Bedingungen hilft, Selbstvertrauen aufzubauen, weil man weiß, mit verschiedenen Szenarien erfolgreich umgehen zu können. Dies steigert die mentale Stärke, wenn man auf sich seine Fähigkeiten verlassen kann - unabhängig von den äußeren Umständen.

So lernen die Spielerinnen und Spieler, sich an verschiedene Bedingungen anzupassen und dabei die Gedanken und Emotionen im Griff zu haben. Dies erweitert Stück für Stück die eigenen Grenzen!

Insgesamt zeigt sich, dass ein vielseitiges und kreatives Training nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit, sondern auch die mentale Stärke erheblich verbessern kann: In Wettkampfsituationen wird das kreative Verhalten ruhig, selbstbewusst und auf das Wesentliche konzentriert: Die Leistung am Tisch.



Dirk Lion (M.A./M.A.) ist Privatcoach und Manager des aktuellen Tischtennis-Europameisters Dang Qiu. Zudem arbeitet er als Systemischer Berater und Sozialwissenschaftler als Head of Akademie im größten Hightech-Unternehmer-Netzwerk Europas an der Schnittstelle Künstliche Intelligenz - Mensch und unterstützt Menschen beim Aufbau von Kompetenzen in den Bereichen Digitalisierung und Künstlicher Intelligenz.



ERFAHRUNGSSCHÄTZE GESUCHT!

Die Begegnung und das Gespräch mit Basistrainern ist für die Mitglieder des VDTT-Teams immer wieder spannend. Deutlich wird ein ums andere Mal, dass sich im Leben eines Vereinstrainers oder einer Stützpunkttrainerin über Jahre hinweg ungeheuer kreative und zielführende Erfahrungswerte anhäufen. Mit diesem Aufruf möchten wir Trainerinnen und Trainer ermuntern, „ihre“ Botschaft an die Tischtennis-Welt bzw. an Gleichgesinnte zu Papier zu bringen. Fachartikel von Neulingen für die beiden Zeitschriften „Tischtennis-Lehre“ und „Trainerbrief“ stoßen bei uns auf offene Ohren und Türen.

Deswegen unsere beiden Leitfragen an Euch:

- Gibt es Trainingsbereiche, in denen Ihr Euch besonders gut auskennt – und aus denen heraus Ihr Praxisideen und Lösungsansätze weitergeben könnt?
- Hat sich Euer Vereinsleben in den letzten Jahren verändert? Wenn ja, welche Konsequenzen habt Ihr daraus für das Training gezogen?

Die Mitglieder der VDTT-Redaktion werden sich gerne Eurer Artikeleinsendungen annehmen. Als erfahrene (Tischtennis-)Trainer sind wir gerne bereit, Interessenten per „Coaching“ unter die Arme zu greifen.

Teilt Eure Erfahrungen und Ideen mit anderen Trainerinnen und Trainern, damit die ganze VDTT-Gemeinschaft davon profitieren kann. Einsendungen schickt Ihr bitte an: redaktion@vdtt.de

Eure VDTT-Redaktion



S P O R T S W E A R
2023



NEXT
GEN
EQUIPMENT

WWW.JOOLA.DE