



Athletic Sport Sponsoring
— ICH BIN DEIN AUTO



DONIC

GEWO

GETEC green energy
GmbH



TENSOR



VICTAS

Ausgabe 1.2025 11233



Trainerbrief

Verband Deutscher Tischtennistrainer



Dirk Lion „Was sagt die Wissenschaft zum Thema Veränderung?“	S. 04
Matthias Geisler „Training mit der Spinsight-App“	S. 08
Markus Reiter „Anfängertraining von 0 bis 1000 TTR – TEIL 4“	S. 16
Matthias Geisler „Lifehacks – Die Hotelklingel“	S. 24
Manfred Muster „Beidseitig Spin mit 97?“	S. 26



BUTTERFLY

KOMFORT & DYNAMIK

Pro-Kollektion Kariya

butterfly.tt

Open the World



Matthias Geisler

Chefredakteur Trainerbrief

Liebe Mitglieder,

die Redaktion wünscht allen einen guten Start ins neue Jahr!

Passend dazu hat uns Redaktionsmitglied **Dirk Lion** einen Artikel über Veränderung geschrieben. Er geht der Frage nach, wie Veränderung gelingen kann, obwohl 70% der Veränderungswünsche bei vielen scheitern. Sein Ansatz: Veränderung muss als Prozess verstanden werden, der mit einer klaren Struktur und Geduld angegangen werden muss und indem Widerstände mitgedacht werden.

Und auch der zweite Artikel ist von einem Redaktionsmitglied, nämlich von mir selbst. Mir wurde von der Firma **Spinsight** ein so genanntes Starter-Kit zur Verfügung gestellt, dass ich ausgiebig im Jugend-Vereinstraining getestet habe, um Spin und Speed bei den Spieler*innen mit meinem Smartphone zu messen. Mein **Erfahrungsbericht** kann ab Seite 8 nachgelesen werden.

Auch der dritte Artikel kommt aus dem VDTT Umfeld und zwar von VDTT-Beisitzer **Markus Reiter**. Er setzt seine Serie zum Anfängertraining mit dem 4. Teil fort und macht sich diesmal ausführlich Gedanken über biomechanische Prinzipien.

Und natürlich muss in dieser Ausgabe auch der vierte Autor dem VDTT nahe stehen. **Manfred Muster**, Ehrenmitglied des VDTT, wagte ein ungewöhnliches Experiment, nämlich seiner 97-jährigen Mutter Vorhand- und Rückhand-Topspin isoliert beizubringen. Wie dieses Experiment gelaufen ist und welche Rückschlüsse Manfred Muster daraus für eine generelle Methodik der Bewegungskorrektur geschlossen hat, findet sich auf den Seiten 26 bis 29.

Für unsere Rubrik **Lifhacks für das Kinder- und Jugendtraining** habe ich diesmal selbst über ein „Trainings-Tool“ geschrieben, das ich kürzlich erst im Training eingesetzt habe: die Hotelklingel. Eigentlich wollte ich nur die Obstkarten eines Halli-Galli-Spiels für das von Frank Fürste bekannte Obstgarten-Spiel aus der Packung nehmen, da fiel mir auf, das dem Spiel ja auch eine wunderschöne Hotelklingel beigelegt ist... Herausgekommen ist eine kleine Spielform, mit dessen Hilfe gemeinsam mit Spaß und Motivation kurze Konditionsaufgabe absolviert werden können.

In den VDTT-News findet sich ab Seite 30 ein ausführliches Interview mit unserem „Trainer des Jahres“ **Hannes Doeseler**.

Doch nun viel Spaß beim Lesen wünscht
Matthias Geisler

Inhalt

- 04 Was sagt die Wissenschaft zum Thema Veränderung?**
Dirk Lion
- 08 Training mit der Spinsight-App – Ein Mehrwert für das Technik-Training im Verein?**
Matthias Geisler
- 16 Anfängertraining von 0 bis 1000 TTR – Teil 4**
Markus Reiter
- 24 Lifhacks für das Kinder- und Jugendtraining ~ Die Hotelklingel**
Matthias Geisler
- 26 Beidseitig Spin mit 97?**
Manfred Muster
- 30 VDTT-News**

Impressum

Herausgeber:

Verband Deutscher Tischtennistainer e.V.
Am Kirschbach 12, 99428 Weimar
E-Mail: redaktion@vdt.de, Internet: www.vdt.de

Chefredakteur: Matthias Geisler

Redaktion: Frank Fürste, Dirk Lion, Ralf Hamrik
Gunter Straub, Peter Luthardt, Achim Krämer

Layout: Matthias Geisler
E-Mail: geisler@vdt.de

Druck: Druckerei Abt, Bad Schussenried

Erscheinungsweise: vierteljährlich

ISSN: 1612 4391

Auflage: 1.600

Titelfoto: andro

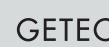




Foto: Roscher

Was sagt die Wissenschaft zum Thema Veränderung?

Einleitung

„Es ist nicht die stärkste Spezies, die überlebt, auch nicht die intelligenteste, sondern diejenige, die am besten auf Veränderungen reagiert.“ – Charles Darwin

Im Tischtennis ist Veränderung keine Option, sondern eine Notwendigkeit. „Chop-Block“, „Waldnerschupf“, „Banane“, „Lollypop-Aufschlag“. Spielerpersönlichkeiten wie Truls Moregaard, die Lebrun-Brüder oder Anders Lind haben das Spiel ausdifferenziert, wodurch Methodiken der Kreativität, wie Achim Krämer oder ich sie in vergangenen TTL-Ausgaben beschrieben haben, zunehmend an Wichtigkeit gewinnen. Spielerinnen und Spieler stehen ständig vor der Herausforderung, ihre Technik, Taktik und mentale Einstellung an neue Spielgewohnheiten und Situationen an-

zupassen. Doch Veränderung ist schwer. Warum scheitern so viele daran? Und wie können Trainer und Spieler Veränderungsprozesse im Training und Wettkampf erfolgreich gestalten? Dieser Artikel beleuchtet wissenschaftlich fundierte Ansätze und gibt praktische Tipps, um Veränderung in verschiedenen Szenarien effektiv umzusetzen.

Veränderung – Der Schlüssel zum Fortschritt

Veränderung ist der einzige Weg, um in einem sich ständig entwickelnden Sport wie Tischtennis konkurrenzfähig zu bleiben. Modernste Materialentwicklungen, die zum Beispiel zu den heutigen Rutsch- und Stoptischen führen oder die Dynamik der athletischen Entwicklung des Spiels verlangen von den Spie-

lerinnen und Spielern und genauso von uns Trainerinnen und Trainern, sich immer wieder anzupassen. Doch Veränderung bedeutet oft, bewährte Routinen zu durchbrechen – und genau das fällt vielen schwer. Studien zeigen, dass rund 70 % aller Veränderungsversuche scheitern, weil sie nicht systematisch geplant sind (Kotter, 1996). Umso wichtiger ist es, Veränderung als Prozess zu verstehen, der mit einer klaren Struktur und Geduld angegangen werden muss.

Wie Veränderung gelingt

1. Warum Veränderung schwerfällt

Unsere Gewohnheiten bestimmen einen Großteil unseres Alltags. Im Sport bedeutet das: Techniken, die sich über Jahre eingeschliffen haben, lassen sich

nicht einfach durch neue ersetzen. Die Psychologie spricht hier vom Status-quo-Bias (Kahneman et al., 1991). Spieler fühlen sich in vertrauten Mustern sicher, selbst wenn diese suboptimal sind. Veränderung erfordert bewusstes Training, das in kleinen, erreichbaren Schritten erfolgt.

Beispiel:

Ein Spieler möchte seine Rückhand verbessern, die bisher fehleranfällig war. Statt die gesamte Technik zu überarbeiten, könnte der Fokus zunächst auf eine kleinere Veränderung gelegt werden: dem Hauptfehler, auf den häufig die anderen Fehlerbilder erst folgen. Meiner Erfahrung aus einem Jahrzehnt in Traineraus- und -fortbildungen zeigt mir, dass sich insbesondere in diesem Punkt viele Trainerinnen und Trainer schwer tun. Laut der Theorie der Zone des proximalen Lernens (Wygotski, 1978) sollten neue Herausforderungen immer knapp über dem aktuellen Fähigkeitsniveau liegen, damit sie erreichbar bleiben. Daher ist die Frage: „was ist der Hauptfehler?“ und vor allem der sich daraus entwickelnde Plan, wie man ihn beheben möchte, von nicht hoch genug zu bewertender Bedeutung.

2. Veränderung durch Routinen

Routinen sind entscheidend, um Veränderung nachhaltig zu verankern. Im Tischtennis können Pre-Game-Routinen, wie bewusstes Atmen oder eine bestimmte Abfolge von Bewegungen vor dem Aufschlag, helfen, sich auf neue Techniken zu konzentrieren. Studien belegen, dass solche Routinen nicht nur die Leistung stabilisieren, sondern auch den Stresspegel senken (Beauchamp et al., 2007).

Beispiel:

- Vor jedem Aufschlag drei tiefe Atemzüge nehmen, um den Fokus zu stärken.
- Nach jedem Punkt eine feste Körpersprache (zum Beispiel per Power Pose) einnehmen, um positive Signale an sich selbst und den Gegner zu senden.

3. Das Prinzip der kleinen Schritte: Marginal Gains

Die britische Theorie der Marginal Gains, bekannt aus dem Radsport, besagt, dass kleine Verbesserungen in verschiedenen Bereichen zu erheblichen Fortschritten führen. Trainer können

dieses Prinzip adaptieren, indem sie im Training gezielt an kleinen Stellschrauben drehen.

Mögliche Veränderungen im Tischtennis:

- **Technik:** Einen Monat lang ausschließlich an der Platzierung des ersten Topspins arbeiten. Dazu beispielsweise 5 Trainings in Folge 10 Minuten Balleimer mit demselben Schwerpunkt absolvieren.
- **Taktik:** Im Wettkampf(-training) bewusst Variationen im Aufschlag einsetzen und diese nach jedem Spiel analysieren.
- **Mentaltraining:** Drucksituationen wie 10:10 im Training simulieren, um mentale Stabilität aufzubauen, als regelmäßigen Trainingsbestandteil einbauen.

4. Wissenschaftliche Methoden für nachhaltige Veränderung

Die **WOOP-Methode** (Wish, Outcome, Obstacle, Plan) bietet eine strukturierte Möglichkeit, Veränderung anzugehen (Gollwitzer & Oettingen, 2011). Die Wissenschaft weiß schon lange, dass es meist nicht an der Unfähigkeit liegt, sich



Die WOOP-Methode

Foto: Nadezhda Kozhedub - stock.adope.com



Ziele zu setzen. Das schaffen die meisten Menschen. Die Meisten scheitern viel mehr daran, dass sie die Rückschläge und Hindernisse, die zwangsläufig auf dem Weg warten werden, nicht mitdenken – und von diesen dann überwältigt werden. Ein nicht zu unterschätzender Bestandteil jeglicher vorausschauender Trainerarbeit ist es, darauf frühzeitig hinzuweisen!

Die WOOP-Methode eignet sich besonders für Tischtennispieler, um spezifische Ziele, zum Beispiel im Bereich Mentale Stärke, zu erreichen. Dazu arbeitet sie mit sogenannten Wenn-Dann-Plänen. Die Methode eignet sich auch für Trainer von Jugendmannschaften, um spezifische Ziele gemeinsam zu formulieren und die Spieler bei der Frage mit einzubeziehen, woran das Erreichen des Ziels scheitern kann.

Beispiel: Mentale Stärke bei engen Spielständen

Wish (Wunsch): „Ich möchte bei 10:10 die Ruhe bewahren und sicher spielen.“

Outcome (Ergebnis): „Wenn ich ruhig bleibe, gewinne ich mehr enge Matches und gehe selbstbewusster in die nächsten Spiele.“

Obstacle (Hindernis):

- „Ich werde nervös, weil ich Angst vor Fehlern habe.“

- „Ich verliere den Fokus, weil ich an vergangene Fehler denke.“
- „Ich fühle mich unter Druck, weil Zuschauer oder der Trainer zusehen.“

Plan

- „Wenn ich merke, dass ich nervös werde, gehe ich zwei Schritte vom Tisch weg, atme dreimal tief durch und sage mir innerlich: ‚Ich habe schon oft unter Druck gewonnen.‘“
- „Wenn ich an vergangene Fehler denke, fokussiere ich mich bewusst auf meine nächsten zwei Schläge.“
- „Wenn der Druck von außen steigt, erinnere ich mich daran, dass ich diese Situation im Training simuliert habe.“

5. Rückschläge akzeptieren und Resilienz fördern

Veränderung verläuft nicht linear. Rückschläge gehören, wie beschrieben, dazu. Die Fähigkeit, aus Fehlern zu lernen, ist eine der wichtigsten Eigenschaften erfolgreicher Athleten (Fletcher & Sarkar, 2013). Trainer sollten Spieler dazu ermutigen, Rückschläge zu reflektieren, anstatt sie zu verdrängen. Journaling kann helfen, Fortschritte zu dokumentieren und Muster im Verhalten zu erkennen. Mir selbst sind durch meine Tätigkeiten mit einigen Spitzenathleten die kleinen Büchlein, häufig nach jedem einzelnen Training (!) benutzt, vielfach

aufgefallen und wurden von mir auch bewusst in ihrer Nutzung gefördert. Sie sind, meiner Einschätzung nach, ein unterschätzter Bestandteil langfristiger Entwicklung!

Fazit: Veränderung als Prozess verstehen

Veränderung ist kein Ziel, sondern ein fortlaufender Prozess. Sie erfordert einen klaren Plan, Geduld und den Willen, auch Rückschläge als Teil des Fortschritts zu akzeptieren. Für Tischtennispieler und Trainer bedeutet das: Veränderung beginnt im Kopf, wird durch Routinen gestützt und durch kontinuierliches Training gefestigt.

Im Sinne Charles Darwins ließe sich abgewandelt sagen: Nicht die stärksten oder talentiertesten Spieler gewinnen, sondern diejenigen, die sich am besten anpassen können.

Dirk Lion

Autor Dirk Lion



Ist dem Sport als Spieler, Trainer, Coach und Dozent verbunden. Ab 2016 begleitete er Europameister Dang Qiu als Privatcoach und Manager auf seinem Weg in die Weltspitze und arbeitet heute mit mehreren Athletinnen und Athleten zusammen. Hat als Dozent in der Traineraus- und fortbildung mehr als 900 Trainerinnen und Trainer auf ihrem Weg begleitet. Seine Fokusgebiete sind Mentale Stärke, Körpersprache, Taktik und Coaching.

Dirk ist Autor des Buches „11 Erfolgsprinzipien von Weltklasse-Athleten für deinen sportlichen Erfolg“, welches im „Neuer Sportverlag“ erscheint und dort vorbestellt werden kann.

Fragen/Austausch gerne jederzeit über:
www.dirklion.de

Literaturverzeichnis

1. Beauchamp, M. R., Bray, S. R., & Albinson, J. G. (2002). Pre-competition imagery, self-efficacy, and performance in collegiate golfers. *Journal of Sports Sciences*, 20(9), 697–705.
2. Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12–23.
3. Oettingen, G.: <https://woopmylife.org/>
4. Kahneman, D., Knetsch, J. L., & Thaler, R. H. (1991). Anomalies: The Endowment Effect, Loss Aversion, and Status Quo Bias. *Journal of Economic Perspectives*, 5(1), 193–206.
5. Kotter, J. P. (1996). *Leading Change*. Harvard Business Review Press.
6. Müller, C., & Schneider, D. (2018). Small steps, big outcomes: The principle of marginal gains in sports coaching. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(2), 214–230.
7. Wygotski, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press.

