

Tipp: So verbessert man ohne Übungspartner die Technik

Eigentlich möchte myTischtennis.de-User Eugen Müller richtig trainieren, seine Technik verbessern und so zu einem besseren Spieler werden. Wenn er seine Trainingspartner fragt, ob sie mit ihm nicht diese oder jene Übung beispielsweise aus dem wöchentlichen Trainingstipp spielen, winken diese jedoch dankend ab. Unser Trainingsexperte Martin Adomeit nimmt sich die Anfrage unseres Users zu Herzen und gibt einige Tipps zu seinem Problem.

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenzau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko
www.zugbruecke.de
- Andro TT-Schule Borussia Düsseldorf, „Trainiert dort, wo die Profis zu Hause sind!“, Ort: Deutsches TT-Zentrum; www.tt-schule.borussia-duesseldorf.com

"Komm lass uns ein paar Bälle spielen und dann ein Spielchen machen“, ist die häufige Antwort, die nicht nur Eugen Müller, sondern auch etliche andere Spieler hören, wenn sie mit den Teamkameraden ein paar Übungen spielen wollen. "Training" für den Erwachsenen-Bereich sieht in den meisten deutschen TT-Vereinen wohl so aus. Was kann Eugen Müller also tun, um sich dennoch technisch zu verbessern?

Training ist laut sportwissenschaftlicher Definition ein gezielter Prozess der Leistungssteigerung, des Leistungserhalts oder der Leistungsabnahme. Das heißt, der erste Schritt für ein gelungenes Training ist eine konkrete Zielsetzung. Dieser erste Schritt einer bewussten Zielsetzung für das Training ist sicherlich der Grundstein, um sich zu verbessern - unabhängig von der Zielsetzung. Denn jetzt führt der Spieler Dinge bewusster durch und lenkt seine Aufmerksamkeit auf beispielsweise bestimmte technische Inhalte. Um einzelne technische Aspekte bewusst zu verbessern, gibt es sicherlich verschiedene Trainingsmethoden und jeder Spieler muss für sich schauen, was für ihn möglich und sinnvoll ist.

Zielsetzung:

Wie oben schon beschrieben, ist eine Zielsetzung - je genauer sie beschrieben ist, um so effektiver ist sie - der erste Schritt für ein erfolgreiches Training. Hierzu hilft sicherlich die Analyse der letzten Wettkämpfe oder des aktuellen Leistungsstandes mit der Definition dessen, wo es von dem Ist-Zustand aus hingehen soll. Dies kann die Verbesserung einzelner Techniken oder Technikkombinationen, aber auch das Erlernen komplett neuer Techniken zur Ergänzung des Spielsystems sein. Bei der Analyse kann neben der direkten Eigenwahrnehmung, die allerdings nur bedingt objektiv ist, ein Gespräch mit den Mannschaftskollegen helfen - und auf der nächsten Ebene eine Videoanalyse, die selbst durchgeführt werden kann und mit der man sich unter Umständen aber auch mal an einen Experten wenden kann, um es zu objektivieren. Dies könnte ein befreundeter Trainer machen oder auch ein externer Experte wie beispielsweise myTischtennis-Trainingsexperte Martin Adomeit. Mit den heutigen technischen Möglichkeiten, die jedem zur Verfügung stehen, geht von der

Aufzeichnung bis zur Datenübermittlung alles recht einfach. Nach erfolgter Analyse kann nun eine klar definierte Zielsetzung erfolgen.

Trainingsmethoden:

Zur Verbesserung verschiedener Techniken bzw. einzelner technischer Merkmale gibt es nun verschiedene Trainingsmethoden, von denen das Spielen technischer Übungen mit Hilfe eines Partners nur eine, wenn auch die vielleicht am häufigsten angewendete ist. Fällt die aus den oben beschriebenen Gründen zumindest im regelmäßigen Trainingsbetrieb weg, kann man schauen, ob man sie blockweise nutzen kann. Gemeint sind Lehrgänge in den TT-Schulen oder auch mal im Lehrgang in der Nähe oder im eigenen Club. Häufig ist bei Erwachsenen zu beobachten, dass sie nicht einen regelmäßigen Trainingsbetrieb mit Übungen möchten, aber punktuellen Maßnahmen an Wochenenden oder zur Saisonvorbereitung doch sehr aufgeschlossen gegenüberstehen. Dies kann auch für den eigenen Club zum Highlight werden, wenn ein externer Trainer mal für ein paar Tage den Trainingsbetrieb vor Ort betreut. Auch hier gibt es zahlreiche Experten, die für solche Maßnahmen offen sind.

Observatives Training und mentales Training

Eine wichtige Methode zur Technikverbesserung ist das observative Training. Den Könnern zuschauen, wie sie bestimmte Schläge durchführen, und versuchen, sich vorzustellen, wie man es selbst tut, hilft einen großen Schritt weiter. Hier helfen natürlich Besuche der Top-Veranstaltungen weiter, aber auch das Anschauen von Videos. Gerade im Portal von myTischtennis.de kann man hier eine Großzahl von Videos finden, die schon auf bestimmte Techniken zugeschnitten sind. Wer dies einmal vor einem Training gemacht hat, wird feststellen, dass sich sein eigener Schlag verändert.

Robotertraining

Eine Möglichkeit, einzelne Schläge zu verbessern, ist sicherlich das Robotertraining. Je nach Qualität des Roboters und Bedürfnissen des Spielers können hier einzelne Schläge oder Schlagkombinationen eingestellt werden, die die Ballmaschine dann zuwirft. So kann man selbst das Augenmerk auf einzelne Details der Bewegung richten. Neben der Tatsache, dass dieser Ball oft nicht ganz realistisch kommt und Variationen fehlen, birgt diese Methode auch eine Gefahr. Hier werden eine große Anzahl von Wiederholungen durchgeführt. Wenn sich ein Bewegungsfehler eingeschlichen hat, wird er dann auch mit automatisiert und gefestigt. Je gefestigter er dann ist, desto schwieriger wird es, ihn wieder auszumerzen.

Einzeltraining per Zuspieler oder Balleimer

Eine der effektivsten Methoden, seine Technik zu verbessern, ist sicherlich das Einzeltraining mit einem Trainer, gerade per Balleimer aber auch als Zuspieler. Hier kann der Trainer direkt Korrekturhinweise geben und unter Umständen die Situationen immer wieder verändern und der Zielsetzung anpassen. Diese Trainingsmethode, die aus dem unserer Sportart durchaus ähnlichen Tennis nicht wegzudenken ist, gewinnt auch im Tischtennis mehr und mehr an Bedeutung und wird immer häufiger von TT-Trainern wie auch Martin Adomeit angeboten. So gibt es sicherlich für fast jeden TT-Spieler die Chance, sich dieser Methode zu bedienen, wenn er seine Techniken effektiv verbessern möchte.

Technikverbesserung im freien Spiel

Ist eine Zielsetzung für das Training vorhanden, bietet sich sicherlich auch beim Training im freien Spiel die Möglichkeit, seine Technik zu verbessern, auch wenn der Schlag dann nicht so gehäuft wie beim Einzeltraining oder technischen Übungen vorkommt. Natürlich muss dann die Aufmerksamkeit etwas vom Gewinnen des Trainingswettkampfes hin zum Training der Technik erfolgen. Mit der Vorschaltung der Zielsetzung und des observativen Trainings lässt sich beim Einsatz der Techniken in den Trainingswettkämpfen hier auch eine Technik Stück für Stück verbessern. Dass gerade beim Ausprobieren und Verändern einzelner Technikelemente Punktverluste in Kauf genommen werden müssen, ist ein kleiner Preis. Unter Umständen kann man dann auch die Partnerauswahl etwas nach der gewünschten Zielsetzung steuern. Eine Verbesserung beispielsweise des VH-Topspins gegen Block wird gegen den Abwehrspieler auf der anderen Seite nur schwer umzusetzen sein. Um häufiger gleiche Situationen und damit mehr Rückmeldung und Wiederholungen zu erreichen, kann man aber vielleicht auch einzelne Absprachen mit dem Gegenüber erreichen, wenn er schon nicht gerne Übungen spielt. Beispiele gibt es hierfür unendlich: Der Aufschlag findet satzweise statt und nicht im Wechsel 2:2, oder der Gegner soll die meisten Rückschläge in die Rückhand setzen oder heute meistens in die Vorhand angreifen. Gelingt es mit solch kleinen, den Wettkampf kaum verändernden Maßnahmen gleichzeitig, bestimmte Schwerpunkte zu trainieren, ist das Training gleichzeitig sehr wettkampfnah und somit auch ziemlich schnell auf den komplett freien Wettkampf zu übertragen. Und diejenigen, die es lieben, "um Punkte zu zocken", kommen auch voll auf ihre Kosten. Gerade wenn man nur ein- oder zweimal die Woche trainiert, ist dies eine der effektivsten Methoden des Tischtennisstrainings.

Martin Adomeit

Der Autor

Martin Adomeit war Nationaltrainer in vier verschiedenen Nationen (Deutschland, Luxemburg, Belgien und Nigeria) und gewann mit allen Nationen Medaillen bei Welt-, Europameisterschaften oder African Games. 1998 wurde er in Deutschland Trainer des Jahres. Jetzt arbeitet der 52-jährige Lippstädter als freiberuflicher Trainer. Er führt unter anderem Lehrgänge für Vereine, Bezirke oder Verbände durch, gibt Einzeltraining und betreibt einen TT-Shop. International betreute er beispielsweise Quadri Aruna beim World Cup in Düsseldorf. Zuletzt führte er Nigerias Männerteam zum Mannschaftstitel bei den All African Games und ist damit der erste Trainer, der auf verschiedenen Kontinenten Titel in kontinentalen Mannschaftswettbewerben gewann.

ados TT-Schule, lippstadt@tt-store.de Tel. 02941-273385