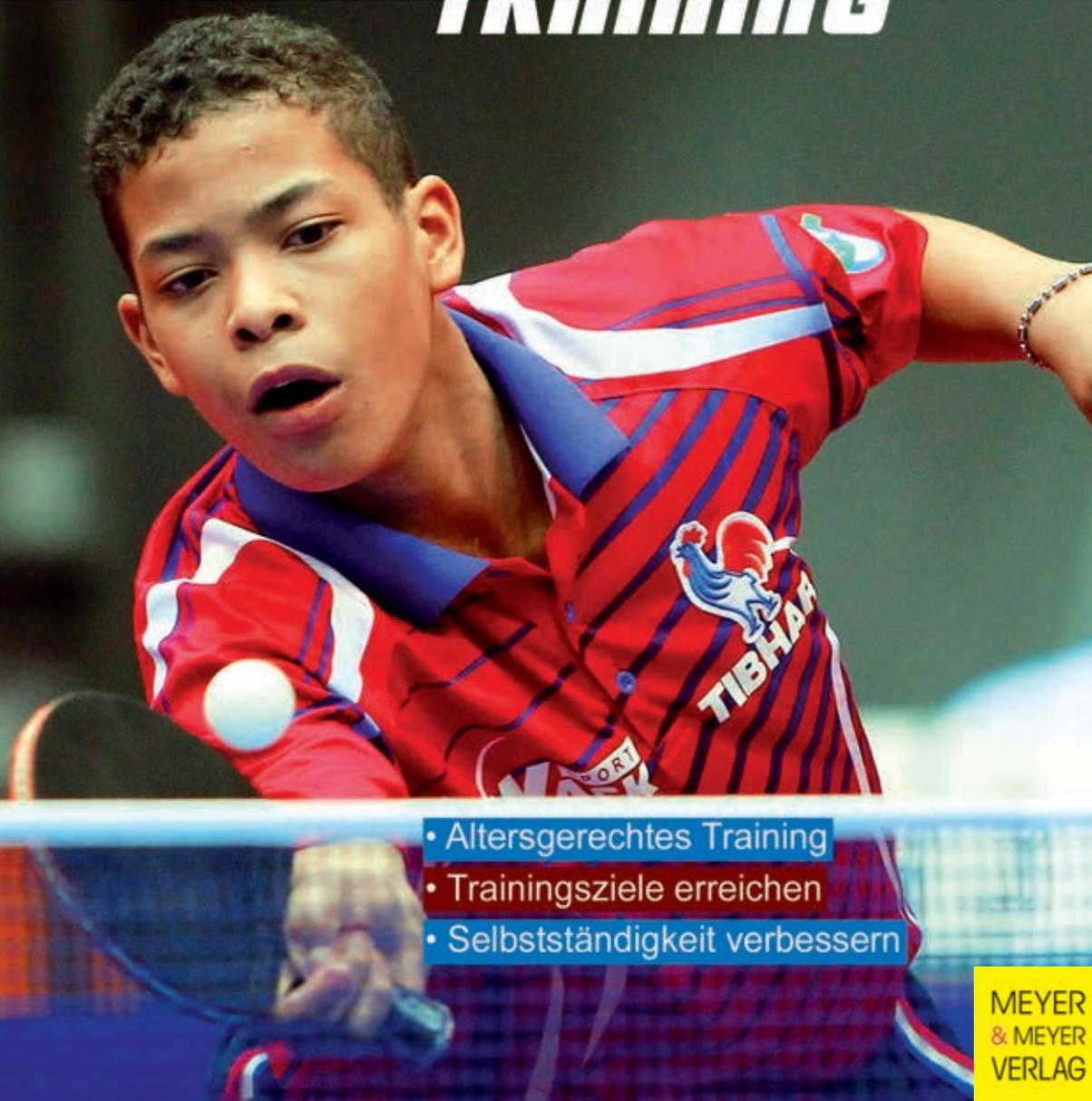


Barth/Simon

# **TISCHTENNIS**

## **MODERNES NACHWUCHS- TRAINING**



- Altersgerechtes Training
- Trainingsziele erreichen
- Selbstständigkeit verbessern

MEYER  
& MEYER  
VERLAG



**Prof. Dr. Berndt Barth** war langjähriger Hochschullehrer für Trainingswissenschaft an der DHfK in Leipzig und ist Autor zahlreicher Artikel und Bücher zum Nachwuchs- und Spitzensport. Er ist Vorstandsmitglied und Honorarlehrkraft an der Trainerakademie Köln des DOSB und an der Fachhochschule für Sport & Management Potsdam.



**Evelyn Simon**, ehemalige Zweitligaspielerin, ist Diplomtrainerin des DOSB und war langjährig als Landesstützpunkttrainerin in NRW (langfristiger Leistungsaufbau für ehemaligen Jugendnationalspieler) und als Assistentztrainerin der Jungen-Nationalmannschaft tätig. Seit Sommer 2011 ist sie hauptberufliche Landestrainerin in Baden-Württemberg im Tischtenniszentrum Böblingen.

# **Tischtennis – Modernes Nachwuchstraining**

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

# **Tischtennis**

## **Modernes Nachwuchstraining**

**Berndt Barth & Evelyn Simon**

**Meyer & Meyer Verlag**

Reihe: „Modernes Nachwuchstraining“  
Herausgeberin: Katrin Barth

Papier aus nachweislich umweltverträglicher Forstwirtschaft.  
Garantiert nicht aus abgeholzten Urwäldern!

### **Tischtennis – Modernes Nachwuchstraining**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2015 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen  
Auckland, Beirut, Dubai, Högendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,  
Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN \* ( ) †\$†) %\$ \$†" " &\$†'

E-Mail: [verlag@m-m-sports.com](mailto:verlag@m-m-sports.com)

[www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)

..... **Inhalt**

Vorwort Sönke Geil.....	7
<b>1 Einleitung durch die Autoren .....</b>	<b>11</b>
<b>2 Der Kindertrainer im Tischtennis .....</b>	<b>17</b>
<b>3 Kindersportbücher adäquat nutzen .....</b>	<b>39</b>
<b>4 Lehr-, Lern- und Erziehungsmethoden .....</b>	<b>53</b>
4.1 Die methodischen Grundformen der Bildung .....	53
4.1.1 Die darbietende Methode .....	54
4.1.2 Die erarbeitende Methode .....	59
4.1.3 Die aufgebende Methode .....	61
4.1.4 Ideomotorisches Training.....	63
4.2 Die methodische Gestaltung der Erziehung .....	64
4.2.1 Methoden des Überzeugens .....	65
4.2.2 Methoden des Gewöhnens .....	70
4.2.3 Methoden des pädagogischen Stimulierens .....	75
<b>5 Didaktisch-methodische Grundlagen.....</b>	<b>81</b>
<b>6 Üben und Trainieren lehren .....</b>	<b>91</b>
<b>7 Pädagogische Führung und Selbstständigkeit.....</b>	<b>95</b>
7.1 Zur Effektivität des Lernprozesses .....	100
7.2 Psychische Regulation der Lerntätigkeit.....	103
<b>8 Förderung der Zielbildung .....</b>	<b>105</b>
8.1 Besonderheiten im Nachwuchstraining .....	110
8.2 Lern- und Trainingsziele .....	112
8.3 Zielbildung als Orientierungsgrundlage .....	113
<b>9 Förderung der Motivation.....</b>	<b>115</b>
9.1 Wie lässt sich Motivation fördern? .....	118
9.2 Was passiert im Kopf des Tischtennispielers? .....	120
9.3 Motivationsfördernde Rahmenbedingungen .....	121

---

9.4	Besonderheiten im Kinderbereich.....	122
9.5	Weitere Aspekte der Motivation .....	124
9.6	Positive Verstärkung.....	127
<b>10</b>	<b>Förderung der Selbstkontrolle und der Selbstbewertung.....</b>	<b>135</b>
10.1	Kontrolle und Selbstkontrolle im Training.....	138
10.2	Kriterien der Kontrolle und Selbstkontrolle .....	143
	<b>Anhang .....</b>	<b>149</b>
	Der Kinderfreundlichkeits-Pass .....	150
	Gemeinsam gegen Doping.....	152
	Kopiervorlage Mein Sportstundenplan.....	154
	Kopiervorlage Meine Jahresplanung.....	155
	Kopiervorlage Technik- und Taktikbesprechung .....	156
	<b>Literatur .....</b>	<b>157</b>
	<b>Bildnachweis .....</b>	<b>159</b>



# ..... Vorwort



Die Zukunft des Tischtennis-sports liegt im Kinder- und Jugendbereich. Dabei sind wir in Deutschland auf einem guten Weg. Mit den Nachwuchsstützpunkten, den Grundschulprojekten und vielen Maßnahmen zur weiteren Qualifizierung von Kinder- und Jugendtrainerinnen und -trainern, Lehrerinnen, Lehrern und Betreuern haben wir ein Bündel von Maßnahmen zur optimalen Förderung der zahlreichen deutschen Tischtennistalente ergriffen.

Der Deutsche Tischtennis-Bund und die Landesverbände unterstützen dabei gerne Aktivitäten, die uns bei dem Vorhaben helfen, möglichst vielen Kindern und Jugendlichen eine sinnvolle, sportliche Freizeitbeschäftigung und eine gute Ausbildung in einem Tischtennisverein zu ermöglichen. Hier werden die Voraussetzungen geschaffen, um ein Leben lang Freude und Spaß an unserer schönen Sportart zu haben und aktiv, gesund und leistungsbereit an der Gesellschaft teilzuhaben.

Nach den Kindersportbüchern *Ich lerne Tischtennis* und *Ich trainiere Tischtennis* stellt das Buch *Tischtennis – Modernes Nachwuchstraining* das Trainerhandeln im Kinder- und Jugendtischtennis in den Mittelpunkt. Ausgehend von grundsätzlichen pädagogisch-psychologischen Erkenntnissen, werden Lehr-, Lern- und Erziehungsmethoden, didaktische Grundlagen sowie Führungs- und Motivationsprinzipien dargestellt. Dabei stellt die Hinführung der Kinder und Jugendlichen zu einem hohen



Maß an selbstständigem und selbstgesteuertem Lernen ein wesentliches Ziel des Buches dar. Die möglichst effektive Einbeziehung der beiden Kindersportbücher *Ich lerne Tischtennis* und *Ich trainiere Tischtennis* steht dabei ebenso im Vordergrund wie Beispiele zu exemplarischer Trainingsvorbereitung für die jungen Tischtennispieler und -spielerinnen. Ich hoffe aber auch, dass die Arbeit mit den Kindersportbüchern helfen kann, den Besten von ihnen eine spätere Tischtenniskarriere zu ermöglichen und so den Kindertraum von einer Laufbahn als Profi in einem Bundesligaverein zu erfüllen, als Spielerin oder Spieler in der deutschen Nationalmannschaft oder sogar auf den Spuren von Timo Boll oder Nina Mittelham zu wandeln, die in den Kinder-Tischtennis-Büchern Interviews gegeben haben.

Dabei sind Kinder und Jugendliche auf die Hilfe und pädagogisch-methodische Führung durch Übungsleiter, Trainer und Betreuer angewiesen. Damit dies möglichst gut und qualifiziert geschieht, besuchen die Jugendtrainer Ausbildungslehrgänge für den Leistungs- und Breitensport und bilden sich regelmäßig fort. Wichtig und wertvoll sind in diesem Zusammenhang besonders Anleitungs- und Lehrmaterialien, mit denen sich Übungsleiter und Nachwuchstrainer auf die besonderen Anforderungen ihrer Zielgruppe vorbereiten können.

Der gesellschaftliche Wandel im Verständnis des Lernens weg vom Belehrtwerden hin zum selbstgesteuerten Lernen macht auch vor dem Kinder- und Jugendsport nicht halt und spielt auch im Tischtennissport eine immer größere Rolle. Mit den beiden Bänden *Ich lerne Tischtennis* und *Ich trainiere Tischtennis* werden Kinder und Jugendliche, die zentrale Zielgruppe bei der Weiterentwicklung unserer Sportart, direkt angesprochen und bei Selbstlern- und Selbsttrainingsprozessen unterstützt.

Das vorliegende Buch *Tischtennis – Modernes Nachwuchstraining* wendet sich indes an die vielen Trainer im Nachwuchstischtennis, um ihnen in einer bisher so noch nicht dargestellten Weise die Wechselwirkung von pädagogischer Führung durch den Tischtennisttrainer und der Selbstständigkeit des Tischtennislernenden und die auf diesem Grundkonzept basierenden Lehr- und Lernmethoden zu vermitteln. Es ist in gewisser Weise als Begleitbuch zu den beiden Kindersportbüchern zu verstehen.



*Tischtennis – Modernes Nachwuchstraining* ist eine Anleitung für Übungsleiter und Nachwuchstrainer für erfolgreiche und moderne Tischtennisausbildung, die Selbstständigkeit zulässt, fördert und entwickelt. Die Kinder und Jugendlichen werden dann viel aktiver am Trainings- und Lernprozess teilhaben und dafür motivierter sein, als wir das bisher vielleicht für möglich gehalten haben. Ich begrüße sehr die Herausgabe der beiden Kindersportbücher und dieses Anleitungsmaterials für die vielen engagierten Trainer in Deutschland und bin überzeugt, dass diese Sportbuchreihe eine wichtige Ergänzung der deutschsprachigen Literatur zum Tischtennistraining darstellt.

Es ist zu hoffen und zu wünschen, dass das vorliegende Buch bei Ihnen, liebe Trainer, als auch beim Tischtennisnachwuchs genau diejenigen Effekte bewirkt, die von den Autoren beabsichtigt sind.

*Viel Erfolg dabei!*

*Ihr Sönke Geil*

*Sportdirektor „Tischtennis Baden-Württemberg e. V.“*





# ..... 1 Einleitung

*Man kann einen Menschen nicht trainieren, man kann ihm nur helfen, es selbst zu tun – ein Talent entwickelt sich im und durch Training – Trainieren will gelernt sein.*

Es gab mehrere Gründe, dieses Buch *Tischtennis – Modernes Nachwuchstraining* zu schreiben. Die wichtigsten Impulse werden vorangestellt.

## ► ERSTENS

Während unserer eigenen sportlichen Entwicklung haben wir viele Anweisungen so ausgeführt, wie der Trainer es uns gesagt hat. Aber oft wussten wir nicht, warum wir das so machen sollten. Viele Trainer gaben nur Anweisungen. Wir aber wollten immer wissen, warum eine bestimmte Übung ausgeführt werden sollte, vor allem, wenn sie von der Wettkampfstruktur abwich, warum wir zum Beispiel Krafttraining an Krafttrainingsgeräten absolvieren sollten, obwohl wir doch Tischtennispieler waren.

Bereits in den 1970er-Jahren waren Trainingseinheiten der Tischtennispieler im Krafraum eher selten. Die Verbindung zum Tischtennis und seinen spezifischen Kraft- und Schnellkraftanforderungen waren meist nicht erkennbar. Ebenso konnte die Frage nach dem Sinn und Zweck des Ausdauertrainings für Tischtennispieler nicht umfassend beantwortet werden. Erst als aufgrund von Erkenntnissen aus der Trainingswissenschaft der Trainingsumfang ab Mitte der 1970er-Jahre drastisch erhöht wurde, erhielt das Kraft-, Schnelligkeits- und Ausdauertraining eine neue Bedeutung.

Wenn wir heute, nach eigener Erfahrung, Sportstudium, Trainertätigkeit und umfangreicherem Einblick in die Trainingswissenschaft und intensiver Beschäftigung mit der Tätigkeitstheorie der pädagogischen Psychologie, noch einmal anfangen könnten zu trainieren, würden wir selbst vieles an-



ders machen. Und vor allem würden wir früher wissen wollen, wie effektiv und erfolgreich trainiert werden kann. Das war ein wichtiger Grund, warum wir das Tischtennistraining in seinen methodischen Wirkungen auf das Lehrverhalten für Trainer der heutigen Zeit aufbereitet haben.

Leider zeigen Untersuchungen, dass nur bei einem Viertel der Trainingseinheiten im Nachwuchsbereich die Trainer<sup>1</sup> das Ziel des Trainings bestimmt hatten und die Sportler dann auch zu diesem Ziel führten. In mehr als der Hälfte der Trainingsstunden wurde nur das Thema des Trainings bekannt gegeben, nicht jedoch das Trainingsziel aufgezeigt, und bei einem Drittel davon wurde nicht einmal das Thema klar formuliert. Was davon bei den Kindern und Jugendlichen ankam, wissen wir nicht.

Den Kindern wird immer wieder gesagt, dass und was sie trainieren müssen, aber sehr viel seltener, wie sie trainieren sollen. Das überrascht insofern, als es als Binsenweisheit gilt, dass das „Talent“, was es auch immer sein mag, nicht ausreicht, um im Sport gut voranzukommen. Ein Talent will richtig angesprochen werden, damit es sich im und durch Training entwickelt. Das bedeutet, dass neben der dauerhaften Lust zum Training auch kindgemäß trainiert werden sollte.



**Der „geborene Trainierer“ existiert nicht. Trainieren will gelernt sein.**

Was nützen alle Bestätigungen, sie oder er sei ein großes Talent, wenn diese Talente dann wenig oder falsch trainieren, die Lust verlieren, wenn es anstrengend wird. Wir wollen mit diesem und den zwei Kinder-Tischtennis-Büchern aufzeigen, wie mit unserem

Nachwuchs trainiert werden sollte, denn mit einfachem „Drauflosspielen“ würden unsere Bestrebungen nach Anleitungen für ein leistungsorientiertes und wissenschaftlich durchdachtes Nachwuchstraining im Tischtennis sicherlich nur halb so viel Erfolg versprechend sein.

---

1 Aufgrund der sehr häufigen Verwendung der Bezeichnung „Trainer“ und „Trainerin“, „Sportler“ und „Sportlerin“ usw. wird in den folgenden Ausführungen nur die männliche Sprachform aufgeführt. Dies geschieht unter dem Gesichtspunkt der besseren Lesbarkeit. Es wird ausdrücklich betont, dass die Aussagen für beide Geschlechter in gleicher Weise gelten.



Wir möchten, dass die jungen Tischtennispieler<sup>1</sup> genauer darüber Bescheid wissen, was sie tun und was damit beabsichtigt wird, weil sie dann dauerhafter motiviert sind. Und der Trainer wird, wenn er es erklären soll, indirekt veranlasst, sich mehr Gedanken zu machen. Es fällt vor allem älteren oder unerfahrenen Trainern oftmals schwer, jungen Spielern Handlungswissen „in ihrer Sprache“, eben kindgerecht, verständlich, zu erklären.

### ► ZWEITENS

Die Zeit, in der Kinder trainieren wollen und können, ist nicht unbegrenzt. Schulische Anforderungen wie Ganztagschule, begrenztes, qualifiziertes Betreuungspersonal, lange Anfahrtswege und vieles andere schränken die Gelegenheit für das aktive Sporttreiben im Verein ein. Zudem bedeutet Nachwuchstraining in der Regel Mannschafts- bzw. Gruppentraining, bei dem der Trainer nicht alles pädagogisch und trainingswissenschaftlich Notwendige adäquat erklären kann. Er benötigt auch die Selbststeuerung durch den Sportler. Es ist also zwingend, dass wir die Zeit, die zur Verfügung steht, effektiv nutzen.

Wir möchten mit diesem Buch Hinweise geben, wie die Zeit für das aktive Üben und Trainieren auf Kosten des Erklärens und Korrigierens vergrößert werden kann, ohne auf das erforderliche Wissen verzichten zu müssen.

### ► DRITTENS

Das Erlernen einer Sportart und das Trainieren bedeutet nicht nur, „den Körper zu bewegen und Bälle zu schlagen“, sondern es ist auch ein pädagogischer Prozess. Wir möchten, dass nach Wegen gesucht wird, um die der sportlichen Tätigkeit innewohnenden Erziehungspotenziale besser auszuschöpfen und die Entwicklung jedes der uns anvertrauten Kinder und Jugendlichen intensiv und individuell zu fördern.

Und das ist das Ergebnis eines längerfristigen umfassenden Bildungsprozesses, bei dem man „... *Zeit zu verlieren verstehen muss, um Zeit zu gewinnen*“, wie es Jean-Jacques Rousseau (1712-1778) sah.

**Man kann einen Menschen nicht trainieren, man kann ihm nur helfen, es selbst zu tun.**



Mit diesem Buch wollen wir den Tischtennistrainern von Kindern und Jugendlichen Anregungen geben, wie sie die neuen, speziell dafür geschriebenen Lern- und Trainingsbücher *Ich lerne Tischtennis* und *Ich trainiere Tischtennis*<sup>2</sup> in ihre Arbeit einbeziehen können und den Kindern und Jugendlichen helfen können, Üben und Trainieren zu lernen.



Der Grundgedanke besteht darin, dass Lernen und Trainieren im Tischtennis zielgerichtete und aktive Auseinandersetzungen mit der Sportart und sich selbst sind.

Wir wollen mit diesem Buch nicht belehren. Wir hoffen aber, Anregungen zu geben, um vielleicht das eine oder andere auszuprobieren. Dieses Buch kann vom Übungsleiter oder Trainer als direkte Arbeitshilfe verwendet werden, um vor allem die Bücher aus der Kindersportbuchreihe *Ich lerne Tischtennis* und *Ich trainiere Tischtennis* effektiv für die eigene Arbeit zu nutzen. Es kann auch unabhängig davon die Übungsleiter-, Lehrer- und Traineraus- und -weiterbildung ergänzen und bereichern.

---

<sup>2</sup> Als Buch 1 soll im Folgenden das Kinderbuch *Ich lerne Tischtennis* und als Buch 2 *Ich trainiere Tischtennis* bezeichnet werden.



Wir verzichten hier bewusst auf abstrakte Theorie und auf eine umfassende Darstellung detaillierter Sachverhalte. Dafür gibt es ausreichend Literatur, die das speziell beabsichtigt und auf die wir in der Literaturübersicht hinweisen. Wir begrenzen uns darauf, die Absichten zu erklären, die mit den Sportbüchern, die direkt für Kinder geschrieben sind, bezweckt sind und Handlungsempfehlungen zu geben, wie mit ihnen umzugehen ist. Dabei versuchen wir natürlich, die theoretischen Aussagen auf die Trainertätigkeit zu transformieren.



**Lern- und Trainingsresultate kommen nicht dadurch zustande, dass auf den Lernenden „eingewirkt“ wird, sondern mehr dadurch, dass sich der Lernende und Trainierende mit seiner Sportart und mit sich selbst aktiv auseinandersetzt.**

Dieses Buch ist weder „Wundertüte“ noch ein Rezeptbuch. Vieles wird bekannt sein, manches ist vielleicht auch nur anders formuliert. Fühlen Sie sich also bestätigt oder ermuntert. Wir freuen uns auch, wenn Sie etwas Neues für Ihre Tätigkeit als Trainer erfahren.

Für diese Art des Buches gibt es im Tischtennis kaum Vorbilder. Geben Sie uns also eine Rückmeldung, wenn Sie etwas vermissen und wenn Sie etwas anderes sehen möchten. Wir sind für Anregungen jederzeit offen.

Ihre Hinweise senden Sie bitte an das *Lektorat des Meyer & Meyer Verlags, Von-Coels-Straße 390 in D-52080 Aachen.*

Berndt Barth und Evelyn Simon