



Barth/Simon

ICH TRAINIERE TISCHTENNIS

- Lerne das Spiel kennen
- Erkenne die Rotation
- Entwickle deine Technik



MEYER
& MEYER
VERLAG

Ich trainiere Tischtennis

Name:

Geburtstag:

Adresse:

Schule/Klasse:

Foto

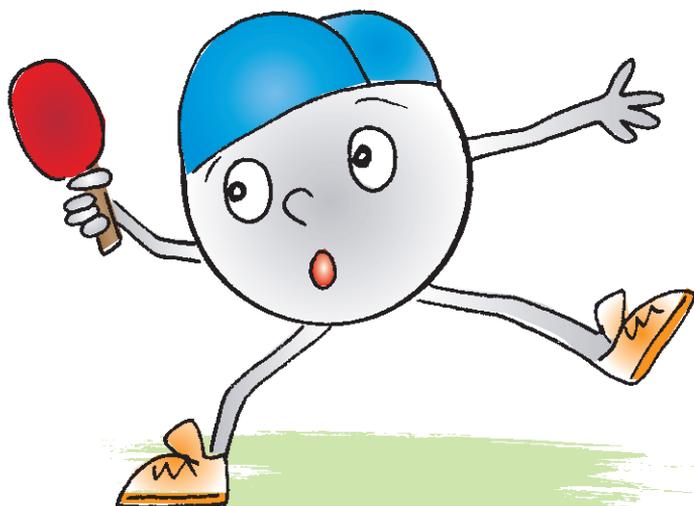
Mein Verein:

Motto:

Ich trainiere Tischtennis

Katrin Barth & Evelyn Simon

Sportwissenschaftliche Beratung:
Prof. Dr. paed. habil. Berndt Barth



Meyer & Meyer Verlag

Reihe „Ich lerne .../Ich trainiere ...“
Herausgeberin: Katrin Barth

Ich trainiere Tischtennis

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten 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.

© 2014 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
Adelaide, Beirut, Budapest, Cairo, Cape Town, Dubai, Högendorf, Indianapolis,
Maidenhead, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

Druck und Bindung: B.O.S.S Druck und Medien GmbH
ISBN 978-3-89899-845-1
E-Mail: verlag@m-m-sports.com
www.dersportverlag.de

..... Inhalt

1	Lieber Tischtennispieler!	9
	Hinweise von den Autorinnen, der kleine Tischtennisball Rollo stellt sich vor	
2	Interessantes rund um den Tischtennisport	13
	Aus der Geschichte des deutschen und internationalen Tischtennisports, Wettbewerbe, der Weltverband, Varianten	
3	Hallo, Nina Mittelham!	19
	Ein Gespräch mit Nina Mittelham, der erfolgreichen deutschen Nachwuchsspielerin, Fanseiten	
4	Training – der Weg zum Erfolg	25
	Training, richtiges Trainieren, Ziele, Motivation, Belastung, Was einen erfolgreichen Tischtennispieler ausmacht, Test	
5	Kondition	41
	Kondition allgemein, Kondition im Tischtennis, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Konditionstraining, Erwärmung, Übungen, Darstellung der eigenen Leistung	
6	Technik und Koordination	53
	Technik allgemein, Technik im Tischtennis, Techniktraining, Leistungssteigerung, Trainingstipps, Kontrolle, Bewertung, Muskelsinn, Koordination, Übungen	
7	Taktik	65
	Taktik allgemein, Taktik im Tischtennis, Taktiktipps, Kenntnisse und Fähigkeiten	
8	Auf die Psyche kommt es an	79
	Gehirn – unser Computer, Wahrnehmen, bewusstes Reagieren, Reflexe, psychische Verfassung, Umgang mit Nervosität, Angst und Wut, Überwindungsfähigkeit, Aufmerksamkeit, Konzentration, Selbstbewusstsein, Wettkampfstärke, Leistungsdruck, Entspannung	

9	Schauen, Bewegen, Spielen	95
	Die wichtigsten Bewegungen und Schlagtechniken im Tisch- tennis	
10	Wir spielen!	133
	Alternative Spielideen auch außerhalb der Trainingshalle	
11	Fit und gesund	141
	Leistungsfähigkeit, richtiges Essen und Trinken, Energiequellen, Hygiene, Erste Hilfe, Unfallverhütung	
12	Auflösungen	147
13	Gemeinsam gegen Doping	148
14	Auf ein Wort	151
	Liebe Eltern, liebe Tischtennistainer, einige Hinweise von den Autorinnen, über den Umgang mit dem Buch	
	Literaturangaben	154
	Bildnachweis	154

Anmerkung:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

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.

Hallo, ich bin es wieder – Rollo der superschnelle Tischtennisball! Vielleicht kennst du mich schon aus dem Buch „Ich lerne Tischtennis“!

Jetzt willst du richtig trainieren?
Okay, ich bin wieder mit Tipps und Tricks dabei!



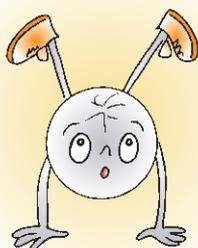
Mein Name kommt von Rollomat!
Das ist ein Superball, der um das Netz herum so gespielt wird, dass er auf dem Tisch des Gegners nicht aufspringt sondern rollt.

Hilfreiche Symbole im Buch



Beim Daumen haben wir einen guten Tipp für dich. Du erhältst Ratschläge oder wirst auf Fehler aufmerksam gemacht.

An dieser Stelle stehen Rätsel, Problemstellungen oder Fragen. Die Antworten und Lösungen findest du am Ende des Buches.



Wer ein erfolgreicher Tischtennisspieler werden will, sollte auch außerhalb der Trainingszeiten in der Halle Übungen einplanen. Im Buch findest du Anregungen dazu.

Wenn dies dein eigenes Buch ist, dann verwende es als Trainings- und Arbeitsbuch. Nutze die Möglichkeiten zum Eintragen und Markieren. Du kannst unterstreichen, ankreuzen und deine eigenen Anmerkungen machen.



Viele Sportler legen sich ein eigenes **Trainingstagebuch** an. Darin machen sie Aufzeichnungen über das Training und über Wettkämpfe. Zusätzliche Übungen werden geplant und die Ergebnisse notiert. Beobachte deine Spielpartner und mache dir Notizen über ihre Eigenarten. Natürlich kannst du auch Unterschriften sammeln, Fotos einkleben und lustige Ereignisse eintragen.

..... 1 Lieber Tischtennispieler

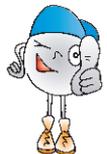


Du hast mit dem Tischtennis begonnen und viele Übungsstunden liegen hinter dir. Vielleicht konntest du auch schon mit unserem Anfängerbuch „Ich lerne Tischtennis“ üben. Inzwischen trainierst du regelmäßig im Verein, hast eine Menge gelernt und erste Turniere bestritten. Wenn du dich jetzt für dieses Trainingsbuch interessierst, wirst du wohl noch immer von dieser tollen Sportart begeistert sein, möchtest weitermachen – richtig und zielgerichtet trainieren.

Du willst schneller, ausdauernder, geschickter und immer gefährlicher mit deinen Schlägen werden. Auf bekannten Techniken wird aufgebaut und neue kommen hinzu. Du hast deine Gefühle im Griff, bist über die Spielzeit hinweg konzentriert, beobachtest deinen Gegenspieler und überlegst dir eine passende Taktik für dein Spiel.

Nun befindest du dich im **Grundlagentraining**. Die Inhalte dieser Phase bestehen zum größten Teil aus Koordinationsschulung, dem Erlernen von Techniken und einem altersgerechten Konditionstraining. Willst du einmal ein erfolgreicher Tischtennispieler sein, dann musst du in dieser Phase besonders gut trainieren. Wichtig ist, dass du auch mit anderen Spielern aus anderen Vereinen trainierst und gegen immer unterschiedliche Gegner spielst.

Spätestens jetzt beginnt der Landesverband mit der Sichtung talentierter Spieler. Dafür kommen sie in die Vereine und Trainingsstützpunkte.



Warum schreiben wir ein Trainingsbuch für junge Tischtennisspieler? Lernt man nicht sowieso alles im Training? Klar, das ist der beste Weg! Dein Trainer wird dir alles Wichtige erklären und zeigen. Er kann dich korrigieren, dir Tipps geben und Übungen empfehlen. Im Verein hast du die besten Trainingsbedingungen und Partner zum Üben.

Doch die Trainingszeit ist meist begrenzt. Ein Trainer hat viele Sportler in seiner Gruppe und will sich um jeden kümmern. Nun ist es gut, wenn du daheim in Ruhe noch einmal das Gelernte nachlesen kannst. Mit zusätzlichen Tipps und Übungen kannst du dich noch besser auf das Training und den Wettkampf vorbereiten.

Stell dir den Weg zu einem erfolgreichen Tischtennisspieler vor wie den Aufstieg auf einen hohen Berg. Du suchst dir geeignete Wege, Aufstiege und Stufen. Vielleicht sind auch Umwege dabei oder du gehst sogar mal in die falsche Richtung. Nun wäre es doch nicht schlecht, wenn ein erfahrener Bergsteiger mit einer guten Wanderkarte käme...!

So ähnlich verhält es sich auch mit dem Tischtennis. Viele Spieler vor dir haben trainiert und wurden oft auch sehr erfolgreich. Du musst also das Tischtennispiel und das Tischtennistraining nicht neu erfinden, sondern kannst aus den Erfahrungen der Spieler lernen. Mit dem Trainingsbuch „Ich trainiere Tischtennis“ besitzt du sozusagen eine „Wanderkarte“ und eine kleine Anleitung, wie du den „Tischtennisgipfel“ erklimmen kannst, ohne viele Umwege zu gehen. Und du hast natürlich auch deinen Trainer, der dir den richtigen Weg zeigen will.

Doch bevor du dich jetzt mit dem Buch unter deinem Kopfkissen ins Bett legst und denkst, so kannst du morgen gewinnen, möchten wir dir auf dem Weg zum „Gipfel“ noch sagen:



Wir wollen dich beraten und dir erklären, wie du richtig trainieren kannst. Trainieren aber musst du allein. Ob du dein Ziel erreichst und auf dem Gipfel ankommst oder nicht, liegt hauptsächlich an dir selbst.



Was im Buch zum Training erklärt wird, gilt für Mädchen genauso wie für Jungen. Um es aber zu vereinfachen, sprechen wir hier allgemein von Spielern oder Sportlern. So ist auch mit Trainer natürlich auch immer die Trainerin gemeint.

Es kann passieren, dass Auffassungen und Bezeichnungen bei erfahrenen Spielern, Trainern und Bücherschreibern etwas unterschiedlich sind. Das ist normal. Frage nach, wenn dir etwas unklar ist und lass dir unterschiedliche Meinungen begründen. Sollten wir uns doch einmal geirrt haben oder ist die Entwicklung einfach weitergegangen, dann schreibe deine Anmerkungen direkt in dein Buch.



Wir wünschen dir eine Menge Spaß mit diesem Buch. Hier wirst du bestimmt viel Interessantes finden, das dich hoffentlich recht schnell und sicher auf dem Weg zum „Gipfel“ begleitet.

Dafür wünschen wir dir viel Erfolg.

Tischtennis verbindet

Tischtennis spielt man nicht allein! Du brauchst einen sportlichen Gegner, hast einen Doppelpartner oder bist Mitglied einer Mannschaft. Es macht Spaß, sich im Spiel zu messen und auch voneinander zu lernen.

Neben den Ranglistenturnieren könnt ihr auch gegen unterschiedliche Mannschaften im eigenen Verein oder anderer Vereine spielen. Wenn das Leistungsniveau zu unterschiedlich ist, dann können Punktvorteile o. Ä. vereinbart werden.



Bei neuen Gegnern muss man sich immer wieder umstellen – das bringt Abwechslung, Spaß und neue Ideen ins Training!

.... 2 Interessantes rund um den Tischtennisport



Zwei Spieler am Tisch, zwei Schläger, ein Ball und dazu viel Tempo, Köpfchen und Spaß – das ist Tischtennis!

Die Spielidee ist recht einfach: Zwei Spieler (oder vier) stehen beidseitig des Tisches und spielen mit Schlägern einen Tischtennisball so über das Netz, dass er für den Gegner nicht erreichbar ist oder dieser einen Fehler macht.

Tischtennis ist dein Hobby, mit dem du viel Zeit verbringst. Neben dem regelmäßigen Training und zusätzlichen Übungen ist es für die meisten Nachwuchsspieler selbstverständlich, alles rund um ihren Lieblingssport zu erfahren.

Dazu gehören das Wissen über die geschichtliche Entwicklung des Tischtennisports und die Tischtennisorganisationen in Deutschland und international. Du willst wissen, welche Wettbewerbe es gibt und wer die besten und erfolgreichsten Sportler sind. Das ist interessant für dich, aber auch für die anderen, die dich nach deinem Sport fragen.

Schau doch mal ins Regelwerk des DTTB und des internationalen Verbands ITTF! Natürlich werden diese Regeln auch immer wieder modernisiert und angepasst.



Wer hat's erfunden?

Mit Bällen oder Ähnlichem haben die Menschen sicher schon immer gespielt. Bald kam hinzu, dass der Ball nicht nur mit der Hand, sondern auch mit dem Fuß, dem Kopf oder gar mit dem Po gespielt wurde. Es gibt auch verschiedene Arten der Spielgeräte, mit denen man den Rückschlag ausführen kann.



Woher unser heutiges Tischtennis kommt und wer es erfunden hat – das ist nicht so ganz geklärt! Manche glauben, dass dieses Spiel aus Indien kommt und andere sind fest davon überzeugt, dass es die Engländer erfunden haben. Auf jeden Fall ist eines sicher – die Chinesen oder Südkoreaner waren es nicht!

Eine Legende besagt, dass der englische Adel gern Tennis gespielt hat. Nur das Wetter war nicht immer für diesen Sport im Freien geeignet. Es hat einfach zu oft geregnet! So verlegten sie kurzerhand das Tennisspiel nach innen. Das nannte man dann Raum-Tennis. Bald wurden Esstische zusammengeschoben, eine Schnur als Netz gespannt und Haushaltsgegenstände oder Bücher als Schläger verwendet. Die ersten Regeln zum Tischtennis gab es dann 1875.



Das der Ursprung von Tischtennis im Tennis liegt, kann man noch gut an den ähnlichen Linien erkennen

Wer sagt noch „Ping-Pong“?

„Ping-pong, ping-pong, ...!“ bei diesem Geräusch, das der Ball beim Aufkommen auf der Tischplatte macht, kann man verstehen, wenn dieses Spiel am Anfang „Ping-Pong“ genannt wurde. Inzwischen mögen die Spieler diesen Begriff nicht mehr so gern und sagen im Deutschen „Tischtennis“ oder im Englischen „table tennis“. Das italienische Wort hingegen ist noch immer „ping-pong“.

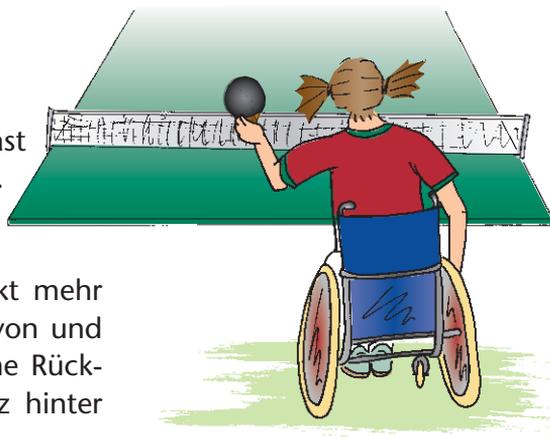
Ein Sport für jedes Alter

In den Vereinen trainieren oft Tischtennispieler der unterschiedlichsten Altersgruppen und meist auch mit unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen. Sie können gemeinsam üben und sich gegenseitig unterstützen. Neben vielen Wettkämpfen für die Jugend sowie Frauen und Männer gibt es auch Bambini-Turniere für die Kleinsten. Tischtennis kannst du ein Leben lang spielen und auch bei Senioren-Turnieren immer noch zeigen, was du drauf hast. Vielleicht haben ja auch deine Eltern und Großeltern Lust, in den Verein zu kommen.

Eine 93jährige deutsche Tischtennispielerin wurde 2010 Senioren-Weltmeisterin im Doppel und holte Bronze im Einzel. Voller Optimismus und Zuversicht will sie auch bei der nächsten Senioren WM wieder antreten.

Rollstuhl-Tischtennis

Das Tischtennispiel im Rollstuhl ist fast genauso wie bei den „Fußgängern“. So darf der Spieler nicht mit den Füßen den Boden berühren oder sich so weit aufrichten, dass kein Kontakt mehr zur Sitzfläche ist. Der Ball wird nur von und zu den Stirnseiten gespielt, darf keine Rückwärtsdrehung haben und nicht kurz hinter dem Netz liegenbleiben.

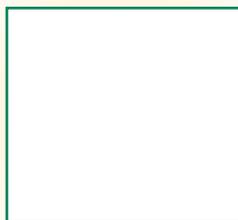


So ist der Tischtennissport organisiert



Der **Deutscher Tischtennis-Bund (DTTB)** wurde 1925 in Berlin gegründet. Es sind über eine halbe Million Mitglieder, die in mehr als 10.000 Vereinen spielen. Der DTTB gehört damit zu den größten Spitzensportverbänden in Deutschland.

Jedes Bundesland hat seinen eigenen **Landesverband**. Diese sind Mitglied im DTTB.



Hier kannst du das Logo deines Landesverbandes einkleben oder zeichnen.

Die **International Table Tennis Federation (ITTF)**

ist der internationale Verband für alle nationalen Tischtennisverbände. Die Federation wurde 1926 in Berlin gegründet. Zu den Gründungsländern gehören Deutschland, Österreich, England, Ungarn, Schweden, die damalige Tschechoslowakei und Wales. Inzwischen gibt es über 200 Mitgliedsländer. Damit ist die ITTF der zweitgrößte Sportverband der Welt. Der Sitz ist in Lausanne/Schweiz.



Zu ihren Aufgaben gehören z. B.:

- Die Ausrichtung internationaler Wettbewerbe.
- Die Beratung und Beschließung von Regeländerungen.
- Regelmäßige Aktualisierung der Weltrangliste.



Willst du noch mehr wissen, dann schau doch mal ins Internet, z. B. unter [www. ittf.com](http://www.ittf.com). Hier findest du auch die neusten Ranglisten, Informationen und Regeländerungen.