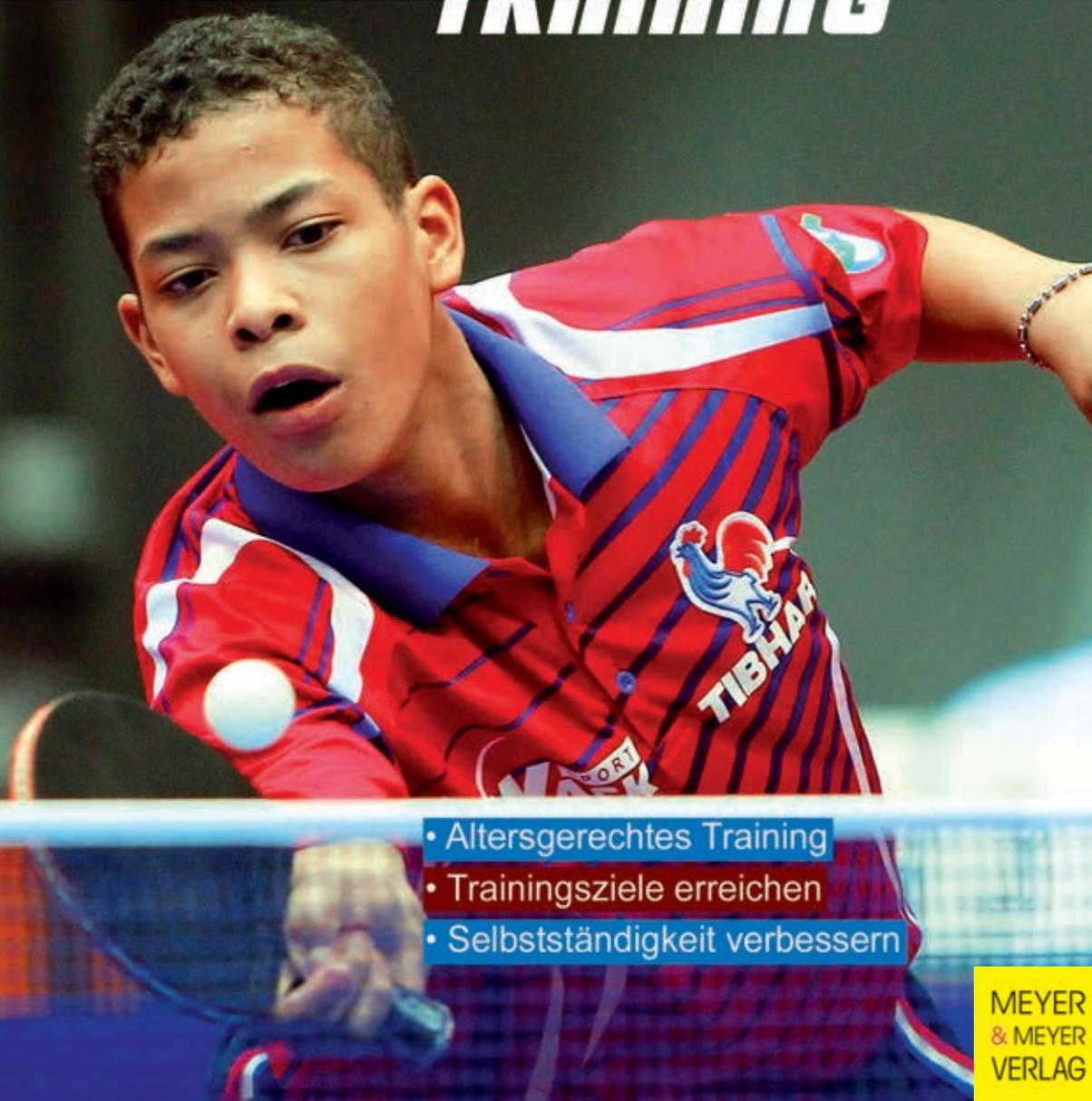


Barth/Simon

TISCHTENNIS

MODERNES NACHWUCHS- TRAINING



- Altersgerechtes Training
- Trainingsziele erreichen
- Selbstständigkeit verbessern

MEYER
& MEYER
VERLAG

..... **Inhalt**

Vorwort Sönke Geil.....	7
1 Einleitung durch die Autoren	11
2 Der Kindertrainer im Tischtennis	17
3 Kindersportbücher adäquat nutzen	39
4 Lehr-, Lern- und Erziehungsmethoden	53
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
5 Didaktisch-methodische Grundlagen.....	81
6 Üben und Trainieren lehren	91
7 Pädagogische Führung und Selbstständigkeit.....	95
7.1 Zur Effektivität des Lernprozesses	100
7.2 Psychische Regulation der Lerntätigkeit.....	103
8 Förderung der Zielbildung	105
8.1 Besonderheiten im Nachwuchstraining	110
8.2 Lern- und Trainingsziele	112
8.3 Zielbildung als Orientierungsgrundlage	113
9 Förderung der Motivation.....	115
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
10	Förderung der Selbstkontrolle und der Selbstbewertung.....	135
10.1	Kontrolle und Selbstkontrolle im Training.....	138
10.2	Kriterien der Kontrolle und Selbstkontrolle	143
	Anhang	149
	Der Kinderfreundlichkeits-Pass	150
	Gemeinsam gegen Doping.....	152
	Kopiervorlage Mein Sportstundenplan.....	154
	Kopiervorlage Meine Jahresplanung.....	155
	Kopiervorlage Technik- und Taktikbesprechung	156
	Literatur	157
	Bildnachweis	159



..... 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.“



..... 4 Lehr-, Lern- und Erziehungsmethoden

Die methodischen Grundformen: Darbieten, Erarbeiten und Aufgaben – Vorbildwirkung des Trainers – Technikleitbilder verwenden, um Lösungen selbst zu finden – Selbsttätigkeit fördert Persönlichkeitsentwicklung – Hausaufgaben – ideomotorisches Training – Einheit von Ausbildung und Erziehung – erzieherische Einflussnahme durch ein Vorbild, Gewohnheiten, Überzeugungen und pädagogische Stimulierung – Forderung und Auftrag – Lob und Vertrauen – Wettbewerb und Tadel.

Mit dem Begriff **Methode** werden die allgemeinen Grundsätze und Regeln sowie die besonderen „Wege“ zur Vermittlung des Bildungs- und Erziehungsgutes und zur Führung des Tischtennispielers bei der Aneignung und Anwendung des Übungsstoffs zusammengefasst. In der Methodik der Trainingstätigkeit spiegelt sich die Art und Weise wider, wie der Trainer den Übungsstoff vermittelt, welche Überlegungen er dabei anstellt, welche Wege er einschlägt und welche Maßnahmen er ergreift, um die jungen Spieler zur dauerhaften Aneignung der Übungsinhalte zu führen. Innerhalb des Trainingsprozesses sind die Methoden aber nicht isoliert von den Zielen und den Inhalten zu betrachten. Sie bilden mit ihnen eine feste Beziehung. Im Mittelpunkt stehen diejenigen Methoden, die in engem Zusammenhang mit der Verwendung der Kindersportbücher von Interesse sind.

4.1 Die methodischen Grundformen der Bildung

Das methodische Vorgehen erfahrener und erfolgreicher Trainer zeichnet sich durch folgende Merkmale aus:

- vielseitig, aber ausgewogen hinsichtlich der methodischen Grundformen und
- sehr variantenreich (also frei von Schablonen).



Betrachtet man, wie sich Trainer und Tischtennisspieler mit dem Bildungs- und Erziehungsstoff auseinandersetzen, so lassen sich unterschiedliche Formen der Aktivität feststellen, die auf drei Grundmethoden fußen:

Das Darbieten durch den Trainer:	die darbietende Methode
Das gemeinsame Erarbeiten:	die erarbeitende Methode
Das Stellen von Aufgaben an die Spieler:	die aufgebende Methode

Alle drei Grundmethoden verfolgen die Absicht, dass der Tischtennisspieler sich mit dem Übungsstoff auseinandersetzt und ihn sich aneignet. In der nachfolgenden Betrachtung werden diese Grundformen im Zusammenhang mit einigen wichtigen Merkmalen vorgestellt, damit der Kontext gewahrt bleibt. Da sich dieses Buch aber hauptsächlich auf den effektiven Einsatz der Kinder-Tischtennis-Bücher konzentriert, liegt hierauf ein besonderes Augenmerk.

Die darbietende Methode macht es möglich, den Kindern und jugendlichen Spielern Aufgaben und Wissen in verständlicher Form nahezubringen. Dazu nutzt der Trainer die verschiedenen Arten der **Erklärung**, die **Demonstration**, die **Begründung** und verwendet **Anschauungsmittel**, z. B. **Schemata, Zeichnungen, Bilder, Fotografien, Filme, CDs, DVDs**, das **Fernsehen** oder **Videoaufzeichnungen**.

4.1.1 Die darbietende Methode

Die **darbietende Methode** ist durch eine starke Aktivität des Trainers gekennzeichnet. Die Spieler verhalten sich eher rezeptiv (durch Sehen und Hören Informationen aufnehmend). Bei diesem trainerzentrierten Vorgehen bleiben die Interessen und Motive der Sportler, ihre Mitwirkung im Training, im Hintergrund. Das entspricht der klassischen „Vermittlungsdidaktik“. Dieses Vorgehen ist durch eine Vielfalt von Formen und Anwendungsmöglichkeiten gekennzeichnet. Wir unterscheiden folgende vier Formen: das **Vormachen**, das **Vorzeigen**, das **Vorführen** und **Vortragen** sowie die **problemhafte Darlegung**. Diese Formen ermöglichen es, im Training den Übungsstoff rationell zu vermitteln, und möglichst fehlerverhindernd zu üben.



► DAS VORMACHEN

Der Trainer nutzt die Gelegenheit, in vielfältiger Weise bestimmte Bewegungen und Handlungen zu demonstrieren (vorzumachen) und/oder Verhaltensweisen vorzuleben (für die Kinder und Jugendlichen erlebbar werden zu lassen). So kommt es beispielsweise bei der Ausbildung einer sporttechnischen Fertigkeit vor allem auf die **Demonstrationsfähigkeit** des Trainers bzw. eines zur Demonstration ausgewählten Tischtennisspielers an. Hierbei spielt es eine große Rolle, dass der Trainer zu den Zeichnungen und Beschreibungen im Buch engen Bezug nimmt und auf die dort dargestellten Erläuterungen und Technikleitbilder besonders hinweist.

Bei der häuslichen Nachbetrachtung durch die Spieler erhöht dann der Wiedererkennungseffekt die Wirkung. Nutzen Sie möglichst auch die im Buch verwendeten Begriffe. Die Verständigung mit Ihren Sportlern wird sich dadurch merklich verbessern. Demonstrieren Sie die Fehler bitte niemals vor den Kindern, sondern zeigen den Kindern immer nur die richtigen technischen Lösungen.



Bei der Aneerziehung bestimmter Verhaltensweisen spielt für die Tischtennisspieler die Vorbildwirkung des Trainers oder anderer Vorbilder eine sehr wesentliche Rolle, und das nicht nur im Verhalten, sondern auch bei der Ausführung der Techniken, z. B. durch eine korrekte Grundstellung oder neutrale Schlägerhaltung zwischen den Bällen. Jedes Vormachen muss zugleich eine Aufforderung zum Nachmachen enthalten.

► DAS VORZEIGEN UND VORFÜHREN

Das **Vorzeigen** und **Vorführen** dient vor allem der Veranschaulichung wichtiger Erscheinungen und Vorgänge des Trainingsprozesses. Vorzeigen kann man Gegenstände und bildhafte Darstellungen. Im Training besteht z. B. die Möglichkeit, Technikabbildungen, eine technische Bildreihe oder eine Grafik, eine Tabelle oder Skizze vorzuzeigen. In den Kinder-Tischtennis-Büchern gibt es eine Menge davon.

Die Techniken lassen sich beispielsweise mithilfe von Techniklehrfilmen, Filmschleifen, DVDs oder Videoaufzeichnungen gut darstellen. Schauen Sie sich am Anfang Technikleitbilder aus dem Buch gemeinsam mit den Spielern an und animieren Sie besonders die jüngeren Kinder, damit zu arbeiten. Erfolgreich haben Trainer mit Bildreihen von Tischtennistechiken gearbeitet, die von den Kindern selbst stammen. Diese Trainingsmittel fördern besonders die Selbstkontrolle der Kinder. Dadurch bleibt auch das Thema und das Ziel der Trainingsstunde immer aktuell.



Drei Phasen des Kreuzsprungs (s. Ich trainiere Tischtennis, S. 105)



Sehr gut geeignet sind auch Poster mit attraktiven Wettkampfszenen von Idolen der Kinder und Jugendlichen in der Halle oder in den Umkleieräumen. Mit dem Einsatz vielfältiger Anschauungsmittel lässt sich hauptsächlich die Vorstellungsbildung (Bewegungsvorstellung) bei den Tischtennispielern unterstützen (didaktisches Prinzip der Anschaulichkeit). Damit bleibt das Leitbild verfügbar. Das ist auch Voraussetzung zur Anwendung des ideomotorischen Trainings (s. Kap. 4.1.4).

► DAS VORTRAGEN

Das Vortragen umfasst alle mündlichen Formen des Darbietens:

- Bericht über ein sportliches Ereignis,
- Schilderung eines eigenen Erlebnisses,
- Erörterung eines wichtigen Trainingssachverhalts,
- Beschreibung einer Technik,
- Erklärung der Wirkung einer Trainingsmethode oder speziellen Trainingsübung.

Schulen Sie neben Ihrer eigenen Demonstrationsfähigkeit auch die Fähigkeit des vielfältigen **Vortragens**. Dabei helfen Ihnen die Kinder-Tischtennis-Bücher. Die Beschreibungen in den Büchern sind auf den Wortschatz und das altersgerechte Verständnisniveau der Kinder zugeschnitten. Viele Trainer haben mit diesen kindgemäßen Erläuterungen sehr gute Erfahrungen gemacht. Außerdem wird der Lerneffekt erhöht, wenn beim sportlichen Üben im Training die gleichen Begriffe und Formulierungen verwendet werden, wie sie in den Kinder-Tischtennis-Büchern stehen (Wiederholungs- und Wiedererkennungseffekt).

Ein guter Trainer redet über alles, aber nicht länger als drei Minuten.



Mit dem Vortrag sprechen Sie die für die Bildung einer Bewegungsvorstellung wichtigsten Sinnesorgane Auge und Ohr an. Aber „zerreden“ Sie das Tischtennisstraining nicht. Die Kinder wollen hauptsächlich trainieren und spielen.



► DIE PROBLEMHAFTE/PROBLEMORIENTIERTE DARLEGUNG

Eine besondere Form der Darbietung, die einen hohen Aktivitätsgrad der Spieler fordert, ist die **problemhafte Darlegung**. Ihr Wesen besteht darin, dass der Trainer ein Problem aufwirft und ihnen den Weg zu seiner Lösung zeigt, aber nicht schon die Lösung vorgibt (selbst entdeckendes Lernen).

So werden beispielsweise Aufgaben zur Lösung einer technisch-taktischen Situation im Tischtennis gestellt:

- „Wenn ihr merkt, dass ihr gegen Spielende mehr und mehr eigene Fehler macht, müsst ihr etwas an eurem Spiel verändern.“
 - „Welche Bedeutung kann das für euer eigenes Spieltempo haben?“
- Im Anschluss werden die Tischtennisspieler die Situation und das Ergebnis erörtern.

Wenn die Zahl der eigenen Fehler nicht abnimmt:

- Ist das eigene Spieltempo zu hoch und für den Gegner günstiger als für einen selbst?
- Versucht man, das Spieltempo zu verlangsamen, mehr den Rotations- und Platzierungsaspekt in den Vordergrund zu stellen, um weniger eigene Fehler zu machen?

Wenn die Zahl der eigenen Fehler abnimmt:

- Hat mein verändertes Spieltempo dazu beigetragen, die Fokussierung auf Rotation und Platzierung mir geholfen, meinen Gegner mehr unter Druck zu setzen? Es wäre angebracht, im Training solch eine Situation – Tempowechsel mit Platzierungsänderung im eigenen Spiel in bestimmten Situationen – zu üben.

Das heißt, es wird ein Beispiel demonstriert bzw. an einer Spielsituation beschrieben und die Spieler haben die Möglichkeit, aufgrund ihres Wissens und ihrer Erfahrungen die Lösung oder Lösungen selbst zu finden. Die Tischtennisspieler werden dazu animiert, die Situation und die Lösungsmöglichkeiten mehrere Male auszuprobieren, darüber nachzudenken und im Gedächtnis zu verankern. Das angeeignete Resultat wird



dann wesentlich dauerhafter behalten, als eine durch den Trainer vorgegebene Lösung. Der besondere Wert dieser Methode besteht darin, dass die Tischtennispieler nicht nur fertige Erkenntnisse oder Folgerungen übernehmen und sich diese einprägen, sondern der Logik der Beweisführung und den Gedankengängen des Trainers folgen. Hierzu gehören beispielsweise die grundlegenden Begründungen für das Üben und Trainieren aus den Büchern (Muskelkater, Kräftigung und Dehnung, Ernährung, Belastungsgestaltung, technische Abläufe).

Stadler (2011)¹⁵ verweist in einem Beitrag zu didaktischen Aspekten sportkundlichen Lernens auf einen ähnlichen Ansatz für den Schulsport. Er skizziert dabei ein Modell didaktischer Prinzipien, die sich direkt oder indirekt in unserem Ansatz für den Vereinssport wiederfinden lassen.

4.1.2 Die erarbeitende Methode

Die **erarbeitende Methode** bezeichnet die gemeinsamen Aktivitäten von Trainern und Tischtennispielern. Auch diese Methode weist eine Vielfalt von Formen und Anwendungsmöglichkeiten auf: Gespräche, Diskussionen, Mitmachen und Helfen der Spieler, ihr selbstständiges Üben unter Kontrolle des Trainers u. a. Die erarbeitende Methode wird sowohl für die Aneignung neuen Wissens und Könnens als auch bei der Festigung erlernten Übungsstoffs eingesetzt.

Unzählige Wiederholungen einzelner technischer Abläufe sind notwendig, um sie auf hohem Niveau zu stabilisieren und zu automatisieren (*siehe Kap. 3*). Die notwendigen hohen Wiederholungszahlen sind aber methodisch so zu „verpacken“, dass die Tischtennispieler dies gar nicht merken.



Gespräche und Diskussionen lassen sich dann am besten führen, wenn die Gesprächspartner selbst gefordert sind und über Wissen verfügen.

15 Stadler, R. (2011). Sportkundliches Lernen. Didaktische Aspekte, Entwicklungen und Anregungen für die Praxis. In S. Baadtke et al. (Hrsg.), *Kinder bewegen – Energien nutzen. Kongressbeiträge* (S. 43-61). Landau: Empirische Pädagogik e. V.

Der kluge, erfolgreiche Trainer baut vielseitige, abwechslungsreiche Übungsformen in das Training ein – etwa bei den grundlegenden Techniken Aufschlag und Rückschlag, sowie VhT und RhT – mit hohen Wiederholungszahlen und je nach erreichtem Fertigungsstand gleichzeitig auch hohen Intensitäten. Dazu können durchaus auch Wettbewerbsformen wie das Ausspielen von speziellen Situationen, mit vorgegebener Technik, genutzt werden.

Beispiel zur Erarbeitung eines tischtennisspezifischen Sachverhalts:

Wozu dienen eigentlich Imitationsübungen, z. B. das Durchführen von „Trockenschlägen“, d. h. das Ausführen von Schlagbewegungen ohne Ball?

- um einen bestimmten, korrekten Bewegungsablauf zu festigen,
- um sofort durch den Trainer korrigiert werden zu können,
- um ein Bewegungsgefühl zu erlangen, z. B. ein besseres Gespür für die Gewichtsverlagerung zu bekommen,
- um vor einer Übungsform die Tischtennisspieler auf den Schwerpunkt der Übungsform einzustellen,
- um immer wieder Erlerntes in einfacher Form zu wiederholen (wie ein Pianist oder Sänger).

In jedem Falle wird dadurch, im Gegensatz zu monotonen „Drills“, freudbetontes Training zum Markenzeichen des erfolgreichen Trainers. Die damit verbundene Planung der Übungen muss vor Beginn der Trainingseinheit abgeschlossen sein. Trainer, die erst in der Halle überlegen, welche Übungen durchgeführt werden sollen, werden langfristig keinen Erfolg haben. Übrigens merken die Spieler (und sicher auch deren Eltern) sehr rasch, ob ein Trainer nur „aus dem Bauch heraus“ arbeitet.





4.1.3 Die aufgebende Methode

Die **aufgebende Methode** ist durch eine produktive Lernhaltung der Tischtennispieler gekennzeichnet. Das Aktivitätsverhältnis verlagert sich bei ihrer Anwendung stark auf den jungen Spieler selbst. Die Selbsttätigkeit des Tischtennispielers erfährt mit dieser kindorientierten Methode die höchste Ausprägung. Damit im Zusammenhang steht eine höhere Lernintensität. Die aufgebende Methode fordert die Aktivität und die schöpferische Initiative der Spieler heraus. Sie hat sowohl hohen Bildungs- als auch Erziehungswert.

Folgende Aufgaben können den Tischtennispielern im Training oder als Hausaufgabe gestellt werden:

- **Beobachtungsaufgaben** (z. B. bei der Demonstration einer sporttechnischen Fertigkeit, bei der sich zwei Partner im Wechsel beobachten).
- **Eintragen von Werten** vom Partner bei Techniküberprüfungen.
- **Wiederholen** von Technikmerkmalen: „Stelle dich zu Hause vor einen Spiegel und beobachte dich, ob die Phasen null, eins, zwei, drei beim VhT korrekt sind.“
- **Bewegungsaufgaben:** „Wer findet die beste Lösung im Doppel gegen eine Links-rechts-Kombination?“
- **Trainingsaufgaben:** „Übe selbstständig die richtige technische Ausführung des kurzen, geraden Unterschnitt-Aufschlags und übe diesen parallel.“
- **Hausaufgaben:** Verbessere weitere koordinative Fähigkeiten nach einem Heimtrainingsprogramm z. B. durch Seilspringen.
- **Zusammenstellen von Übungen,** Übungsverbindungen und Übungskombinationen: Stelle eine Aufwärm-, Lockerungs- oder Dehnungsgymnastik zusammen.
- **Einbeziehen in die Vorbereitung** von Training und Wettkampf: Die Tischtennispieler gestalten ihr Aufwärmprogramm nach eigenen Vorstellungen selbst oder besprechen es mit dem Trainer
- **Auswerten und Einschätzen** von Trainings- und Wettkampfergebnissen.
- **Selbstkontrolle von Teilleistungen** mithilfe von Tests. Anfertigen von Tabellen und Diagrammen sowie Auswertung der Resultate (s. Buch 2, S. 52).

Die Tischtennispieler bei der Lösung von Aufgaben im Training und Wettkampf, aber auch außerhalb davon, zur Selbsttätigkeit anzuregen, fördert in hohem Maße ihre Persönlichkeitsentwicklung. Die Aufgabe für den Trainer wird dadurch qualitativ anders.



Die Selbstständigkeit ist eine wesentliche Eigenschaft und befähigt den Tischtennispieler, z. B. im Trainingsprozess, beim Wettkampf und außerhalb des offiziellen Trainings selbst Übungs- und Trainingstätigkeiten zu organisieren und auszuführen.

Die jungen Spieler brauchen Herausforderungen.

Hierzu gehören u. a. auch alle Hausaufgaben, das selbstständige Kontrollieren, Analysieren, Bewerten und Führen von Leistungsdiagrammen sowie Selbstbeobachtungsaufgaben (vgl. Buch 2, S. 52 Darstellung der eigenen Leistungsfähigkeit in einem Koordinatensystem).

In der aufgebenden Methode stecken viele Reserven, die oftmals noch ungenutzt sind. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn nicht alles gleich auf Anhieb klappt oder die Trainingseinheit nicht so glatt verläuft, wie bei der Anwendung der anbietenden und erarbeitenden Methode. Für den längerfristigen Erfolg lohnt sich die Anfangsmühe allemal. Handlungskompetenz erwerben die jungen Tischtennispieler nur durch Probieren und Erfahrungsammeln. Hierbei sind auch Fehler, wenn sie nicht schaden, ausdrücklich gewünscht.

Alle methodischen Grundformen der Bildung und Erziehung sind in vielfältiger Weise im Training einzusetzen. Sie bestimmen maßgeblich, ob Sie in der Trainingsarbeit mit den Tischtennispielern erfolgreich sind und wie Sie bei ihnen „ankommen“.

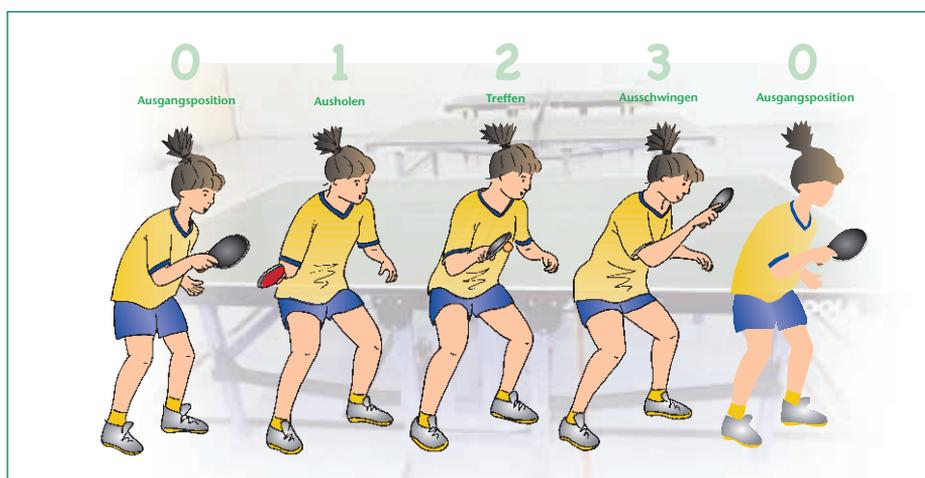


4.1.4 Ideomotorisches Training

Eine besondere Form der aufgebenden Methode ist das **ideomotorische Training**. Damit werden alle die Übungsformen zusammengefasst, bei denen sich die Tischtennisspieler Bewegungen und Abläufe planmäßig wiederholt vorstellen.

Das kann, wenn die notwendige Befähigung dazu vorhanden ist, den motorischen Lernprozess erheblich unterstützen. Diese methodische Form ist nutzbringend im Prozess der Stabilisierung und Vervollkommnung von Technischelementen, von Bewegungsfertigkeiten und für das Üben von Handlungsfolgen einzusetzen. Sie hilft besonders, dann motorische Behaltenseffekte zu festigen, wenn ein Tischtennisspieler aus irgendeinem Grund nicht körperlich aktiv trainieren kann. Ideomotorisches Training ist darüber hinaus auch zur psychologischen Einstimmung und Vorbereitung auf Wettkämpfe geeignet.

Voraussetzung dazu ist natürlich, dass der junge Tischtennisspieler wissen muss, wie die ideomotorisch zu übende Technik oder Handlungsfolge richtig ausgeführt wird (Bewegungsvorstellung muss vorhanden sein) und er sollte bereits über ausreichend motorische Erfahrungen verfügen. Die Technikleitbilder in den Büchern sollen dabei helfen.



Bewegungsablauf Vorhandtechnik (Ich trainiere Tischtennis, S. 107)