



Foto: Kazak

Tischtennis-Nachwuchs kann man nur mit Begeisterung sichern!

Rückläufige Mitgliederzahlen und eine hohe Dropout-Rate im Nachwuchsbereich kennzeichnen eine Entwicklung in unserem Sport, die seit Jahren anhält. Viele Vereine bzw. TT-Abteilungen betreiben bereits keine Nachwuchsförderung mehr oder stehen ganz vor dem Aus. Auch erfolgversprechende Initiativen wie beispielsweise das Mini-Athletenprojekt, das in Kindergärten ansetzt, schulische Veranstaltungen wie der Rundlauf-Team-Cup oder Kooperationen zwischen Schule und Verein, können diese Entwicklung nicht aufhalten.

Offensichtlich reicht es nicht aus, Kinder durch vielversprechende Projekte für unseren Sport zu begeistern, die größere Herausforderung besteht scheinbar darin, sie langfristig an den TT-Sport zu binden. Entgegen dem oben beschriebenen Trend gibt es jedoch auch

Vereine, die aktuell eine enorme Aufwärtsentwicklung, gerade im Nachwuchsbereich, erleben. In der TTL-Ausgabe 3/2018 „Volle Halle in Jever“ wird das MTV-Urgestein Thorsten Hinrichs von Achim Krämer interviewt. In diesem Interview trifft Thorsten Hinrichs, neben vielen sehr treffenden Anregungen eine besonders bemerkenswerte Aussage, die möglicherweise eine von sicherlich mehreren Erklärungen für den Aufschwung mitliefert: „Wir arbeiten zielgerichtet an der Förderung der Kinder und Jugendlichen und haben das ehrgeizige Ziel, neben dem Sport auch jedem Nachwuchsspieler Werte für ihren weiteren Lebensweg zu vermitteln“.

Ein weiteres positives Beispiel ist die Nachwuchsarbeit des TTS Detmold. Der Verein hat ein Förderkonzept entwickelt, in dem die Nachwuchsarbeit nicht

nur unter tischtennisspezifischen, sondern vielmehr auch unter pädagogisch-/sozialen Aspekten betrachtet wird, ohne dass der Spaß und die Kreativität im Trainingsprozess zu kurz kommt.

Vor diesem Hintergrund möchte ich in dem nachfolgenden Beitrag Trainingsmöglichkeiten vorstellen, welche die persönlichen und sozialen Kompetenzen unserer Nachwuchsspieler stärken in den Mittelpunkt unserer Tätigkeit rücken und Freiräume für selbstständiges Lernen sowie kreatives und kooperatives Handeln schaffen.

Anschließend gehe ich noch kurz auf die Rolle des Trainers ein, der aus meiner Sicht ganz wesentlich die Lernatmosphäre und damit eine erfolgreiche Nachwuchsarbeit beeinflusst.

Paten-Training

Wie der Name Pate schon ausdrückt, sollen die älteren und erfahreneren Spieler die jüngeren Spieler im Training unterstützen. Um eine Regelmäßigkeit in das Patensystem zu bekommen, empfiehlt es sich, dass Spieler freiwillig diese Aufgabe übernehmen. Dass das Patentraining vor allem eine Hilfe für die jungen Spieler darstellt, steht außer Frage. Doch zusätzlich werden auch Sozialkompetenzen wie Teamfähigkeit, Verantwortung und Empathie der älteren Spieler gestärkt und die Kluft zwischen den „Kleinen“ und den „Großen“ kann überwunden werden.

Beispiel: Die Paten übernehmen im wöchentlichen oder 14-tägigen Wechsel das Training für zwei jüngere Spieler und führen z. B. ein 15-minütiges Ballertraining durch, spielen mit den jüngeren Spielern oder geben Übungen vor.

Rollenwechsel „Cheftrainer sein“

Anders als beim Patentraining übernehmen ein bis zwei fortgeschrittene Spieler die Trainingsplanung und -durchführung

für die gesamte Gruppe. Hierbei steht der Dialog zwischen Trainer und Spieler im Mittelpunkt. Grundlage der Kommunikation ist die Transparenz von Lerninhalten, Lernzielen und Lernmöglichkeiten.

Wie bereits beim Patentraining erwähnt, wird auch hierdurch die Sozialkompetenz gestärkt. Der Trainer übernimmt dabei die Rolle des Lernberaters. Wenn bei den Spielern die inhaltliche Wissensbasis noch nicht ausreicht, übernimmt der Trainer in stärkerem Maße die Verantwortung.

Beispiel:

Im wöchentlichen oder 14-tägigen Wechsel übernehmen zwei fortgeschrittene Spieler in Absprache mit dem Trainer das Training für die gesamte Trainingsgruppe, z. B. für 20 Minuten der jeweiligen Trainingseinheit.

Experimentelles Lernen

Die experimentelle Herangehensweise ist durch Ausprobieren und das selbstständige Herausfinden der Schlagtech-

nik gekennzeichnet. Gerade im Nachwuchsbereich kann man durch Raum-, Geräte- oder Regeländerungen spannende und motivierende Spielsituationen schaffen. Hilfs- bzw. Lehrmittel wie z. B. Trainingshilfestangen, Returnbrett oder Tischvariationen wie Hoch-/Tief- bzw. Grabentisch erhöhen den Aufforderungscharakter und bieten Raum für kreative Lösungen. Hier sei beispielhaft auf die Beiträge von den Autoren Dr. Timo Klein-Soetebier und Max Keller in der Ausgabe Tischtennis 10 und 11/2018 „Ab in den Tischtennisgarten“ verwiesen.

Differenziertes Lernen

Nur durch Differenzierung ist es möglich, den Begabungen, Neigungen, Fähigkeiten und Interessen der Spieler gerecht zu werden. So können z. B. durch die Einteilung nach Anfänger und Fortgeschrittenen oder Hobby- und Leistungsspielern möglichst homogene Trainingsgruppen gebildet werden (sog. äußere Differenzierung). Innerhalb der Trainingsgruppen kann wiederum der



Foto: Roscher

Lerninhalt mit seiner Komplexität und seinem Lernanspruch differenziert werden (sog. Binnendifferenzierung).

Zwei Beispiele:
Aufschlagtraining
 Ziel ist es, den Aufschlag zwischen dem Netz und der darüber befindlichen Trainingshilfestange zu spielen. Der Abstand zwischen Netz und Stange variiert an den Tischen. Zusätzlich kann der Schwierigkeitsgrad über die gewählte

Aufschlagvariante verändert werden (sog. Leistungsdifferenzierung).

Topspintraining
 Die Spieler bestimmen innerhalb des Themas „Vorhand-Topspin“ ihren individuellen Trainingsschwerpunkt selbst, z. B. Rotationsvariationen, Schlagansatz Unter-/Überschnitt, Platzierung oder Eröffnung (sog. Interessendifferenzierung).

Ich haben die Erfahrung gemacht, dass in diesem Zusammenhang der Einsatz von Übungskarten (vgl. Abb. 1 und 2), die Angaben über den Trainingsschwerpunkt, eine Legende und die zeichnerische/tabellarische Darstellung einer Übung sowie Informationen zum Wechselmodus enthalten, sehr zielführend sind. Damit die Spieler schnell erkennen, um welchen Schwierigkeitsgrad es sich handelt, können die Karten z. B. mit einem farbigen Punkt versehen werden (grün=leicht, gelb=mittelschwer, rot=schwer).

Trainingswünsche der Spieler berücksichtigen

Verfolgt man einen mehrperspektivischen Ansatz, der selbstständiges und kooperatives Handeln fördert, sollten die Spieler Gelegenheit bekommen, Eigeninitiative zu entwickeln und Trainingsinhalte mitzugestalten. Indem der Trainer in regelmäßigen Abständen die Trainingswünsche seiner Spieler erfragt, rücken sie stärker in den Mittelpunkt der didaktisch-methodischen Überlegungen und Handlungen.

Ein Trainingsheft mit Angaben über die Trainingswünsche, Trainingsaufzeichnungen, Taktik-Notizen, eine Legende und die zeichnerische Darstellung einer Übung kann in diesem Zusammenhang sehr hilfreich sein. Hierdurch lernen sie gleichzeitig die Darstellungsweise von

Übungskarte: Aufschlaghöhe



Aufgabenstellung:
 Den Aufschlag unter der Stange durchspielen. Nach fünf erfolgreichen Versuchen darf die Stange eine Stufe tiefer gestellt werden. Der Aufschlag soll unter der Stange durchgespielt werden. Nach fünf erfolgreichen Versuchen darf die Stange eine Stufe tiefer gestellt werden.

Niveaustufen:

1. Abstand Netzoberkante/Stange: doppelte Schlägerbreite
2. Abstand Netzoberkante/Stange: einfache Schlägerbreite
3. Abstand Netzoberkante/Stange: doppelter Balldurchmesser

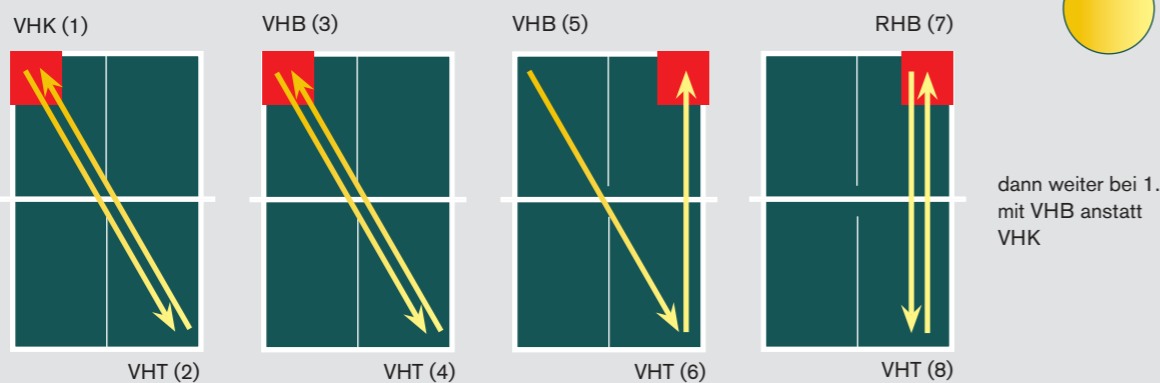
Zusatzaufgaben für Platzierung:

- Den Ball durch den Zwischenraum spielen und
- a) dreimal (kurzer Aufschlag) aufspringen lassen.
 - b) mit dem zweiten Auftreffpunkt Zielfelder treffen.
 - c) nach einmaligem Auftreffen auf dem Tisch zwischen Tischgrundlinie und Querstange, die sich kurz hinter dem Tisch befindet, herunterfallen (halb-langer Aufschlag).

Abb. 1:
 Beispiel einer Übungskarte zur Aufschlaghöhe

Abb. 2:
 Beispiel einer Übungskarte zur Platzierung mit VHT

Trainingsschwerpunkt: VHT-Platzierung Nr. 1



Übungswechsel: 2x durchspielen

- VHT: Vorhand-Topspin
- RHB: Rückhand-Block
- Platzierungsfeld (A5)
- VHK: Vorhand-Konter
- VHB: Vorhand-Block

Übungen in der Tischtennis-Fachliteratur kennen.

Feedback

Um Trainingsprozesse weiterzuentwickeln und die Kommunikation in der Trainingsgruppe zu verbessern, halte ich es ferner für sinnvoll, von Zeit zu Zeit gemeinsame Reflexionsphasen durchzuführen. Hierfür eignet sich aus meiner Sicht z. B. das Blitzlicht. Es kann zu Beginn, während oder am Ende einer Trainingseinheit eingesetzt werden. Jeder Teilnehmer äußert sich reihum kurz in Form von einem bis zwei Sätzen zu der gestellten Frage (z. B.: Was hast du an der heutigen Einheit vermisst?). Dabei sollte die Ich-Botschaft verwendet werden (z. B. Ich vermisse mehr Theorie). Alle anderen Spieler sind während der Äußerung nur Zuhörer, es dürfen lediglich Verständnisfragen gestellt werden. In der Durchführung etwas aufwendiger wäre es, wenn man den Spielern die Möglichkeit einräumt, ihre Anmerkungen bzw. Anregungen auf einem Plakat aufzuschreiben.

„Auf den Trainer kommt es an...“

Die genannten Beispiele sollen aber nicht den Eindruck erwecken, als wäre eine erfolgreiche Nachwuchsförderung ausschließlich durch eine große Methodenvielfalt zu garantieren. Wie bereits erwähnt, beeinflusst aus meiner Sicht die Lernatmosphäre wesentlich den Lernerfolg und damit auch die Begeisterung für den Tischtennisport.

In diesem Zusammenhang möchte ich kurz auf den Neuseeländischen Bildungsforscher John Hattie eingehen, der in seiner vielfach zitierten Mega-Studie „Visible Learning“ feststellt, dass der Bildungserfolg von Schülern nicht so sehr von einzelnen Unterrichtsmethoden abhängt. Entscheidend für einen guten Unterricht sind vielmehr Faktoren wie die „Lehrer-Schüler-Beziehung“ oder die „Klarheit der Lehrperson“. Nach meinen Erfahrungen lässt sich dies durchaus auf die Lehrtätigkeit des Trainers beziehen. Daher möchte ich noch auf zwei pädagogische Prinzipien eingehen, die mir besonders wichtig erscheinen und die wesentlich vom Trainer gestaltet werden können:

Wertschätzender Umgang

Die Kinder und Jugendlichen sollten nicht nur in ihrer Tischtennis-Entwicklung, sondern auch in ihrer Persönlichkeitsentwicklung wohlwollend, annehmend und ermutigend unterstützt werden. Dies setzt beim Trainer selbst eine gut entwickelte Persönlichkeit ebenso voraus wie eine ausgeprägte Empathiefähigkeit. Eine gelungene Beziehung zwischen Trainer und Spielern kann Berge versetzen, Begeisterung erzeugen und eine gute Lernatmosphäre schaffen.

Nach einer Niederlage im Wettkampf oder wenn der Topspin auf Unterschnitt einfach nicht gelingen will oder wenn Spieler eine zu hohe Erwartung an sich selber stellen, wird ein Trainer gebraucht, der dem Heranwachsenden mit Mitgefühl und ermutigender Unterstützung begegnet.

Fördern und fordern durch Beziehung

Der Trainer muss die Gruppe zweifelsohne leiten und führen, den Kindern und Jugendlichen Orientierung geben, ihnen aber auch notwendige Grenzen setzen, falls sie mal über das Ziel hinausschießen sollten. Kinder und Jugendliche wollen aber auch herausgefordert werden, sie wollen sich engagieren. Dazu müssen wir Trainer ihnen Gelegenheit bieten, sich zu bewähren.

Insofern sollten wir den Mut haben, ihnen Aufgaben und Verantwortung zu übertragen, wie:

- Zuspielen beim Balleimertraining, z. B. mit Schwerpunkt Beinarbeit
- Übernahme des Aufwärmprogramms, z. B. mit dem Sprungseil
- Gestaltung des Einspielens, z. B. mit Schwerpunkt Platzierung.

Fühlen sie sich dann vom Trainer beachtet, gelobt und anerkannt, sind sie i.d.R. auch motiviert, sich in das Training „reinzuhängen“ und zu begeistern.

Schlussbemerkungen

Aus meiner Sicht ist es wichtig, Spieler aktiv in den Trainingsprozess einzube-

ziehen. Die Methodenauswahl ist jedoch abhängig von der Lerngruppe, den Zielen, den Inhalten und den Lehrenden. Bei einer stark leistungsorientierten Trainingsgruppe wird die Methodenauswahl anders ausfallen als in einer Breitensport- oder Anfängergruppe. Natürlich muss man auch sehen, dass ein solches, eher offenes, prozessorientiertes Trainingskonzept sowohl vom Planungsaufwand als auch bei der Durchführung z. T. mehr Zeit beansprucht als ein Trainer- bzw. lernzielzentriertes Vorgehen. Es hat sich ebenfalls gezeigt, dass der Trainer nicht völlig auf Lenkung und Korrektur verzichten sollte, denn ein völlig offener Trainingsverlauf würde die Spieler zumeist überfordern und sich negativ auf die Lernmotivation auswirken.

Autor

Manfred Winterboer



Geb. am 24.2.1954

A-Trainer

Inhaber des Tischtennis College Osnabrück

Realschullehrer: Sport, Wirtschaft, Technik, Informatik

Langjähriger Stützpunkttrainer auf Landes- und Bundesebene sowie Referent in der B- und C-Trainerausbildung