



Trainingsorganisation im Tischtennis unter den Aspekten Selbstständigkeit, Individualität und Reflexion

Teil 1: Didaktisch-methodische Überlegungen zur Trainingsgestaltung

Im Rahmen meiner Diplomarbeit im Pädagogikstudium mit dem Schwerpunkt Erwachsenenbildung und außerschulische Jugendbildung sowie meiner Trainertätigkeiten in Sportvereinen und beim Tischtennis College Osnabrück entstanden in Zusammenarbeit mit Manfred Winterboer folgende theoretische und praktische Überlegungen zur Trainingsorganisation und -gestaltung im Tischtennis.

Ausgangspunkt der Überlegungen ist die Situation von Erwachsenen im Tischtennisvereinssport. Das typische Bild, welches sich uns darstellt, zeigt viele aktive Tischtennispieler, die am Wettkampfbetrieb teilnehmen, zugleich aber nur selten systematisch trainieren. Dies

wird nach unseren Erfahrungen von vielen erwachsenen Tischtennispielern beklagt, deren Training i.d.R. aus reinem Wettkampftaining besteht (10-15 Min. einspielen, danach geht es um Punkte). Wir haben aber immer wieder erlebt, dass Erwachsene ihr Spielniveau verbessern möchten und ganz spezifische Trainingsziele formulieren, z.B. wie kann ich mein Auf-/Rückschlagspiel, meine Beinarbeit oder mein Vorhand-Topspin optimieren. Da aber keine oder nicht genügend Trainer vorhanden sind und das notwendige fachspezifische Wissen fehlt, bleibt sehr häufig ein gezieltes Training aus.

Aufgrund dieser Ausgangsbedingungen stellen sich für uns folgende 2 Fragen:

1. Welches tischtennisspezifische und didaktische Wissen und welche

Fähigkeiten und Fertigkeiten müssen Erwachsene mitbringen, um systematisches Training selbstständig und individuell durchführen zu können?

2. Wie muss das Jugendtraining didaktisch-methodisch gestaltet werden, um im Erwachsenenalter selbstständig systematisch trainieren zu können?

Vor dem Hintergrund dieser Überlegungen möchten wir den Versuch unternehmen, einen mehrperspektivischen Ansatz zu verfolgen, der eine größere Teilnehmer- bzw. Spielerorientierung vorsieht und Situationen schafft, in denen die Fähigkeiten zum selbstständigen Handeln gefördert werden. Um diese Zielvorstellungen umzusetzen, sollen die Spieler Gelegenheit bekommen, Eigeninitiative und Selbstreflexion zu entwickeln, Trainingsinhalte mitzugestalten und weiterzuentwickeln.

Bevor die praktische Umsetzung dieses Ansatzes vorgestellt wird, richtet sich der Blick auf die Darstellung des theoretischen Hintergrundes.

Zunächst möchten wir einige didaktisch-methodische Überlegungen zur Trainingsgestaltung im Jugendtraining vorstellen. Nach unserer Auffassung muss das Individuum in den Mittelpunkt der didaktischen Überlegungen gestellt werden. Anhand dieses Leitkriteriums werden im Folgenden das didaktische Konzept der Teilnehmerorientierung (nach Tietgens, Breloer, Siebert) aus der Erwachsenenbildung sowie das Konzept der mehrperspektivischen Handlungsfähigkeit im Sport (nach Kurz) aus der Sportpädagogik kurz dargestellt.

Nach Breloer, Siebert und Tietgens ergibt sich folgende Definition einer teilnehmerorientierten Didaktik (vgl. Abb. 1): Teilnehmerorientierte Didaktik stellt das Subjekt mit seinen Interessen, Bedürfnissen, Lernzielen und seiner Lebenswelt in den Mittelpunkt der didaktischen-methodischen Überlegungen und Handlungen. Ziel ist die persönliche Weiterentwicklung, die Selbstverwirklichung und die Befähigung zum selbstständigen Lernen (vgl. Tietgens 1980: 204f).

Als handlungsorientierende Leitsätze

gelten: so viel Darbietung wie notwendig und so viel Erarbeitung wie möglich, d.h. die Spieler sind nicht passive Konsumenten, sondern werden aktiv in die Trainingsgestaltung einbezogen, indem sie z.B. aus einer vorgegebenen Übung neue entwickeln. Des Weiteren ist die Transparenz gegenüber den Teilnehmern zu beachten, welches meint, das Ziel und den Inhalt den Teilnehmern begründet darzustellen. Zur weiteren gemeinsamen Planung des Trainings geht eine Reflexion der Lehr- und Lernprozesse voraus. Dies bedeutet, dass der Trainer nicht nur Wissensvermittler, sondern durch die Verantwortungsabgabe an die Spieler ebenso Lernberater ist.

Aus diesen Handlungsgrundsätzen und diesem Rollenverständnis ergibt sich, dass es keine grundsätzliche Methode der Teilnehmerorientierung gibt, sondern dass die Methodenauswahl von Inhalten, Zielen, Teilnehmern und Lehrenden abhängig ist. Grundsätzlich sind das methodische Prinzip der Binnendifferenzierung und kooperative Arbeitsformen als teilnehmerorientiert anzusehen, denn dadurch kann auf unterschiedliche Leistungsstände und Interessen eingegangen bzw. selbstständiges Lernen und das soziale Miteinander gefördert werden.

Nachdem mit dem Prinzip der Teilnehmerorientierung die allgemeinen didaktischen Orientierungen gegeben sind, wird mit dem Konzept der mehrperspektivischen Handlungsfähigkeit nach Kurz auf inhaltliche Orientierungen eingegangen. Ziel dieses Ansatzes ist es zu erreichen, dass Subjekte wissen, welchen Sinn es haben kann, aktiv Sport zu treiben und sein Leben darauf einzurichten sowie zu erkennen, dass der individuelle Sinn des Sports veränderbar ist.

Die folgenden sechs Sinnperspektiven entwickelte Kurz aus den von dem Sportpsychologen Kenyon erfassten Einstellungen, Motiven und Motivationen des Sporttreibens, die den subjektiven und individuellen Sinn des Sporttreibens darstellen.

1. Leistung

Die sportliche Leistung ist dadurch gekennzeichnet, dass sie auf die eigene Tüchtigkeit bzw. Anstrengung zurückzuführen ist. Leistung kann im Sport auf verschiedene Art und Weise gemessen und erbracht werden. Zum einen ist die Leistungserbringung im Wettkampf möglich, bei dem man sich mit anderen misst. Zum anderen kann es auch Ziel sein, eine Bewegungshandlung ausführen zu können, wie z.B. einen Vorhand-Topspin mit viel und wenig Rotation zu

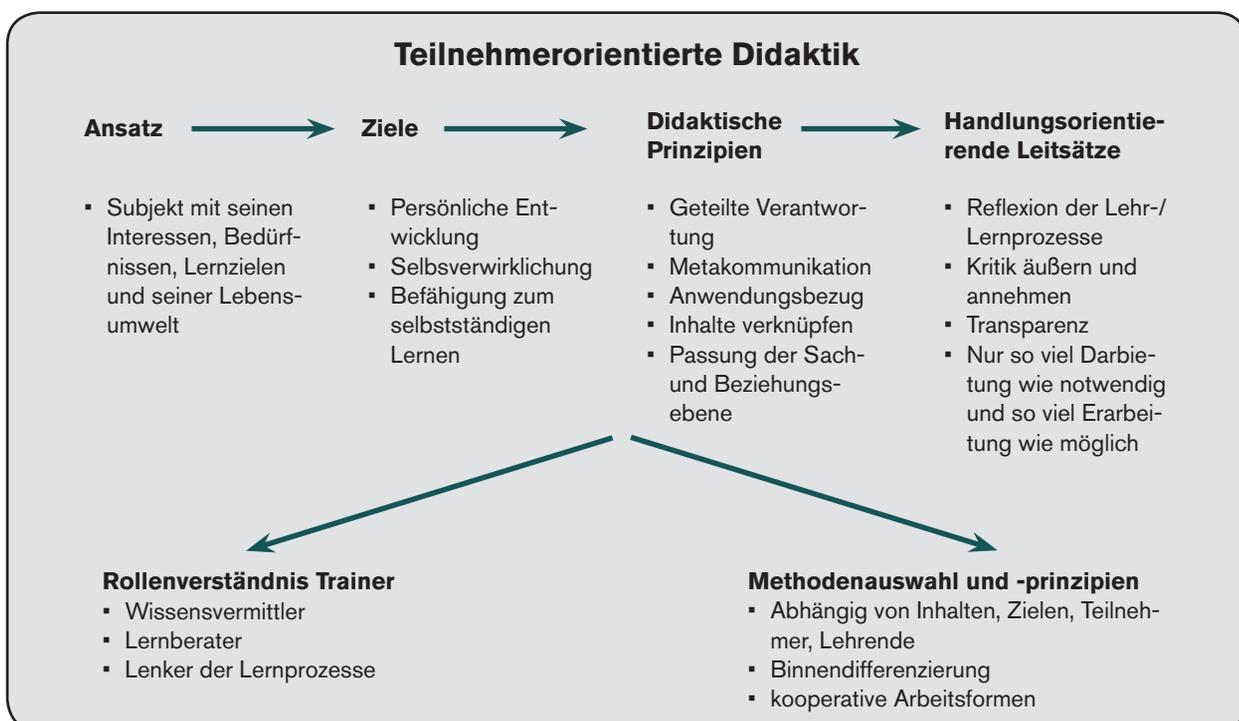


Abb. 1: Teilnehmerorientierte Didaktik

spielen (vgl. Kurz 1986: 49). Ferner kann der Sportler nicht das Resultat für das Bedeutsamste halten, sondern die im Wettkampf persönlich erbrachte Leistung. Damit ist nicht der Sieg an sich, sondern der Sieg über sich von Bedeutung (vgl. Kuhlmann 2002: 265).

2. Miteinander

In der Sinnperspektive der Leistung hat sich angedeutet, dass Sport oftmals nur in der Gemeinschaft zu betreiben ist. Im Wettkampf misst man sich mit anderen, in den Sportspielen spielt man gemeinsam mit und gegen andere und Rückschlagspiele sind ohne Spielpartner nicht möglich. Somit sind relativ wenig sportliche Aktivitäten alleine möglich, wie z.B. Joggen (vgl. Kurz 2004: 169). Menschen, die Sport unter diesem Aspekt betreiben, suchen bei sportlichen Aktivitäten menschliche Nähe, Geborgenheit, Solidarität aber auch die Identifizierung mit der Gemeinschaft als Zusammengehörigkeitsgefühl.

3. Ausdruck

Unter diesem Aspekt des Sporttreibens stehen die Ausdrucksmöglichkeiten mit dem Körper durch Bewegungsausführung, Bewegungsgestaltung und Präsentation im Vordergrund (vgl. Kurz 2004: 170). Grundsätzlich dienen Bewegungen dazu, um etwas zu bewirken (z.B. Tischtennis) oder um etwas auszudrücken (z.B. in der rhythmischen Sportgymnastik). Im Tischtennis ist der Körper damit Mittel zum Zweck und wird als Ausführungsinstrument angesehen. Trotz der Zweckmäßigkeit, die dabei im Vordergrund steht, ist die Ästhetik in der Bewegungsausführung zu erkennen. Somit kann neben der Effektivität einer Technik für den Einzelnen ebenso die Ästhetik der technischen Ausführung bedeutungsvoll sein. Dies ergibt sich aus Bemerkungen, wie „der spielt schön“.

4. Eindruck

Unter der Sinnperspektive des Eindrucks steht die Förderung der Wahrnehmungsfähigkeit über Bewegungs- und Körpererfahrungen im Vordergrund, wie z.B. beim Skifahren (vgl. Kurz 2004: 170).

5. Wagnis

Kennzeichen dieser Sinnperspektive sind die Begriffe Spannung, Neugier und Risikobereitschaft. Ihren Ausdruck finden diese Begriffe durch das Aufsuchen von unbedrohlichen Situationen mit offenem Ausgang. Durch die Auflösung der ungewissen Situation ist es möglich, das Gefühl der Erleichterung und Befreiung zu erleben. Dabei steht die Anstrengungsbereitschaft in Verbindung mit dem Grenzen austesten im Vordergrund. Nebensächlich sind Zeit und Zweck, da das eigene Kompetenzerleben den Anreiz darstellt (vgl. Neumann 2002: 235ff).

6. Gesundheit

Die Sinnperspektive Gesundheit ist auch mit den Begriffen Körperlichkeit und Fitness bezeichnet worden. Durch die Verbesserung von Kondition, Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit ist es Ziel, die Gesundheit (z.B. Herzkreislauf-System) und Jugendlichkeit zu erhalten bzw. zu verbessern oder aber auch Wohlbefinden zu erreichen (vgl. Woll/Bös 2002: 243). Im Tischtennis als Gesundheits- und Präventionssport findet sich diese Perspektive insbesondere praktisch umgesetzt.

Ziel dieser didaktischen Konzepte (Teilnehmerorientierung, mehrperspektivische Handlungsfähigkeit im Sport) ist es, die Teilnehmer/Aktiven/Spieler zum sinnorientierten, selbstständigen, reflektierten Lernen zu führen bzw. dieses zu ermöglichen. Entsprechend der/den ausgewählten Sinnperspektive/n und den damit verbundenen unterschiedlichen Formen des Sporttreibens, z.B. wettkämpfen, spielen, Gesundheit, üben, trainieren, präsentieren, gestalten, leisten, experimentieren ist das methodische Vorgehen zu gestalten. Wobei es nicht, wie bereits angesprochen, die Methode gibt, vielmehr geht es darum, eine Differenzierung innerhalb der Trainingsgruppe anzustreben (Binnendifferenzierung).

Bönsch unterscheidet zwischen folgenden drei Differenzierungsstrategien:

1. Didaktische Differenzierung

„Mit didaktischer Differenzierung werden Maßnahmen benannt, die vom Lerninhalt, seiner Komplexität und seinem Lernanspruch her differenzieren“ (Bönsch 2004: 152). Ziel ist, über individuelle Erfolgserlebnisse das Anspruchsniveau und damit den Schwierigkeitsgrad jedes Lerngruppenmit-



Foto: Roscher

glieds zu steigern. In diesem Fall spricht Bönsch auch von der sog. Leistungs-differenzierung. Ein Beispiel hierzu aus dem Aufschlagtraining: Ziel ist es, den Aufschlag zwischen Netz und der darüber befindlichen Stange zu spielen. Der Abstand zwischen Netz und Stange variiert an den Tischen. Zusätzlich kann der Schwierigkeitsgrad über die gewählte Aufschlagvariante verändert werden.

Wird der Trainingsschwerpunkt hingegen vom Lernenden selbst bestimmt, spricht Bönsch von der sog. Interessendifferenzierung. Hierzu ein Beispiel: Der Spieler bestimmt innerhalb des Themas Vorhand-Topspin seinen individuellen Trainingsschwerpunkt selbst, z.B. Rotationswechsel oder Platzierung.

Eine weitere Möglichkeit der didaktischen Differenzierung bietet die unterschiedliche Herangehensweise (verbal, visuell, experimentell) an eine Aufgabe. Bei der verbalen Herangehensweise wird die Schlagtechnik sprachlich erklärt und beschrieben. Beim visuellen Zugang wird die Schlagtechnik durch ein Video, eine Zeichnung oder Vorspielen demonstriert. Die experimentelle Herangehensweise ist durch Ausprobieren und dem selbstständigen Herausfinden der Schlagtechnik gekennzeichnet (vgl. Bönsch 2004: 152ff).

2. Diagnostische Differenzierung

Die Suche nach individuellen Lernmöglichkeiten beruht hierbei auf Lernstandseinschätzungen bzw. -feststellungen. Diese dienen auch als Grundlage für die Bestimmung des individuellen Trainingsschwerpunktes. Der Trainer stellt z.B. fest, dass ein Spieler beim Vorhand-Topspin auf Unterschnitt eine sehr hohe Fehlerquote hat. Im darauf folgenden Training bildet der Vorhand-Topspin auf Unterschnittbälle für diesen Spieler den individuellen Trainingsschwerpunkt.

3. Dialogische Differenzierung

Diese Differenzierungsstrategie stellt den Dialog zwischen Lehrenden und Lernenden in den Mittelpunkt. Grundlage der Kommunikation zwischen den Betroffenen ist die Transparenz von Lerninhalten, Lernzielen und Lernmöglichkeiten. Das Ziel besteht darin,

dass Teilnehmer ihre Lernpläne und -aktivitäten selbst festlegen können. Die Lehrperson übernimmt dabei die Rolle des Lernberaters. Wenn die Teilnehmer noch nicht über die notwendigen Kompetenzen zum selbstständigen Lernen verfügen oder die inhaltliche Wissensbasis nicht ausreicht, kann alternativ die didaktisch-methodische Verantwortung bei der Lehrperson bleiben (vgl. Bönsch, 2004: 152). Der Lehrende versucht bei seiner Unterrichtsgestaltung die Erfahrungen und Interessen der Teilnehmer einzubeziehen.

Aber wie kann die Binnendifferenzierung unter Berücksichtigung der didaktischen Konzepte der Teilnehmerorientierung, der mehrperspektivischen Handlungsfähigkeit im Sport und der Tischtennisdidaktik umgesetzt werden? Antworten auf diese Frage finden sich im Folgenden Praxisteil, in dem Beispiele zur Trainingsgestaltung im Mittelpunkt stehen.

Teil 2: Praxisbeispiele zur Trainingsorganisation unter den Aspekten Selbstständigkeit, Individualität, Reflexion und Binnendifferenzierung

Im ersten Teil konnte mit Hilfe der didaktischen Konzepte der Teilnehmerorientierung (Tietgens, Breloer, Siebert) und der mehrperspektivischen Handlungsfähigkeit (Kurz) im Sport aufgezeigt werden, dass der individuelle Sinn des Sports variiert und die Individualität Ausgangspunkt der didaktisch-methodischen Überlegungen ist. Bei der Trainingsgestaltung ist deshalb auf die Passung zwischen Lehrenden, Lernenden, Zielen und Inhalten zu achten. Mit Hilfe der Binnendifferenzierung (innere Differenzierung) ist es im Jugendtraining möglich, ein individuelles Training zu gestalten.

Die praktische Umsetzung der im ersten Teil dargestellten theoretischen Anforderungen soll an folgenden vier Trainingsbeispielen zum selbstständigen, individuellen, reflektierten und

sinnorientierten Training unter Berücksichtigung der Binnendifferenzierung aufgezeigt werden.

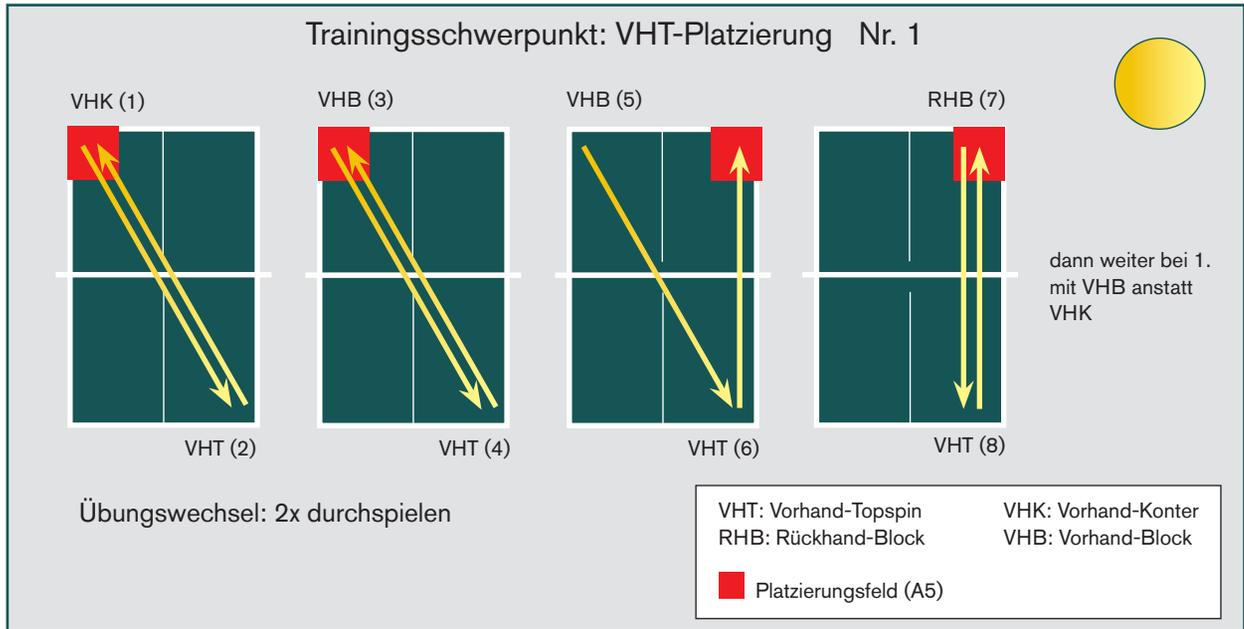
1. Der Einsatz von Übungskarten zum individuellen und selbstständigen Training
2. Stationstraining unter dem Aspekt der didaktischen Differenzierung
3. Balleimertraining unter den Aspekten Selbstreflexion, Eigenverantwortung und Selbstständigkeit
4. Gestaltung des Einspielens aus verschiedenen Sinnperspektiven

1. Der Einsatz von Übungskarten zum individuellen und selbstständigen Training am Beispiel des Vorhand-Topspin

Beim Training einer Schlagtechnik, z.B. des Vorhand-Topspin innerhalb einer Trainingsgruppe, ist die individuelle Zielsetzung bedeutsam. Die Spieler innerhalb einer Trainingsgruppe verfügen bezüglich der Schlagtechnik VHT über unterschiedliche spielerische Voraussetzungen, d.h. es können z.B. Schwierigkeiten in der Technik (z.B. Unterscheidung Schlagansatz Unter-/Überschnitt), Platzierung, Aktiv-Passiv-Wechsel, Rotationsvariation oder VHT aus Tischmitte bestehen.

Aus den verschiedenen Problemstellungen ergeben sich für die Spieler unterschiedliche Zielsetzungen, obwohl alle Spieler an der Schlagtechnik VHT arbeiten. Wie kann ein Trainer hier die Leistungs- und Interessendifferenzierung innerhalb einer Trainingsgruppe umsetzen? Wir haben die Erfahrung gemacht, dass der Einsatz von Übungskarten (vgl. Abb. 2), die Angaben über den Trainingsschwerpunkt, eine Legende und die zeichnerische/tabellarische Darstellung einer Übung sowie Informationen zum Wechselmodus und Schwierigkeitsgrad enthalten, sehr zielführend sind. Über die Angaben auf der Übungskarte erhalten die Spieler alle notwendigen Angaben zum Spielen der Übung, zudem lernen sie gleichzeitig die Darstellungsweise von Übungen in

Abb. 2:
Beispiel einer
Übungskarte



der Tischtennisfachliteratur kennen. Zusätzlich kann eine tabellarische Darstellung der Übung erfolgen, um die unterschiedlichen Lerntypen anzusprechen. Damit die Spieler schnell erkennen, um welchen Schwierigkeitsgrad es sich bei der Übung handelt, können die Karten z.B. aus unterschiedlich farbigem Papier erstellt werden oder es befindet sich ein farblicher Punkt auf der Karte (z.B. grün = leicht, gelb = mittelschwer,

rot = schwer). Entscheidend ist, dass der Wechselmodus dem Trainingsschwerpunkt angepasst ist, damit Spielnähe erreicht wird und die Spieler unterschiedliche Spielformen kennen lernen, die eine Sinnperspektive widerspiegeln (hier: das Miteinander, weil der Übungswechsel nur durch gemeinsames Spielen möglich ist).

Ziel des Einsatzes der Übungskarten ist neben dem individuellen selbst-

ständigen Training die Leistungs- und Interessendifferenzierung. Durch die Ermöglichung einer Trainingsschwerpunktwahl wird die Interessendifferenzierung umgesetzt. Über das Angebot unterschiedlicher komplexer Übungen zu den Trainingsschwerpunkten findet die Leistungsdifferenzierung Berücksichtigung.

Indem Ballwege, Kontaktanzahl oder der Spielmodus verändert werden, können Spieler und Trainer, ggf. unter zur Hilfenahme von Fachliteratur, gemeinsam neue Übungskarten entwickeln, die im Sinne der Langlebigkeit vom Trainer laminiert werden sollten.

2. Stationstraining unter dem Aspekt der didaktischen Differenzierung

Am Beispiel eines Stationstrainings zum Thema Auf- und Rückschlag soll gezeigt werden, wie die didaktische Differenzierung praktisch umgesetzt werden kann. Dabei ist es Ziel, sowohl die Leistungs- als auch Interessendifferenzierung sowie unterschiedliche Bearbeitungsvarianten zu ermöglichen. Am Beispiel des Trainings der Aufschlaghöhe möchten wir die Umsetzung der Leistungsdifferenzierung unter Berücksichtigung des individuellen Anspruchsniveaus aufgreifen (siehe Abb. 3).

Abb. 3:
Beispiel einer
Übungskarte zur
Aufschlaghöhe

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 (halblanger Aufschlag).

Abb. 4:
Beispiel einer
Übungskarte zum
Rückschlag

Übungskarte Rückschlag (Streuwinkel)

Kurzer Unterschnittaufschlag in VH oder RH
 Rückschlag: Schupf mit VH oder RH in den Bereich zwischen Netz und Markierungslinien (gestrichelte Linie)

a) Pro Spieler 2 Aufschlagserien á 10 Aufschläge. Nach jeder Aufschlagserie Wechsel.
 b) Ein Satz bis 11 ohne Aufschlagwechsel.
 c) Der Aufschlagwechsel erfolgt nach 7 erfolgreichen Rückschlägen zwischen Netz und Markierungslinien

KAU

RHS VHS

KAU: Kurzer Unterschnittaufschlag
 VHS: Vorhand-Schupf
 RHS: Rückhand-Schupf
 VHF: Vorhand-Flip
 RHF: Rückhand-Flip
 KA: Kurzer Aufschlag

An einem Beispiel aus dem Bereich Rückschlag und Streuwinkel sollen die Möglichkeit unterschiedlicher Bearbeitungsvarianten gezeigt werden (siehe Abb. 4).

Grundsätzlich halten wir es für sinnvoll, möglichst regelmäßig im Training ein oder zwei Stationen aufzubauen, an denen mit Hilfe der Übungskarten selbstständig geübt bzw. trainiert werden kann. Hierbei kann entweder der Trainer individuelle Aufgabenstellungen vorgeben oder die Spieler suchen sich selbst bestimmte Themen aus. Auf diese Weise können gerade bei einer ungeraden oder unhomogenen Trainingsgruppe ein oder mehrere Spieler sinnvoll beschäftigt werden. Natürlich sollte der Trainer z.B. beim Aufschlagtraining im Blick behalten, dass

- die Bälle nicht zu schnell aus der Ballschüssel abgespielt und
- die Aufschläge regelgerecht sowie wettkampfbezogen ausgeführt werden (nur ein Ball in der Hand, Ballwurfhöhe etc.)

3. Balleimertraining unter den Aspekten Selbstreflexion, Eigenverantwortung und Selbstständigkeit

In der Anfängermethodik des Tischtennis ist es durchaus üblich, dass Kinder

miteinander Balleimertraining machen, da das Miteinanderspielen noch nicht so gut gelingt. Unseres Erachtens sollte dieses Prinzip auch im fortgeschrittenen Jugendtraining mit dem Ziel des selbstständigen, eigenverantwortlichen und reflexiven Trainierens beibehalten werden.

Die Verantwortung für Trainingsinhalte und Fehlerkorrektur liegt überwiegend bei den Trainingspartnern. Dies bedeutet, dass die Spieler in Absprache mit dem Trainer die Übung sowie den Korrekturschwerpunkt weitestgehend selbstständig festlegen. Der Zusprieler erhält durch die Aufgabe der Fehlerkorrektur mehr Verantwortung und er wird Ursache- und Wirkungszusammenhänge deutlicher erkennen. Außerdem wird hierdurch die Reflexionsfähigkeit geschult. Wir haben in diesem Zusammenhang die Erfahrung gemacht, dass die Lehrposter des VDTT eine große Hilfe darstellen.

Für den Spieler steht die Selbstreflexion im Vordergrund. Diese beginnt schon vor der eigentlichen Übungsauswahl, weil er entschieden muss, ob er an einer Stärke oder Schwäche arbeiten will. Damit eine Auswahl des Trainingsziels und Inhalts möglich ist, muss er die eigene Spielfähigkeit reflektieren. Während des Trainings erfolgt die Selbstreflexion, indem er beim Spielen auf die

Ausführung eines oder zweier zuvor genannter Merkmale achtet. Hierbei kann der Zusprieler unterstützend eingreifen, d.h. er ruft z.B. Stopp und der Übende friert sofort ein (verharrt in der Position). Damit erhält der Spieler die Gelegenheit, seine technische Ausführung zu überprüfen. Durch einen Pfiff oder Zuruf (akustisches Signal) kann er z.B. den Balltreffpunkt hervorheben.

Damit sich in einer solchen sehr offen gestalteten Trainingsphase keine neuen Fehler einschleichen, halten wir es durchaus für sinnvoll, dass der Trainer ggf. lenkend und korrigierend eingreift.

4. Gestaltung des Einspiels aus verschiedenen Sinnperspektiven

In der Regel ist das Einspielen im Tischtennis ritualisiert und monoton, da die Grundschlagtechniken nacheinander „abgearbeitet“ werden. Wie kann das Einspielen abwechslungsreich, individuell und situationsangemessen gestaltet werden?

An fünf Beispielen zur inhaltlichen Gestaltung des Einspiels soll gezeigt werden, welche unterschiedlichen Sinnperspektiven des Sporttreibens angesprochen werden können. Dabei stehen die von Kurz genannten Sinnperspektiven Leistung, Miteinander und Wagnis / Spannung in Verbindung mit der Leistungsdifferenzierung im Mittelpunkt.

4.1. Klassisches Einspielen mit der Zielsetzung Technikverbesserung

Die Spieler erhalten beim Einspielen Beobachtungsaufgaben bezüglich der wesentlichen technischen Merkmale einer Schlagtechnik, z.B. beim VHT die Grundstellung, Ausholbewegung, Balltreffpunkt oder Gewichtsverlagerung. In Abhängigkeit der Leistungsstärke eines Spielers sollen unterschiedlich viele Merkmale praktisch umgesetzt werden. Die Leistungsdifferenzierung in der Umsetzung besteht darin, dass sich z.B. Anfänger auf ein, Fortgeschrittene auf zwei und Experten auf drei der genannten Technikmerkmale des VHT konzentrieren.

Die Individualität besteht darin, dass jeder Spieler an seinen Technikschwächen arbeitet. Zugleich wird die Selbstwahrnehmung gefördert, da sie auf ihre Technikscherpunkte achten und ihre Umsetzung selbstständig kontrollieren.

4.2. Einspielen mit Scrable-Tempoübungen

Zwei Gruppen spielen gegeneinander (pro Tisch ein Ball). Beim Erreichen einer vorgegebenen Ballkontaktanzahl (z.B. 10 fehlerfreie Kontakte) erhalten die Spieler an einem Tisch einen Scrable-Spielstein. Am Ende des Einspielens trifft sich die Mannschaft und bildet gemeinsam aus ihren Spielsteinen Wörter.

Es hat die Mannschaft mit der höheren Punktzahl gewonnen (pro Wort ein Punkt plus die Wertigkeit der Spielsteine). Sind die Gruppen unterschiedlich leistungsstark, variiert die vorgegebene Kontaktanzahl zur Erlangung eines Spielsteins zwischen den Mannschaften.

In dieser Einspielform wird der Wettkampfgedanke und das Miteinander zugleich gefördert. Dieses findet seinen Ausdruck in der Zielsetzung des Findens eines optimalen Verhältnisses von Sicherheit und Tempo. Die Förderung der Sinnperspektive Miteinander findet ihren Ausdruck darin, dass nicht zwangsläufig die spielstärkere Gruppe (mehr Spielsteine) gewinnt, sondern die Gruppe die bei der Wörterfindung besser zusammen arbeitet (kognitive Leistung). Die Sinnperspektive Leistung wird über die Differenzierung im Anspruchsniveau (unterschiedliche Kontaktzahl) und Berücksichtigung des Wettkampfgedankens umgesetzt.

4.3. Einspielen mit individuellen Zielsetzungen

Die Spieler spielen sich entsprechend ihrem ritualisierten Ablauf ein. Dabei wird erst zur nächsten Übung / Technik übergegangen, wenn das zuvor eigens gesetzte Ziel erreicht ist, z.B. eine fehlerfreie Anzahl von Ballkontakten oder eine Gesamtkontaktzahl. Wobei das Er-

reichen einer Gesamtkontaktzahl nur möglich wird, wenn für jeden Fehler z.B. zwei Ballkontakte abgezogen werden. Hierbei besteht die Zielsetzung darin eine realistische Selbsteinschätzung zu erlangen und die eigene Leistungsgrenze zu erkennen.

4.4. Einspielen mit Zusatzaufgaben oder mit veränderten Bedingungen

Das Einspielen bekommt hierbei einen koordinativen Schwerpunkt, der z.B. folgendermaßen aussehen kann: Während einer VHK-Übung soll der Nicht-Schlagarm hinter dem Rücken anliegen. Die Spieler können sich auch selbst Zusatzaufgaben ausdenken. Durch die Zusatzaufgaben wird der Schwierigkeitsgrad gesteigert sowie die Kopplungs-, Umstellungs- und Differenzierungsfähigkeit gefördert.

4.5. Einspielen als Wettkampf unter dem Aspekt Spannung/Wagnis

Jeweils in Satzform werden die Grundtechniken gespielt (z.B. ein Satz VHT gegen RHB). Der Aktiv-Passiv-Wechsel findet nach einem Satz statt. Jeder Spieler setzt vor jedem Satz eine Anzahl an Seilsprüngen auf Sieg (z.B. 10-30). Die beiden Zahlen werden addiert. Der Verlierer absolviert nach jedem Satz die entsprechende Anzahl an Seilsprüngen. Über die Sinnperspektive



Wagnis / Spannung soll das Verhältnis von Sicherheitsdenken und Risikobereitschaft sowie der Variabilität von Rotation, Tempo und Platzierung gefördert werden.

5. Schlussbetrachtung

Die dargestellten Beispiele zeigen, wie die für Tischtennis typischen Spielformen Wettkämpfen, Üben, Miteinander und Gegeneinander im Rahmen unterschiedlicher Trainingsphasen aufgegriffen und verschiedene Sinnperspektiven angesprochen werden können. Zugleich werden aus unserer Sicht Aspekte wie Selbstständigkeit, Individualität und Selbstreflexion gefördert.

Vor diesem Hintergrund konnten wir immer wieder beobachten, dass die Spieler mit großem Interesse und Freude bei der Sache waren. Die Lernmotivation war ausgesprochen hoch. Der Einsatz der Übungskarten stellte eine erhebliche Unterstützung nicht nur als Organisationshilfe dar, sondern schaffte die erhofften Freiräume für selbstständiges Lernen und kooperatives Handeln. Dadurch war das Trainingsgeschehen wesentlich offener und weniger auf den Trainer fixiert.

Natürlich muss man sehen, dass ein solches sehr 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.

Um Trainingsprozesse weiterzuentwickeln und die Kommunikation in der Trainingsgruppe zu verbessern, halten wir es ferner für sinnvoll, von Zeit zu Zeit gemeinsame Reflektionsphasen durchzuführen. Hierfür eignet sich aus unserer 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 Teilnehmer sind während der Äußerung nur Zuhörer, es dürfen lediglich Verständnisfragen gestellt werden.

Auch das Fadenkreuz ist als Reflexionsmethode geeignet, in der Durchführung allerdings etwas aufwendiger. Jedes Viertel des Fadenkreuzes enthält eine Frage zur Trainingseinheit, die von den Teilnehmern anonym durch das Malen eines Punktes beantwortet wird.

Der innere Ring bejaht und der äußere Ring verneint die Fragen. Die Ringe dazwischen geben weitere abweichende Antwortmöglichkeiten, falls die extre-

men Antworten Ja und Nein nicht zu treffen. Je positiver das Fazit der Teilnehmer desto weiter innen sind die Punkte markiert, je negativer Tendenz, umso weiter außen befinden sich die Punkte.

Auf einem zweiten Plakat könnte man den Spielern noch die Möglichkeit geben Anmerkungen bzw. Anregungen aufzuschreiben.

Aufgrund unserer Erfahrungen, die wir in verschiedenen Projekten (Vereinstraining, Trainingscamps und Sportunterricht) gesammelt haben, können wir sagen, dass durch dieses Trainingsmodell neben den bereits genannten Aspekten wie Selbstständigkeit und Eigenverantwortung vor allem auch die Attraktivität des Tischtennisstrainings gesteigert wird. Voraussetzung ist natürlich, dass es differenziert, d.h. alters- und spielstärkegemäß eingesetzt wird und dass es nicht zu einer Über- und Unterforderung kommt.

Nadine Hummel und Manfred Winterboer

Literatur

Das Literaturverzeichnis findet sich auf der Homepage des VDTT.

Autoren



Nadine Hummel
Geb. am 20.9.1978
C-Trainerin
Diplompädagogin
Langjährige Trainerin am Tischtennis College Osnabrück



Manfred Winterboer
Geb. am 24.2.1954
A-Trainer
Inhaber des Tischtennis College Osnabrück
Realschullehrer:
Sport, Wirtschaft, Technik, Informatik
Langjähriger Stützpunktrainer auf Landes- und Bundesebene sowie Referent in der B- und C-Trainerausbildung

