

Motivation

So bleiben alle am Ball

In manchen Situationen bedarf es einiger Tricks, um die Motivation im Training hoch zu halten, z.B. wenn vermeintlich langweilige Kontrollübungen gespielt werden sollen oder die Trainingspartner unterschiedlich stark sind



Fotos: Markus Reiter

Wer schafft den Big Point? Den Tennisball zu treffen, das stellt nicht nur für Anfänger eine Herausforderung dar

Wer kennt das nicht? Es ist klar, dass lange *einfache* Ballwechsel angesagt sind, zum Beispiel in der Saisonvorbereitung, um wieder ein Gefühl für Ball, Schläger und das Spiel überhaupt zu bekommen, aber irgendwie ist das Ganze ganz schön öde. Es fehlt die Motivation, sich mit letzter Konsequenz und Ernsthaftigkeit der Sache zu widmen. Man macht es, weil man es machen muss. Mehr nicht. Die Frage ist nun, wie kann hier die Qualität und Intensität des Trainings verbessert werden, in dem vermeintlich langweilige Inhalte so spannend gestaltet werden,

dass die Einsatzbereitschaft und das Fokussieren auf die Aufgabe erhöht werden?

Laut Wikipedia bezeichnet Motivation das auf emotionaler und neuronaler Aktivität (Aktivierung) beruhende Streben des Menschen nach Zielen oder wünschenswerten Zielobjekten. Motivation steigert gemäß Wikipedia-Definition die Handlungsbereitschaft und ist somit eine „Triebkraft“ für Verhalten. Es geht also bei allen Überlegungen in diesem Zusammenhang darum, es zu schaffen, die Einstellung und den Blick auf eine Übung zu verändern, mit dem Ziel, den Antrieb, die Aufgabe bestmöglich zu lösen, zu erhöhen. In der Situation bedarf es also Ideen, die Einstellung zur Aufgabe positiv zu verändern. Im Folgenden möchte ich ein paar Anregungen geben, die meiner Meinung nach überall funktionieren, vor allem aber im Vereinstaining. Dabei möchte ich Anregungen für zwei klassische Situationen aus dem Vereinstaining geben, die auf den ersten Blick für viele abtörend wirken:

1. Regelmäßige Kontrollübungen
2. Große Niveau-Unterschiede der Trainingspartner

Regelmäßige Übungen mit Herausforderung und Big-Point-Abschluss

Um vermeintlich langweilige regelmäßige Übungen spannender zu gestalten, braucht es herausfordernde, schwierige (Zusatz-) Aufgaben und konkrete Ziele. Ein Big-Point-Abschluss als Belohnung für all die vorherigen Mühen kann da zum Beispiel helfen. Die Aufgabe lautet also: Big Points sammeln! Einen entsprechenden einfach zu bewerkstelligenden Aufbau zeigt das Foto links. Das Ziel ist der parallele feste, sehr präzise platzierte Punktabschluss nach einem langen Ballwechsel. Je nach Niveau kann die vor dem Punktabschluss vorgeschaltete Übung regelmäßiger oder unregelmäßiger, mit mehr oder weniger Beinarbeit sein. Entscheidend ist, dass ab einem bestimmten Zeitpunkt, einer bestimmten Ballkontaktzahl oder einer bestimmten Situation der Ballwechsel zielgerichtet beendet wer-

ANZEIGE

Verband
Deutscher
Tischtennis-Trainer

TTL LEHRE

Das Magazin für Trainer und Spieler



den kann bzw. muss. Fällt im vorliegenden Beispiel der Ball, hat man einen Big Point erzielt.

Dieses Qualitätsmerkmal – der Ball fällt, weil ich das Eck genau und mit einer gewissen Härte getroffen habe – ist transparent und stachelt die ganze Gruppe an, sich anzustrengen. Schließlich will man mehr Treffer erzielen als der Spieler am Nachbartisch. Der Wettkampfcharakter forciert die Bemühungen weiter, die Aufgabe zu lösen.

Beispiele für den gezeigten Aufbau (für zwei Rechtshänder):

1. Anfänger: 2 x RH-Konter aus RH parallel, 2 x VH-Topspin aus VH diagonal ▷ 11. Ball VH-Endschlag parallel auf den Ball
2. Fortgeschrittene: 1-2 x RH aus RH, 1 x VH aus Mitte oder VH - ▷ 3./4.Serie: VH-Endschlag parallel
3. Profi: VH/RH-Topspin ganzer Tisch gegen unregelmäßigen VH-Block ▷ 6.-8. Ball: VH-Endschlag parallel

David mit Goliath

Oft kommt es im Vereinstraining vor, dass nicht genügend gleichstarke Trainingspartner da sind. Niveau, Schlaghärte, Kontrolle, Präzision, Rotationskontrolle etc. sind so unterschiedlich, dass normale Übungen oder gar Wettkämpfe wenig sinnvoll sind, weil es kaum Ballwechsel gibt und der Sieger sowieso schon vorher feststeht. Der eine ist überfordert, der andere fühlt sich unterfordert, gelangweilt. Wie kann unter die-

sen Umständen ein sinnvolles, für beide anspruchsvolles Training stattfinden?

Eine Möglichkeit ist, die Unterschiede durch Handicaps oder Zusatzaufgaben auszugleichen.

Beispiele für Stellschrauben:

1. Der stärkere Spieler darf nur bestimmte Schläge einsetzen.
2. Der stärkere Spieler hat ein sehr begrenztes Zielfeld.
3. Der stärkere Spieler darf nur VH spielen, egal wohin der Ball kommt.
4. Der schwächere Spieler darf unregelmäßig spielen.
5. Der schwächere Spieler hat immer Aufschlag.
6. Der schwächere Spieler bekommt drei Punkte für einen gewonnenen Ballwechsel.

So entstehen dann Situationen, in denen sehr präzise regelmäßig gegen variabel unregelmäßig ganzer Tisch gespielt wird oder der stärkere Spieler nur mit einer bestimmten Schlagtechnik nach einer bestimmten Wiederholungszahl nach unregelmäßigem Spiel nur mit einer bestimmten Platzierung punkten darf.

*Viel Spaß beim Ausprobieren
und Weiterentwickeln!*



Groß trifft auf klein: Auch für Trainingspartner mit größeren Leistungsunterschieden gibt es sinnvolle Übungen

DER AUTOR



Markus Reiter

Der A-Lizenz-Trainer hat sich mit Schul-, Sport- und Freizeitdienstleistungen selbstständig gemacht. Er leitet u.a. die Sektion Hessen der Tischtennisschule TeTaKo und mehrere soziale Projekte in Frankfurt/Main. Ehrenamtlich engagiert er sich als Ressortleiter Lehrwesen im Hessischen TTV. Seit 2006 ist er Trainer des NSC Watzenborn-Steinberg, mit dem er 2010 das Grüne Band gewonnen hat und jüngst in die 1. Liga aufstieg. Zudem ist Reiter als Referent in der Aus- und Fortbildung im HTTV und TTVWH sowie als Gastdozent an der Uni Leipzig tätig.