

Erfolgreicher korrigieren: 6 Hinweise für das Tischtennispiel

Ein Beitrag von Manfred Winterboer
A-Trainer und Inhaber des Tischtennis College Osnabrück

SZENE EINER TRAININGSSITUATION:

Ein Trainerkollege will mit einer Gruppe fortgeschrittener Nachwuchsspieler den Vorhand-Top-Spin verbessern. Er stellt die folgende Aufgabenstellung: "Spielt Vorhand-Top-Spin gegen Vorhand-Block und achtet darauf, daß ihr die Bälle mit möglichst viel Rotation und mittlerem Tempo spielt".

Florian gibt sich bei der Übung große Mühe, es gelingt ihm allerdings nur, den Ball mit hoher Geschwindigkeit zu spielen, Rotation ist nur sehr wenig vorhanden. Der Trainer stellt folgende Fehler fest:

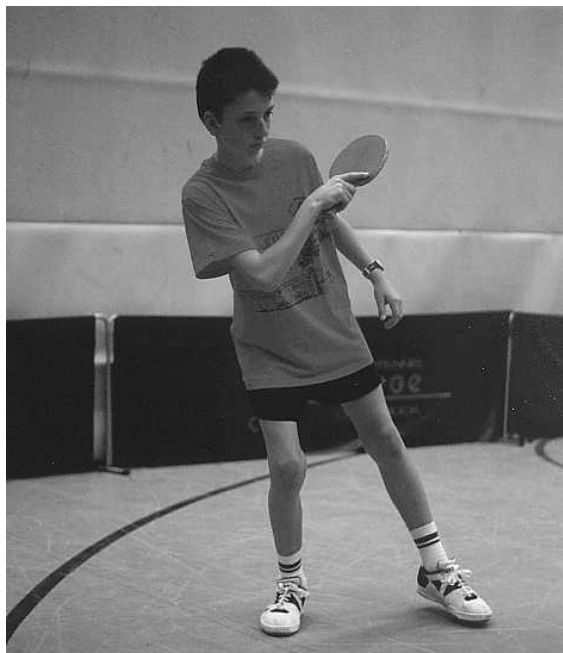


Abb.1: Technik: VHT - "Falsche" Ausschwingphase
- Gewichtsverlagerung falsches Bein (Körpergewicht wird auf dem linken Bein abgefangen)
- Schläger geht zur Schulter statt ("Scheibenwischer") zur Stirn (linkes Auge)

- Florians Fußstellung ist zwar in Ordnung, es fehlt allerdings die Gewichtsverlagerung vom rechten auf das linke Bein und die entsprechende Hüftdrehung (Abb. 1),
- Die Armbewegung kommt zu sehr von hinten (Abb. 2) statt von hinten unten, so daß Florian den Ball zu zentral ("Drei-Uhr") und nicht tangenzial ("Ein-Uhr") trifft.
- Die Armbewegung geht zu sehr zur Schulter statt zum Kopf "Scheibenwischer" (Abb. 1).

Er geht zu Florian und sagt zu ihm: "Du mußt Dein Gewicht mehr vom rechten auf das linke Bein verlagern und deine Hüfte dynamischer einsetzen. Außerdem achte darauf, daß deine Schlagbewegung mehr von unten, etwa auf Kniehöhe beginnt, damit du dem Ball mehr Rotation geben kannst. Gib acht auf deine Ausschwingbewegung, sie sollte etwa vor der Stirn enden".

Sein Schüler reagiert ungehalten: "Ich lerne das sowieso nie, und überhaupt ist das heute total langweilig", dreht sich vom Trainer ab und spielt unverändert weiter. Der Trainer bleibt irritiert stehen.

Natürlich wird Ihnen das Beispiel etwas überzeichnet erscheinen - das ist es sicher auch. Vielleicht sind Sie aber mit mir der Meinung, daß in der Praxis nicht selten solche oder ähnliche Bewegungskorrekturen vorkommen.

Ausgehend von diesem Beispiel und vor dem Hintergrund meiner eigenen Erfahrungen als Tischtennistrainer möchte ich einige methodische Anregungen geben, die meines Erachtens eine angemessene Bewegungskorrektur ermöglichen.

In aller Regel müssen wir davon ausgehen, daß unsere Tischtennisschüler mit neu zu erlernenden Bewegungen oder Bewegungsdetails nicht so vertraut sind wie wir Trainer; folglich kennen Sie auch nicht immer gleich die richtige bzw. optimale Bewegungsausführung. Die Korrektur sollte somit möglichst zum Aufbau einer detaillierten Bewegungsvorstellung beitragen, die als notwendige Voraussetzung für eine verbesserte Bewegungsausführung angesehen werden muß.

Dies ist nur möglich, wenn die Korrektur einen Hinweis zur optimalen Bewegungsausführung beinhaltet und von einer Erklärung begleitet wird, die den Sinnzusammenhang der Korrektur verdeutlicht. Nur dadurch ist eine Einsicht beim Schüler, und nicht nur ein Ausführen der Trainerinstruktion zu erreichen.

Hinweis 1: Eine Korrektur sollte immer einen Hinweis zur gewünschten Bewegungsausführung enthalten und für den Spieler einsichtig sein.

Im ersten Punkt hat der Trainerkollege eine durchaus hilfreiche Korrektur gegeben, denn er hat deutlich gesagt, wie die Bewegung verbessert werden kann

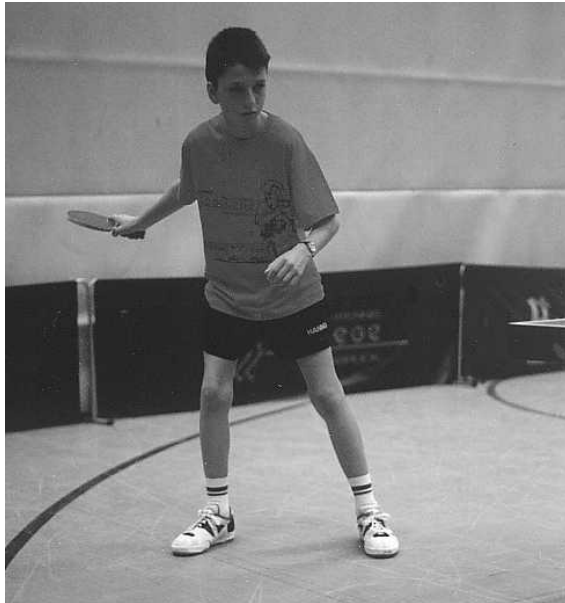


Abb.2: VHT-Ausholphase
 - Ausholbewegung zu weit von hinten oben
 - Schlägerblatt zu sehr geschlossen

("Du mußt dein Gewicht mehr vom rechten auf das linke Bein verlagern"). Der zweite Aspekt bleibt bei der Korrektur weitestgehend unberücksichtigt. Ein aufgeweckter Schüler würde fragen: "Warum soll ich das Gewicht denn verlagern, ich bekomme den Ball doch gut rüber. Außerdem hat Hans sowieso keine Chance gegen mich".

Ein Hinweis darauf, daß mit einer besseren Gewichtsverlagerung und Hüftdrehung zum einen mehr Beschleunigung des Schlägers und damit erhöhte Rotation des Balles erzielt werden kann und das zum anderen eine deutlich bessere Ausgangsposition für den folgenden Ball erreicht wird, wirkt nach meinen Erfahrungen wesentlich motivierenden und einsichtiger, als die Aufzählung von Fehlern wie: "Du bewegst dich zu wenig" oder "Du holst zu weit von hinten aus".

Wie das Beispiel zeigt, gibt es immer wieder Spieler, die sich trotz gut gemeinter Korrekturen entmutigt fühlen. Sie möchten sich gern verbessern, wissen aber nicht worauf sie sich bei der Vielzahl der Informationen konzentrieren sollen. Soll Florian nun in erster Linie auf die Gewichtsverlagerung, die Aushol- oder die Ausschwingbewegung achten? Zwangsläufig erleben Schüler eine Überforderung, die oft mit einer zunehmenden Lustlosigkeit einhergeht.

Wir können davon ausgehen, daß Lernende, die nicht über eine außergewöhnliche Begabung verfügen, nur einen Korrekturhinweis, in Ausnahmefällen zwei Hinweise aufnehmen und motorisch umsetzen können.

Hinweis 2: Korrigiere möglichst nur einen, maximal zwei Fehler

Vor dem Hintergrund dieser lernpsychologischen Forderung ergibt sich für den Trainer in der Praxis natürlich ein entscheidendes Problem:

Welchen Fehler korrigiere ich zuerst, wenn bei einer Bewegung mehrere Fehler gleichzeitig auftreten?

Um eine Entscheidungshilfe zu bekommen, bietet das Funktionsphasenmodell von Göhner interessante Anregungen. Göhner versucht mit seinem Konzept Klassifizierungsmerkmale zu entwickeln, durch die bei der Analyse der Bewegungsabläufe wichtiges von weniger wichtigem getrennt werden kann. Grundsätzlich unterteilt man nach Hilfsfunktionsphasen und einer Hauptfunktionsphase. Hat man die Funktionsphasen erkannt, ergeben diese kein beliebiges Gebilde, sondern sind in sich geordnet. Dabei unterscheidet er,

- welche Teilbewegung für das optimale Gelingen zentrale Bedeutung hat (*Hauptfunktionsphase*),
- welche Aktionen für dieses Hauptelement einleitende Bedeutung haben, d.h. unabdingbare Voraussetzung sind (*Hilfsfunktionsphase 1. Ordnung*) und
- welche Bewegungsmerkmale mehr unterstützende bzw. überleitende Funktion haben (*Hilfsfunktionsphase 2. Ordnung*).

D.h. was die Aktionen der Hilfsfunktionsphasen anbelangt, hat ein Spieler relativ mehr Freiheit bei der Technikausführung als bei der Hauptfunktionsphase.

Wolfgang Friedrich hat dieses Modell auf die Tischtennis-Techniken übertragen und ist dabei zum besseren Verständnis von der bekannten Vierphasigkeit einer Schlagbewegung ausgegangen. Folgende Tabelle soll einen Überblick geben, welchen Spielraum ein Spieler bei der Ausführung seiner Aktionen hat.

Je mehr +-Zeichen aufgeführt sind, um so größer ist

Hilfsfunktionsph. 2. Ordnung	Hilfsfunktionsph. 1. Ordnung	Hauptfunktionsph.	Hilfsfunktionsph. 2. Ordnung
Ausholphase	Schlagphase	Schläger-Balltreffp.	Ausschwingphase
+++	+	---	+++

der Spielraum in den einzelnen Schlagphasen.

Nach seinen Beobachtungen, die auch meinen Erfahrungen entsprechen, kann man selbst bei Spitzenspielern feststellen, daß Techniken häufig von sog. Lehrbuchtechniken abweichen, was allerdings nur für die Hilfsfunktionsphasen, nicht aber für die Hauptfunktionsphase gilt. Hierin stimmen die Spitzenspieler alle überein.



Abb. 3: Bewegungskorrektur -College-Trainer: Gunnar Hellmann; Spieler: Benjamin Rothkehl

Aber nun zurück zu unserem Beispiel: (Abb. 3)

Aus den Fehlern die bei Florian festgestellt wurden, gilt es also entsprechend Hinweis 2 einen auszuwählen.

Unsere Aufmerksamkeit müßte sich nach dem o.g. Modell folglich zunächst auf die Hauptfunktionsphase, d.h. auf die Phase des Schläger-Balltreffpunktes richten. Florians Trainer hat in diesem Punkt festgestellt, daß er die Bälle zu zentral ("Drei-Uhr") und nicht tangential ("Ein-Uhr") genug trifft und somit zwar Geschwindigkeit aber keine Rotation in die Vorhand-Top-Spin-Bälle bekommt.

Die naheliegende Korrektur der Schlägerneigung (um den Ball tangentialer zu treffen) führt allerdings nach meinen Erfahrungen selten zum Erfolg. Hier darf das Funktionsphasenmodell nicht falsch interpretiert werden.

Bei genauer Betrachtung habe ich festgestellt, daß "fehlerhafte" Ausführungen in der Hauptfunktionsphase (Schläger- /Balltreffpunkt) sehr häufig ihre Ursachen in einer "falschen" Auftaktbewegung (z.B. Ausgangsstellung, Gewichtsverlagerung, Hüftdrehung, Ellenbogenposition) haben, d.h. sie sind in erster Linie in den Hilfsfunktionsphasen (Aushol- und Schlagphase) zu suchen. Bei unserem Beispiel fällt folgendes auf:

- Durch die fehlende Gewichtsverlagerung auf das rechte Bein (Ausholphase) wird die Schulter zu wenig nach hinten genommen und nach unten abgesenkt. Folglich setzt der Schlag zu weit oben an und es kommt zu einem sehr zentralen Balltreffpunkt. Dieser "Fehler" sollte aus meiner Sicht korrigiert werden, da sich die Qualität der Auf-

taktbewegung sowohl auf die Schlagphase als auch auf den Balltreffpunkt auswirkt.

- Da Florians Hüftdrehung zu schwach ausgeprägt ist, wird eine optimale Schlägerbeschleunigung kaum gelingen. Dieser Fehler steht in engem Zusammenhang mit der Gewichtsverlagerung und sollte weiterhin beobachtet werden.
- Die unsaubere Ausschwingphase "Scheibenwischer" hat in erster Linie unterstützende bzw. überleitende Funktion in Bezug auf den Folgeschlag und braucht in dieser Lernphase zunächst nicht korrigiert werden. Es kann sogar sein, daß sich durch die Verbesserung der Auftaktbewegung dieser "Fehler" automatisch einstellt.

Wir können also folgenden Korrekturhinweis ableiten:

Hinweis 3: Korrigiere die Fehlerursache, nicht das Symptom.

Nachdem wir uns mit viel Engagement um eine hilfreiche Korrektur bemüht haben, ist häufig zu unserer Enttäuschung zu beobachten, daß keine sichtbare Veränderung der Bewegungsausführung erfolgt.

Gehen wir davon aus, daß Florians Motivation nicht erlahmt ist, so kann ein entscheidender Grund darin liegen, daß er gar keine Vorstellung von der Bewegung, bzw. besser gesagt, daß er kein Empfinden für seine Bewegungsausführung hat.

Wenn z.B. ein Schüler VHT spielt und sein Gegenspieler diesen ohne Mühe zurückbringt und sogar "abschießt", so wird er sicherlich einsehen, daß sein Topspin sehr ungefährlich und entweder mit zu wenig Rotation oder zu geringem Tempo gespielt worden ist. Das Problem wird aber möglicherweise sein, daß er aus einem falschen kinästhetischen Empfinden heraus keine Anstrengungen unternimmt seine Bewegung zu verändern.

Viele Schüler glauben, da sie sich bei der eigenen Bewegungsausführung nicht sehen können, daß ihre Bewegung "richtig" ausgeführt ist oder geben ihrem Trainingspartner bzw. Gegenspieler die Schuld, daß etwas nicht so gelingt wie sie es sich vorstellen.

Es ist häufig hilfreich, Korrekturaufgaben zu finden, die

- entweder eine direkte bzw. objektive Rückmeldung und damit eine realistischere Eigenanalyse ermöglichen (Korrekturresonanz) oder
- über Zusatzaktionen helfen, neue oder veränderte Bewegungserfahrungen zu machen.

Auf unser Beispiel bezogen könnte man z.B. als Korrekturresonanz einen TT-Roboter einsetzen, der auf

relativ viel Rückwärtsrotation eingestellt ist. Florian würde erleben, daß seine Bälle aufgrund seiner spezifischen Technikprobleme überwiegend ins Netz fallen. Er wäre folglich gezwungen, die Bewegung mehr von unten nach oben auszuführen. Selbstverständlich könnte man diesen Effekt auch mit Hilfe des Balleimertrainings provozieren.



Abb. 4: Training mit dem Returnbrett

Nicht unerheblich ist bei diesem Beispiel, daß die Bälle gleichbleibend eingespielt werden und die Einflußnahme des Gegenspielers entfällt. Hierdurch ist ein objektiveres Feedback möglich, was wiederum eine realistischere Eigenanalyse verstärkt. Als weitere interessante Lernhilfe könnte hier das Return-Brett eingesetzt werden (**genaue Informationen erhalten Sie in TTL Nr. 5/94**).

Als weitere Zusatzaufgabe könnte helfen, den VHT aus der Rückhandseite des Tisches zu spielen, da in diesem Fall durch eine seitlichere Fußstellung eine stärkere Gewichtsverlagerung herbeigeführt wird. So lautet der Korrekturhinweis:

Hinweis 4: Nutze Bewegungs- bzw. Korrekturaufgaben, die eine objektive Rückmeldung und veränderte Bewegungserfahrungen ermöglichen

In dem Bemühen um eine fachlich angemessene und für den Spieler nützliche Fehlerkorrektur habe ich jedoch bisher einen Aspekt vernachlässigt.
Wie wäre es denn einmal mit einem Lob?

Haben unsere Schüler und wir selber nicht auch das natürliche Bedürfnis nach einem positiven Feedback?

Wie wäre es, wenn wir zuerst einmal sagen würden, was sie gut gemacht haben, statt als erstes anzumerken was falsch war. Sicher ist die Sportart Tischtennis so komplex, daß sich selbst bis zu hohen Leistungsbereichen immer wieder Verbesserungsmöglichkeiten an der Technik ergeben.

Dennoch habe ich die Erfahrung gemacht:

Wie in allen Bereichen der Pädagogik, darf dies aber nicht zur ausschließlichen Regel erhoben werden, sonst kann es passieren, daß man bei seinem Schüler unglaublich wird und Bemerkungen kommen wie: "Ich weiß, war schon ganz gut, aber...".

Hinweis 5: Korrekturen werden i.d.R. besser angenommen, wenn zuvor eine positive Verstärkung erfolgt.

Überhaupt stellt die richtige Dosierung zwischen positiver Verstärkung und Fehlerkritik sehr hohe Anforderungen an das psychologisch-pädagogische Einfühlungsvermögen eines Trainers.

Nach meinen Erfahrungen wird dieser Problem-bereich bei Tischtennis-Intensivkursen wie Wochenendlehrgängen oder Feriencamps besonders deutlich. Es besteht ausreichend Zeit, sich den Fehlern "zuzuwenden" und sie intensiv zu "bearbeiten". Allerdings erhalten die Spieler dann häufig eine derart große Zahl von Fehlerhinweisen, das es ihnen sehr schwer fällt, sich auf die wesentlichen Punkte zu konzentrieren. Vor allem kann es in der Folge, trotz gut gemeinter Ratschläge, leicht passieren, daß eine resignative Grundhaltung bei den Schülern entsteht und die Freude am Training deutlich sinkt.

Um dieser Situation vorzubeugen, ist es häufig sinnvoll, vor einer Trainingseinheit oder einer Trainingssequenz konkrete Schwerpunkte zu formulieren und die Fehlerkorrekturen dann auch nur auf diesen Bereich zu beziehen. Dies könnte z.B. im Rahmen des Themas Beinarbeit der Aspekt "Side Steps" sein oder bei der Schulung des Rückhand-Top-Spin der Einsatz des Hand- oder Ellenbogengelenks. Wenn wir jetzt bereit sind, die Fehler, die nicht in direktem Zusammenhang mit dem Trainingsschwerpunkt stehen, für diese Lernsequenz zu vernachlässigen, so schaffen wir eine Situation, die für Schüler

1. eine erreichbare Zielorientierung beinhaltet,
2. die Bereitschaft fördert, sich auf die Aufgabenstellung zu konzentrieren und
3. in stärkerem Maße die Möglichkeit beinhaltet, ein Erfolgserlebnis herbeizuführen. Diese Maßnahme wird noch effektiver und motivierender, wenn es gelingt, den Schülern nach ihren individuellen Fehlern unterschiedliche Schwerpunkte zu geben.

Hinweis 6: Formuliere vor einer Trainingssequenz einen Korrekturschwerpunkt und beziehe Deine Korrekturen auch nur auf diesen Aspekt.

Literaturhinweise:

GÖHNER, Ulrich, Bewegungsanalyse im Sport, Schorndorf 1987

GLORIUS, S., LEUE W., 12 Hinweise für das Skifahren und viele andere Sportarten, Sportpraxis 1/93

FRIEDRICH, Wolfgang, BLACHE, Reimer, Tischtennis Reader, Ludwigsburg 1992