

Trainingstipp: Schulung der Antizipationsfähigkeit

Das neue Jahr hat begonnen und auch myTischtennis.de möchte direkt mit einem neuen Trainingstipp ins Jahr starten. Heute dreht es sich nicht um technische oder taktische Übungen, sondern um die Verbesserung der Antizipation. Ein Spieler sollte nicht nur auf seine eigenen Schlagtechniken und Beinarbeit achten, sondern auch darauf, was der Gegner macht, welchen Ball er mit welchem Spin spielt und wie der Ball auf einen selbst zugeflogen kommt.

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenzau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko
www.zugbruecke.de
- Mobiles Trainerteam TT-Schule TeTaKo (Trainingslager, -tage, Einzelbetreuung) Marco Fehl (Dipl. Sportlehrer & A-Lizenz) Hessen, Sachsen & überall, www.tetako.de
- Tischtennisschule Qiu Hong in 72636 Frickenhausen und 18181 Graal-Müritz,
www.tischtennisschule.biz

Das in der Regel auf die motorisch-technische und konditionelle Entwicklung des Spielers ausgerichtete Training zeigt oft Defizite in der Verbesserung der Antizipationsfähigkeit, die eine mentale Vorwegnahme eines künftigen Bewegungsablaufes bedeutet. Daher sollte regelmäßig die Wahrnehmung trainiert werden. Je variabler dieses Training gestaltet werden kann, umso größer wird der Erfahrungsschatz des Sportlers, der für die Antizipationsfähigkeit wichtig ist.

Um die Wahrnehmung zu verbessern, müssen zwei Komponenten beachtet und trainiert werden:

1. Verbesserung der Informationsaufnahme
2. Verbesserung der Informationsverarbeitung und Entscheidungsfähigkeit

Verbesserung der Informationsaufnahme

Der Prozess der Informationsaufnahme kann verbessert werden, wenn der Spieler lernt, seine Aufmerksamkeit beim Training auf bestimmte Punkte zu richten, die etwas über die Handlungsabsichten des Gegners erkennen lassen. Dazu muss der Spieler die Fähigkeit entwickeln, seine Aufmerksamkeit kurzfristig von der eigenen Bewegung abzuwenden und auf die Aktionen des Gegners zu richten. Erst dann besteht die Möglichkeit, den kommenden Bewegungsablauf des Gegners vorherzuahnen.

Verbesserung der Informationsverarbeitung und Entscheidungsfähigkeit

Zur Verbesserung der Informationsverarbeitung sollte der Spieler lernen, Situationsveränderungen zu erkennen, um möglichst schnell eine passende Antwort zu finden. Veränderungen führen immer zu einer steigenden Unsicherheit des Spielers, wodurch die Entscheidung, welcher Schlag angewendet werden soll, erschwert wird. Daher sollte das Wahrnehmungstraining die Informationsverarbeitung des Spielers verbessern, sodass es zu einer schnelleren Entscheidungsfindung kommen kann. Hierfür müssen Aufgaben gestellt werden, die nur dann zu lösen sind, wenn der Übende seine Aufmerksamkeit von sich auf den Gegner und den Ball richtet.

Für das tischtennisspezifische Wahrnehmungstraining scheint das Stellen von kognitiven Nebenaufgaben – Erkennen von bestimmten Zahlenwerten oder Farben – angebracht zu sein. Um die Gefahr des ‘Ratens’ einzuschränken, bietet es sich an, die Übungen in Wettkampfform durchzuführen.

Übungsbeispiele

Übung 1

Ziel: Aufmerksamkeit von der eigenen Bewegung auf den Gegner richten

Der Topspinspieler gibt mit seiner freien Hand durch Fingerzeichen Zahlen von Null bis Fünf zu erkennen. Der Blockspieler muss die entsprechenden Zahlen möglichst frühzeitig durch lautes Rufen angeben.

Übung 2

Ziel: Aufmerksamkeit von der eigenen Bewegung auf den Ball richten

Beim Balleimertraining hat der Trainer verschiedenfarbende Bälle. Der Spieler hat die Aufgabe, die zugespielten Bälle möglichst früh durch lautes Rufen zu erkennen zu geben. Der Trainer nimmt nur einen Ball aus der Box, den er bis zum Treffpunkt in der geschlossenen Hand hält.

Übung 3

Ziel: Beobachtung des Gegners

Der Übungsaufbau gleicht dem der ersten Übung, wird aber dadurch erweitert, dass der Blockspieler nach dem Ausrufen des bestimmten Zahlenwertes den Topspinball des Gegners mit einem mit dem Zahlenwert in Verbindung stehenden Schlag beantworten muss. (Beispiel: 0= RH-Block, 1= RHT, 3= VHT usw.)