

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 46 (1989)

Heft: 10

Artikel: Tischtennis : Variationen über ein Thema

Autor: Barcikowski, Jurek / Baumann, Markus

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992848>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 14.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Tischtennis – Variationen über ein Thema

Ein Spiel an der Grenze des menschlichen Reaktionsvermögens

Jurek Barcikowski

Beim Tischtennispiel ist die Schwelle der Überforderung des Menschen schnell erreicht, besonders im Breiten- und Jugendsport. Die daraus entstehenden Misserfolgserlebnisse führen, wenn sie wiederholt auftreten, zu Resignation und Abbruch der Sporttätigkeit. Da sich das Tischtennispiel an der Grenze des Reaktionsvermögens bewegt, ist die Gefahr vieler Misserfolgserlebnisse und negativer Erfahrungen besonders gross. Schon der erste Kontakt mit der Sportart oder Stillstände im Lernprozess sind oft schwer überwindbare Hindernisse. Wie kann diese Überforderung in der Wahrnehmung, Wahrnehmungsverarbeitung, Bewegungsplanung und Bewegungsausführung kompensiert und teilweise vermieden werden? Die beiden Autoren Jurek Barcikowski und Markus Baumann, ausgewiesene Tischtennis-Experten, geben Antworten.

Die beiden Autoren sind ausgebildete Pädagogen: Jurek Barcikowski als Turn- und Sportlehrer mit Weiterausbildung in Psychologie und Markus Baumann als Gymnasiallehrer. In J+S sind sie Experte respektive Leiter 3.

Das Tischtennispiel bewegt sich an der Grenze des menschlichen Reaktionsvermögens. Schon im normalen Spiel fliegen die Bälle mit einem Tempo von 70 bis 100 km/h über das Netz. Geschmettert erreichen sie bis zu 200 km/h. Zwischen zwei Schlägen hat ein/eine Spieler/-in durchschnittlich 0,3 bis 0,5 Sek. Zeit.

Jeder/jede Spieler/-in hat vor jedem Schlag, innerhalb der oben genannten kurzen Zeitspanne, ein Fragengeflecht zu entwirren, welches die jeweilige Situation aufwirft: wohin, mit welchem Drall und wie schnell wird mein/meine Gegner/-in mir wohl den Ball zuspiesen? In Sekundenbruchteilen muss ich meine Wahrnehmungen verarbeiten: Wie wird der Ball auf meiner Tischseite abspringen?

Ich muss dann mehrere Entscheidungen fällen: welchen Drall soll ich dem Ball meinerseits geben, wohin und wie schnell soll ich ihn spielen?

Und letzten Endes muss ich die getroffenen Entscheidungen in die Praxis umsetzen, das heisst einen Bewegungsplan entwerfen, wie ich meinen Körper zum erwarteten Ball stellen und wie ich den Schläger gegen diesen Ball führen will.

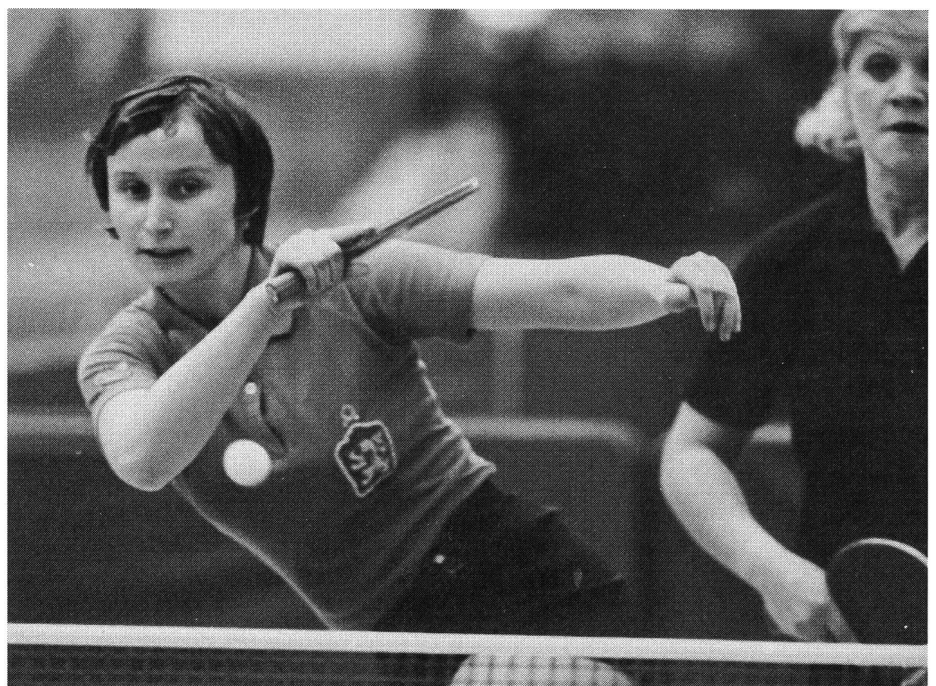
Nachdem dies alles gut gelungen ist, habe ich immer noch keine Gewähr, dass ich auch erfolgreich bin. Es kann

durchaus sein, dass ich die Situation falsch wahrgenommen und eingeschätzt habe, das heisst der Ball von dem/der Gegner/-in viel schneller gespielt wurde, als ich gedacht habe, und ich daher meine Absichten gar nicht durchführen kann.

Es kann auch sein, dass ich alles richtig eingeschätzt und geplant habe, meine Schlagbewegung jedoch falsch ausführe und deshalb einen Fehler produziere.

Um die angetönten Probleme in Sekundenbruchteilen richtig lösen zu können, bräuchte es einen Computer zur Verarbeitung und Planung und einen Roboter zur Ausführung.

Der Mensch ist jedoch nicht nur ein verstandesmässig funktionierendes Wesen, sondern primär ein emotional geprägtes. Er kann die gewünschten Leistungen nur erbringen, wenn er emotional angesprochen und emotional aktiviert wird, sowie seine emotionalen Bedürfnisse befriedigen kann. ■



Marie Hrchova, CSSR.

Zu komplexe Spielbedingungen?

Jurek Barcikowski

Die Spielbedingungen im Tischtennispiel sind so speziell, dass das Erlernen des Spieles äusserst schwierig ist. Schon vom ersten Schlag weg werden an den Menschen höchste Anforderungen im Bereich der koordinativen und psychischen Fähigkeiten gestellt. Bestimmte Voraussetzungen, welche durch den Tisch, das Netz, den Ball und die Spielidee vorgegeben sind, machen das Spiel zu einem der schwierigsten überhaupt.



Engelbert Hüging, BRD.

Jeweils wenige Hundertstelsekunden um den Ball zu beeinflussen

Das Tischtennispiel ist ein Rückschlagspiel. Man hat keine Möglichkeiten, den Ball zu halten oder lange zu führen. Der Ball muss jeweils unmittelbar weitergeleitet werden. Man hat eine einmalige Möglichkeit, den Ball zu beeinflussen. Diese beschränkt sich auf wenige Hundertstelsekunden, in welchen der Ball mit dem Schläger in Kontakt steht. In dem Moment, in welchem ich den Ball treffe, ist schon entschieden, wohin er fliegt. Ich habe dann keine Möglichkeit mehr, allfällige Fehler zu korrigieren.

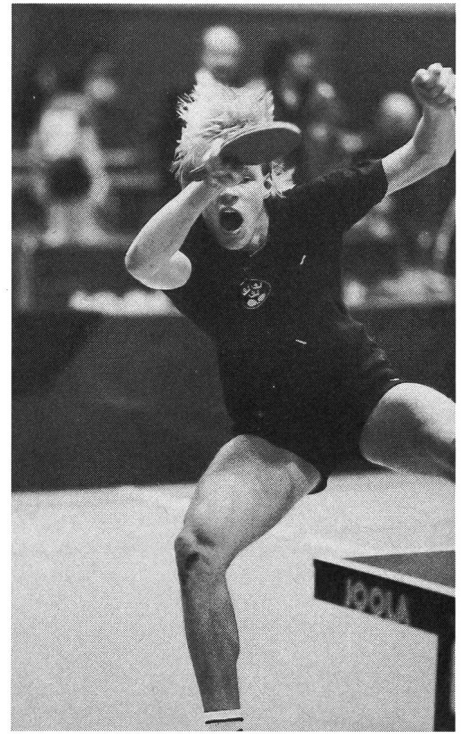
Im Grenzbereich des Reaktionsvermögens

Das tiefe Netz (15,25 cm) ermöglicht einem, die Bälle scharf zu spielen (bis zu 200 km/h). Zusammen mit der kleinen Distanz zwischen den zwei Spielern/innen (ca. 3 m), dauert es wenige Zehntelsekunden zwischen zwei Schlägen. Der Absprung des Balles auf dem Tisch gehorcht nicht den einfachen Reflexionsgesetzen eines gleichmässig

geformten Kugelkörpers, wegen den Unregelmässigkeiten in der Gewichtsverteilung des Zelluloidballes und der Rotation, die der Ball immer besitzt. Der Absprung des Balles vom Tisch muss also immer wieder von Neuem eingeschätzt werden und dies ungefähr eine Zehntelsekunde, bevor ich den Ball treffe. Man befindet sich also bei jedem Schlag wieder von neuem im Grenzbereich des Reaktionsvermögens.

Ohne Antizipation kein Erfolg

Als Einzelspiel hat man zwischen einem Ballwechsel keine Pause, in welcher einem zum Beispiel ein/eine Mannschaftskollege/-In ablöst oder der Ball in einer Mannschaft hin- und hergespielt werden kann. Innerhalb von wenigen Zehntelsekunden zwischen zwei Schlägen muss man nicht nur wahrnehmen, verarbeiten und seine eigenen Bewegungsabläufe planen, sondern sich wieder reorganisieren und für die nächste Schlagausführung bereit machen. Um all den angeführten Anforderungen zu genügen, ist es unumgänglich, dass ich die Schläge meines/meiner Gegners/in antizipiere.



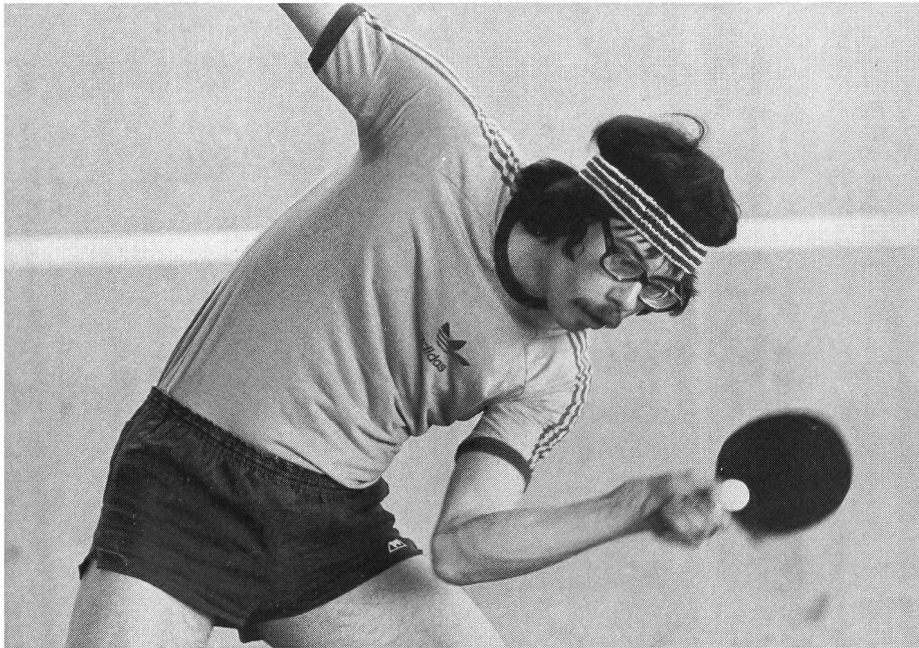
Ulf «Tickan» Carlsson, Schweden.

Präzisionsspiel

Das Tischtennispiel besitzt eines der kleinsten Spielfelder (2,74 m x 1,525 m) aller Sportarten und einer der leichtesten (2,5 g) und kleinsten Bälle (28 mm Durchmesser). Diese Faktoren machen Tischtennis zu einem extremen Präzisionsspiel. Die kleinsten Fehler in der Bewegungssteuerung oder in der Einschätzung des Balles des Gegners führen zu einem Fehler, das heisst man spielt den Ball ins Aus, ins Netz oder trifft ihn nicht. ■



Li Hui Feng, VR China.



Die schwierige Aufgabe des Nachwuchstrainers

Immer wieder stehen die Nachwuchstrainer vor der Situation, dass neue, junge Teilnehmer in ihrem Training auftauchen. Dies ist nicht selten etwa das Verdienst eines Schulsportleiters, dem es gelungen ist, die Kinder emotional anzusprechen und sie so für seinen Sport zu begeistern. Die Art und Weise, wie der Trainer nun sein Training gestaltet, entscheidet über den Werdegang des neu gewonnenen jungen Spielers.

Vom Trainer wird erwartet, dass der Jugendliche ein möglichst hohes spielerisches Niveau erreicht. Dies trägt viel dazu bei, dass dieser auch später dem Sport als aktiver Breitensportler erhalten bleibt. Das eine oder andere Talent wird sich vielleicht sogar dazu entschliessen, im Leistungssport seine Grenzen kennenzulernen.

Nur wenn es dem Trainer gelingt, die Motivation des Kindes aufrechtzuerhalten und mit seinem Training den komplexen Anforderungen der Sportart zu genügen, wird der junge Spieler oder die Spielerin überhaupt dabeibleiben und auch mehr oder weniger grosse sportliche Fortschritte machen.

Was sind nun, ohne Anspruch auf Vollständigkeit, die entscheidenden Gründe, weshalb Kinder und Jugendliche dem Sport immer wieder den Rücken kehren, obschon sie zum Teil schon beachtliche Fortschritte erzielt haben? Oder dass sie zwar den Sport ausüben, aber spielerisch mit der Zeit immer weniger Fortschritte machen?

Die Motivation des Trainers

Leitet er das Training nur, weil's sonst niemand machen will? Ist er nur am spielerischen Fortschritt der Kinder interessiert? Hat er überhaupt Verständnis für das Verhalten der Jugendlichen? Nie ist der Mensch so empfindsam wie als Kind. Nur wenn dieses sich akzeptiert fühlt und Zuneigung spürt, nimmt es die Ratschläge des Trainers wirklich entgegen. So meine ich, dass das Interesse des Trainers am Kind und an der gegenseitigen Beziehung von entscheidender Wichtigkeit ist. Eine emotionale Beziehung auf der Basis von gegenseitiger Achtung und Sympathie ist von grundlegender Bedeutung.

Fleissiges Üben und eine perfekte Technik – Garantie für Erfolg im Nachwuchstraining?

Markus Baumann

Wir sehen, welch grosse körperlichen und geistigen Anforderungen das Tischtennis an die Spielerinnen und Spieler stellt: Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit sind besonders gefragt. Das Zusammenspiel von Auge, Hirn und Muskeln in Sekundenbruchteilen entscheidet über den Erfolg. Das Nervensystem steht unter einer Dauerbelastung. Es erstaunt nicht, dass sich unter diesen Voraussetzungen eine «Ökonomie der Bewegung», auch Technik genannt, entwickelt hat, die sich an den Anforderungen der Praxis orientiert. Sicher gibt es, je nach Spieler und Spielsystem, an der Weltspitze gewisse individuelle Ausprägungen. Unbestritten aber ist die sehr grosse Bedeutung einer guten Technik als Fundament für die erfolgreiche spielerische Entwicklung von jungen Spielern. Ist die Vermittlung dieser Technik also das A und O eines jeden Trainings und das Schlüsselrezept für Erfolg?



Anfängerklasse mit Kindern in einer ehemaligen Fabrikhalle.



Tischtennis – unzeitgemässer Stress?

Markus Baumann

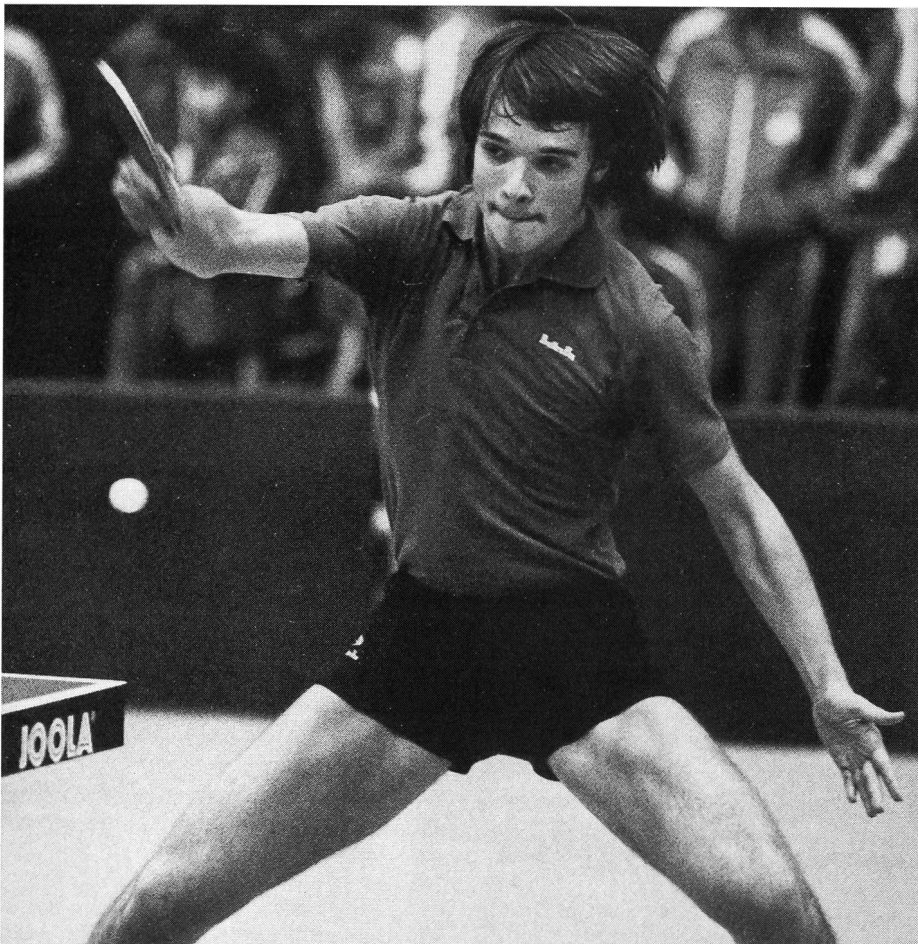
Der längste Ballwechsel der Tischtennisgeschichte um einen einzigen Punkt dauerte mehr als zwei Stunden. Das hat sich radikal geändert. Aufgrund der forcierten Materialentwicklung, vor allem in Richtung Geschwindigkeit und der Tatsache, dass die Netzhöhe herabgesetzt wurde, ist die Sportart nun am anderen Extrem angelangt. Die Ballwechsel sind sehr kurz. Sehr oft führt die dritte Ballberührung bereits zum Punkt. Der Tischtennispieler agiert oft an der Grenze seines Reaktionsvermögens. Das Nervensystem ist dauernd stark belastet. Stress?

Niemand wird bestreiten, dass das Leben in der heutigen Gesellschaft von Unrast und Schnelligkeit geprägt ist. Stress ist selbstverständlich geworden, Zeit hat niemand mehr.

Schon gar nicht ein Tischtennispieler. Die Bewegungen der erfolgversprechenden Tischtennisstechnik sind zu kurz geworden, um Zeit zu gewinnen und um noch reagieren zu können. Stimmt diese Entwicklung noch mit den Anforderungen an eine Breitensportart überein? Tischtennis als Erholung von Alltagsstress, als Möglichkeit tief durchzuatmen und durch die Bewegung seinen Körper wieder etwas mehr zu spüren? Empfehle ich einem Suchenden nicht besser einen Waldlauf? Was antwortete ich den vielen gut klassierten jungen Spielern, die mir sagen, dass sie aufgehört haben, weil es ihnen «irgendwie» nicht mehr Spass machte?

Auf höchster Ebene werden seit längerer Zeit verschiedene Regeländerungen diskutiert, die alle das Ziel haben, das Spiel wieder etwas zu verlangsamen. Ich bin überzeugt, dass damit eine notwendige Korrektur auf eine Fehlentwicklung vorgenommen würde. Dies, obschon ich persönlich nicht sosehr unter dem oben genannten Geschwindigkeitssyndrom leide. Meine Ballwechsel sind immer recht lang, manchmal schon zu lang. Ich bin einer der wenigen, fossilen Verteidigungsspieler. Aufhören?

Schon morgen werde ich es nicht lassen können, hinter dem kleinen weissen Ball herzujagen.



Thierry Miller, Schweiz (Genf).

Die soziale Aufgabe des Sportes

Jeder Mensch sucht Kontakt. Kontakte unter jungen Menschen, die sich noch kaum kennen, können zusätzlich zum Training bewusst angeregend und fördernd genutzt werden. Mit der Zeit sollte ein Jugendlicher auch eine gewisse Distanz zu seiner Sportart erhalten. Sie sollte nach ihrem Sinn hinterfragt werden. Die Frage nach dem Stellenwert des Tischtennis taucht automatisch auf und kann in der Pubertät, wenn sich die Persönlichkeit stark entwickelt und neuartige Erfahrungen im Leben dazukommen, zur Aufgabe des Sportes führen. Dies vor allem dann, wenn der Jugendliche als Motivation zur Ausübung der Sportart nur die sportliche Leistung kennt.

Das Bewusstsein vom eigenen Körper

Kinder besuchen nur dann mit steigender Begeisterung ein Training, wenn sie am Ende desselben die Turnalle verschwitz und mit roten Köpfen verlassen und ihren Spieltrieb ausgelebt haben. Anfangs kann aber mit Tischtennis allein aufgrund der grossen Fehlerhäufigkeit weder der Spieltrieb befriedigt werden, noch findet eine nennenswerte körperliche Belastung statt. Dem Bewegungsdrang der Kinder muss deshalb mit bewegungsintensiven, spielerischen Trainingsformen (besondere Regeln, Hindernisse, viele Rundlaufformen, Stafetten, andere Ballspiele, spielerische Kondition usw.) bewusst Rechnung getragen werden. Wenn es gelingt, dem Jugendlichen die Freude an der Bewegung und die dadurch entstehende Befriedigung allmählich auch bewusst zu machen, so wird er sich als Erwachsener ohne sportliche Bewegung nicht mehr wohl fühlen.

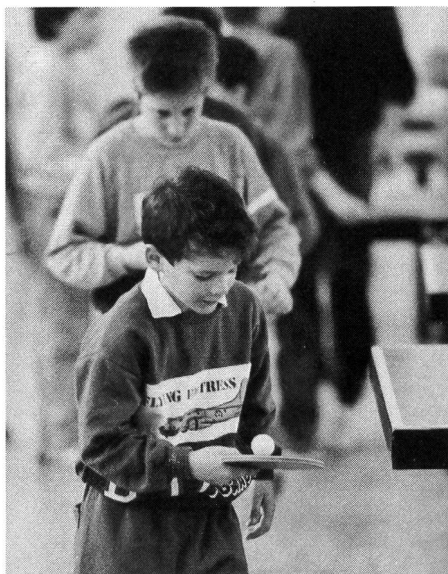
Kreatives Training ohne Sturheit und Langeweile

Um möglichst schnell koordinierte Bewegungsabläufe zu erhalten, beginnen sehr viele Trainer sofort mit monotonem, technisch sturem Training von Schlagarten. Dies erzeugt bei Jugendlichen sehr schnell Langeweile. Wenn aber das Spielen nicht mehr Spass macht, ist auch kein Lerneffekt mehr vorhanden. Deshalb die Forderung nach spielerischen, abwechslungsreichen und phantasievollen Trainingsformen. Dem Jugendlichen sollen auch Aufgaben zur selbständigen Lösung und mit der Zeit auch immer mehr Verantwortung übertragen werden. Damit wird er kreativ gefordert, er entwickelt Eigeninitiative und löst selber Probleme. So kann er seine Persönlichkeit entwickeln, was er im Prinzip sucht!

Die Taktik und das Individuum

Oft dauert das rein technische und mechanische Training jahrelang. Vor einem Meisterschaftsspiel wird dann mit regelmässigen Schlägen eingespielt, und man sieht kleine Weltmeister, die kaum einen Fehler machen. Das fehlende taktische Training meldet sich dann aber sehr schnell und gravierend beim Spiel um Punkte und kann zu verfrühter und endgültiger Stagnation führen. So sollte der Spieler sehr früh an dauernde Kopfarbeit gewöhnt werden und sofort mit einfachen, taktischen Übungen beginnen. So können immer komplexere Spielzüge angegangen werden, und die Kreativität des Spielers erhält genügend Raum.

Dazu kommt, dass wir grosse, kleine, kräftige, schmale, langsame, schnelle, aggressive, erobernde und zurückhaltende oder defensive Spieler haben. Diese physischen und psychischen Eigenschaften müssen bei jedem Spieler individuell erkannt und mit der Zeit im Training bedacht werden. Nicht jeder Spieler eignet sich zum kompromisslosen Angreifer direkt an der Platte. Soll der Spieler nicht die Freude verlieren, so muss der Entwicklung der Eigenständigkeit hinsichtlich des Spielsystems Rechnung getragen werden!



Spielerische Einführung.

So wird das Verhältnis Schüler – Trainer partnerschaftlich. Der Schüler fühlt sich nicht dominiert, sondern unterstützt und beraten. Dem Jugendlichen wird die Entwicklung und das Ausleben der Persönlichkeit und der Individualität gelassen, und es wird erkannt, dass die Technik im Training eine zwar zentrale, aber nicht allein entscheidende Rolle spielt. Tischtennis darf der allgemeinen geistigen Entwicklung des Jugendlichen nicht im Wege stehen! ■



Der «Goba-Fan-Club», immer zu Spässen bereit.

Im Breitensport ist emotionales Ansprechen wichtig

Markus Baumann

Die Sporttheorie hat in letzter Zeit grosse Fortschritte gemacht. Die Entwicklung war jedoch einseitig orientiert, zugunsten der schnelleren und besseren Erreichung sportspezifischer Bewegungstechniken. Dies führte zur Entwicklung einer nur lernzielorientierten, direktiven Vermittlung in der Unterrichtspraxis. Dabei ging das emotionale Ansprechen des/der Lernenden verloren. Individuelles gefühlsmässiges Eingehen auf die Lernenden, das Ausloten ihrer Gefühle, die emotionale Auseinandersetzung und die Austragung von Konflikten haben in dieser Unterrichtsform keinen Platz.

Tischtennis stellt hohe Anforderungen an die verstandesmässigen Verarbeitungsprozesse und die körperlichen Fähigkeiten der Bewegungssteuerung. Diese Anforderungen sind selten auf Anhieb, sondern meistens nur sehr langsam bewältigbar. Besondere Schwierigkeiten tauchen im Schul- und Breitensport auf, wo man kaum auf Vorkenntnisse aufbauen kann und mit unbegabten Kindern und SportlerInnen rechnen muss.

Durch die Fortschritte im methodischen Bereich hat man mittlerweile eine grosse Reihe von Hilfsmitteln, die den Lernprozess erleichtern. Die tischtennisspezifische Methodik hat mit GOBA, verschiedenartigsten Spielformen und

erprobten Lernreihen viele neue Möglichkeiten erschlossen, um den Lernprozess zu steuern.

Diese Verbesserung des methodischen Repertoires schützt die Lernenden aber nicht vor dem Versagen. Ohne gefühlsmässigen Antrieb ist die Grundlage für Lernprozesse nicht gegeben.

Verschiedene Gefühle können Voraussetzung für Lernprozesse sein: Neugier, Selbstwert, Sicherheit, Anerkennung und Zuwendung sowie Geltungsdrang. Nur wenn diese auf einem bestimmten Niveau aktiviert sind, gelingt es, die Lern- und Entwicklungsschwellen, welche beim schwierigen Tischtennis oft vorkommen, zu bewältigen. Ohne diese gefühlsmässige Aktivierung kommt es unweigerlich zum Versagen. Zwei Beispiele sollen dies verdeutlichen: Es hat keinen Sinn, jemandem die erste Bewegungstechnik im Tischtennis, den Vorhand-Angriffsschlag, beibringen zu wollen, wenn er/sie nicht neugierig ist, diesen zu lernen. Wer Mühe hat, den Ball überhaupt zu treffen und auf die andere Seite zu spielen, bekommt mit der Zeit ein tiefes Selbstwertgefühl. Erst wenn Trainer/innen Zuwendung, Anerkennung und somit Sicherheit in der gegenseitigen Beziehung vermitteln, wird das Bemühen, das Spiel zu lernen, von Erfolg gekrönt sein. ■