

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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 49 (1992)

Heft: 9

Artikel: Aktuelle Trainingsmethodik

Autor: Schügbach, Jürg

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-993129>

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: 13.01.2026

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

**Tischtennis**

Aktuelle Trainingsmethodik

Jürg Schüpbach

Fotos: Daniel Käsermann

Historisch gesehen hat sich die Trainingslehre stets an den klassischen messbaren Sportarten der Schwer- und Leichtathletik orientiert und weiterentwickelt. Die daraus zu allgemeingültigen Trainingsprinzipien hochstilisierten Erkenntnisse wurden von den Sportsportarten oft unbedacht übernommen. Damit waren für lange Zeit die konditionellen Fähigkeiten sowie die Aufbautreihen der Teilmethodik auch für die Rückschlagspiele dominierend.

Erst mit der eigenständigen Entwicklung der Bewegungslehre und der damit einhergehenden Aufwertung der koordinativen Fähigkeiten wurden neue Ideen und andere Schwerpunkte entwickelt. Der nächste Schritt liess dann nicht lange auf sich warten: eine neue Richtung der sportwissenschaftlichen Forschung wagte sich an die Untersuchung der nicht leicht fassbaren Zusammenhänge und Wirkungsweisen von Kopf und Psyche. Beschrieben werden diese Inhalte in den kognitiven und den emotionalen Fähigkeiten. Mit dieser zunehmenden Differenzierung der modernen Trainingslehre muss jede Sportart und letztlich jeder Trainer selbst überlegen, welche Bedeutung sie den verschiedenen Bereichen beimes- sen sollen.

Leistungsbestimmende Faktoren

Tischtennis gilt als eine der komplexesten Sportarten überhaupt. Nur: welche Sportart behauptet das nicht von sich selbst, wenn es um die meisterhafte Beherrschung derselben geht? Und was kann an einer Sportart denn so schwierig sein, wenn sie von Millionen Menschen, vom Kind bis zum Grossvater, in

Kognitive Fähigkeiten

- Wahrnehmung
- Konzentration
- Antizipation
- Kreativität
- Flexibilität
- Entscheidungsfähigkeit
- usw.

Emotionale Fähigkeiten

- Mut
- Aggressivität
- Leistungsbereitschaft
- Motivation
- Selbstvertrauen
- Selbstkontrolle
- usw.

Kellern, Gärten, Pausenplätzen und Schwimmbädern als Freizeitvergnügen ausgeübt wird? Komplex (Umschreibung im Duden: umfassend, vielfältig, verflochten) wird die Angelegenheit dann, wenn nicht nur sehr viele verschiedene Fähigkeiten verlangt werden, sondern diese sich zum Teil diametral gegenüberstehen. So muss ein Tischtennisspieler sowohl extrem reaktionsschnell als auch sehr ausdauernd sein. Er muss stets die Ruhe und den Überblick bewahren, hat aber ohne Aggressivität in seinem Spiel keine Chance auf Erfolg. Er muss präzise taktische Vorstellungen und Pläne haben, wie er gegen den nächsten Gegner spielen will, kann aber ohne überraschende und nicht vorausplanbare Spielzüge kein Meister seines Fachs werden.

Wenn man sich nun aber nicht mit der totalitären Antwort «alle Faktoren sind wichtig» begnügen will und sich um eine differenziertere Darstellung der Verhältnisse bemüht, kann man folgende Gewichtung vornehmen: Gute konditionelle Fähigkeiten bilden die Basis für ein erfolgreiches Tischtennis-spiel, ohne dass dabei extreme Spitzenwerte erreicht werden müssen. Verbesserungen in diesem Bereich werden mehrheitlich integrativ im Tischtennis-training angestrebt. Die koordinativen Fähigkeiten haben einen höheren

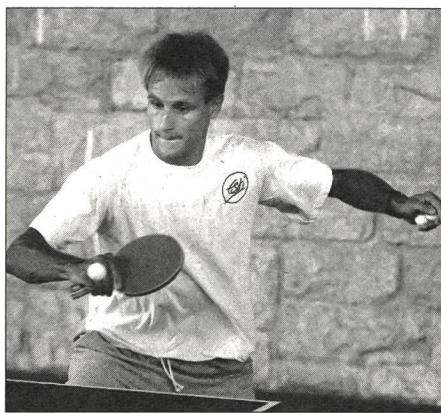
Jürg Schüpbach ist Mitglied der Fachkommission J+S Tischtennis, Turn- und Sportlehrer II, Diplomtraine- r der NKES I und zurzeit Co-National- trainer.

Stellenwert als die konditionellen. Sie werden in erster Linie geschult durch entsprechende Aufgabenstellungen am Tisch sowie mit Ausüben anderer Spiele. Am höchsten einzustufen sind allerdings die kognitiven und emotionalen Fähigkeiten. Der höhere Stellenwert dieser Fähigkeiten liegt vor allem darin begründet, dass sich erstens diesbezügliche Leistungsunterschiede viel direkter auf die Spielstärke auswirken und zweitens in diesen Bereichen viel größere Unterschiede vorhanden sind als in den koordinativen resp. konditionellen Fähigkeiten.

Trainingsprinzipien

Aufgrund dieser Komplexität verschiedenster Fähigkeiten einerseits und dem vorrangigen Stellenwert der kognitiven und emotionalen Fähigkeiten andererseits stellt sich die Frage der systematischen Trainierbarkeit unserer Sportart. Wie lassen sich so schwer fassbare Fähigkeiten wie Wahrnehmung, Antizipation (gedankliches Vorwegnehmen der nächsten Spielsituation) oder Aggressivität gezielt verbessern?

Unter Berücksichtigung dieser Merkmale kann man generell sagen, dass im Tischtennis **wettkampfnah** trainiert werden soll. Diese Erkenntnis hat sich auch in andern Spielsportarten durch-

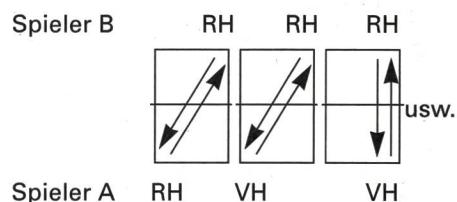


gesetzt. Das wettkampfnahste Training wäre deshalb eigentlich das freie Spiel, das auch immer wieder praktiziert werden soll. Damit aber nicht einfach ziellos drauflos gespielt wird oder der Spieler heillos überfordert ist, liegt es am Trainer, entsprechende **Schwerpunkte** in den Übungen zu setzen. Diese wiederum sind abhängig von Alter, Spielniveau, Stärken-/Schwächenprofil und der Saisonplanung des jeweiligen Spielers. Es muss deshalb der Beurteilung des Trainers überlassen werden, möglichst individuell angepasste Übungen für seine Spieler herauszufinden. Der Spieler muss von Anfang an daran gewöhnt werden, sich auf mehrere (nicht auf alle!) Sachen gleichzeitig konzentrieren zu können. Dies wird nicht allen

gelingen, aber es können auch nicht alle geeignet sein, eine der komplexesten und schnellsten Sportarten erfolgreich auszuüben.

Beispiel der Aktualisierung einer «klassischen» Übung

Übung: 2:1 mit Umspringen des zweiten Balles auf der RH-Seite



RH = Rückhand, VH = Vorhand

Vorschläge für Veränderungen/Ergänzungen:

- Übung beginnt mit langem freien Aufschlag von B in die RH-Seite von A.
- Übung beginnt mit langem freien Aufschlag von B in die RH- oder VH-Seite von A.
- Spieler B beginnt mit kurzem oder langem Aufschlag in die RH. Spieler A greift die langen Aufschläge sofort an, die kurzen spielt er kurz zurück. B schupft oder flippt diesen Ball lang in die RH von A, danach beginnt die Übung.
- Spieler A spielt seine Bälle nicht einfach in die RH-Seite von B, sondern seinen 1. Ball auf den Körper, den 2. Ball in die weite RH und den 3. Ball plaziert er frei. Danach ist freies Spiel.
- Spieler A spielt von den 2 Bällen aus der RH-Seite einen Ball parallel und einen Ball diagonal (frei, welcher zuerst), aus der VH-Seite spielt er zum Körper. Danach ist freies Spiel.
- Spieler B beginnt mit langem Aufschlag in die RH-Seite oder kurzem Aufschlag in die VH-Seite von A. Bei langem Aufschlag greift A sofort an, die Übung läuft wie gewohnt. Bei kurzem Aufschlag schupft A lang in die RH von B. Nun greift B an und übernimmt damit die Aufgabe von A. A übernimmt die Aufgabe von B. ■

Die wichtigsten Merkmale des modernen Tischtennisspiels	Grundsätze für die Umsetzung in Übungen am Tisch
<ul style="list-style-type: none"> der Ball kommt nicht zu mir, sondern ich muss mich zum Ball hin bewegen ich muss meinen <i>Gegner beobachten</i>, damit ich möglichst frühzeitig seine Absichten erkennen kann ich muss den <i>Ball beobachten</i>, um Rotation, Flugkurve und Geschwindigkeit richtig einschätzen zu können ich benötige eine <i>flexible Technik</i>, damit ich mich jeder neuen Wettkampfsituation erfolgreich anpassen kann die Ballwechsel im Wettkampf sind kurz, deshalb hat das <i>Aufschlag-/Rückschlagspiel</i> eine besondere Bedeutung 	<ul style="list-style-type: none"> keine statischen Übungsformen, sondern es müssen immer Aufgaben gestellt werden, die die Spieler zu <i>unterschiedlicher Beinarbeit</i> zwingen (seitwärts und/oder vorwärts-rückwärts), d.h. von Anfang an verschiedene Plazierungen verlangen Einbau <i>unregelmässiger Ballwege</i>, z.B.: Alternativmöglichkeiten einbauen (1. Topspin parallel oder zum Körper); nach anfänglich vorgegebenem Ballweg freies Spiel; unregelmässig $\frac{2}{3}$ VH-Seite verteilen; nach 1, 2 oder 3 Bällen in die gleiche Ecke Plazierung wechseln <i>Variation der Schläge</i>: die Spieler müssen lernen, ihre Schläge mit unterschiedlicher Härte, Länge und Rotation spielen zu können. Entsprechend muss das in der Übungsausführung vom Trainer verlangt werden keine sture Automatisierung der Schläge gegen gleich gespielte Bälle, sondern schon früh damit beginnen, die Schläge gegen <i>unterschiedliche Bälle</i> zu üben nebst separatem Aufschlagtraining sollen die Übungen häufig mit <i>wettkampfmässigem Aufschlag/Rückschlag beginnen</i>