

5 Bilateral Transfer im Sport

Einer der wenigen Tischtennisspieler, der mitten im Spiel in der Lage war, den Schläger von der einen in die andere Hand zu wechseln, war der polnische Weltklassemann *Andrzej Grubba*. Er hat also auch mit seiner „Nicht-Schlaghand“ sehr gut Tischtennis gespielt. Es ist kaum anzunehmen, dass *Grubba* sehr intensiv seine „Nicht-Schlaghand“ trainiert hat. Vielmehr verweist dieses Praxisbeispiel auf ein Phänomen, welches als „**bilateraler Transfer**“ bezeichnet wird.

Bei der Schulung der koordinativen Fähigkeiten spielt der bilaterale Trans-

fer eine nicht zu unterschätzende Rolle. Dies gilt sowohl für die sportartübergreifenden Übungen als auch für die Übungen am Tischtennistisch mit Schläger und Ball.

Bilateraler Transfer ist die „Bezeichnung für die funktionelle Verbesserung der einen Körperseite durch ein Training der anderen“ (FISCHER 1983).

Medizinische Untersuchungen zeigen, dass beim sportlichen (motorischen) Lernen beide Hirnhälften über eine Brücke (Corpus callosum) in den Lernprozess einbezogen werden. Diese Brücke stellt

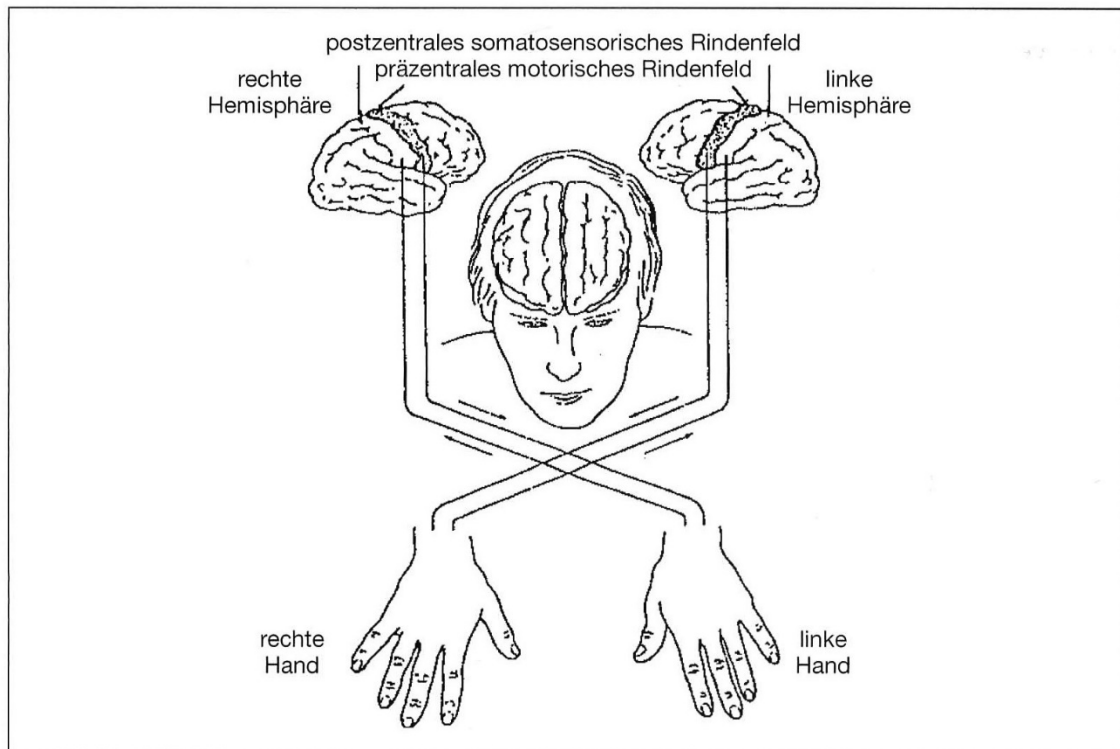


Abb. 20. Die Verbindung der Hände mit der gegenüberliegenden Gehirnhälfte (Weineck 2007)

mit ihren 300 Millionen Einzelleitungen den größten einzelnen Nervenstrang des Menschen dar. Sie wirkt demnach quasi gedächtnisduplizierend (vgl. HOTZ/WEINECK 1983). In der Sportpraxis kann man häufig feststellen, dass Bewegungen, welche z.B. mit dem rechten Arm beherrscht werden, ihre „Spuren“ auch im linken Arm hinterlassen haben, obwohl man mit diesem nicht geübt hat. Es kommt quasi zu einer Übertragung elektrischer Impulse und damit motorischer Muster über die Brücke in die andere Gehirnhälfte. Es ist für einen Rechtshänder somit keine „vergeudete Zeit“, wenn er mit seiner linken Hand Tischtennis spielt. Im Gegenteil: Die Stabilisation der Spieltechnik mit der rechten Hand wird dadurch gezielt gefördert. Vorteile bilateralen Trainings liegen darin, dass die allgemeine Koordination besser geschult wird und die Körperausbildung – auf beide Körperhälften

bezogen – gleichmäßiger erfolgt. Auch macht Kindern der vielseitige Umgang mit Schläger und Ball einfach Freude. Wird mit der ungewohnten Hand Tischtennis gespielt, so sollte das Hauptaugenmerk auf die Gesamtbewegung gelegt werden und weniger auf einzelne Bewegungsbestandteile. Technikkorrekturen sollten nur bei eindeutigen Fehlern erfolgen (vgl. DTB 1993). Der Transfereffekt scheint dabei um so größer zu sein, je höher das Leistungsniveau des Körpergliedes ist, von dem oder auf das übertragen wird (vgl. CRATTY 1979). Dies spricht dafür, über allgemeinsportliche Übungen stets die „schwache“ Hand, aber auch das „schwache“ Bein zu schulen. Es wird im Nachwuchsbereich im Tischtennis darüber hinaus empfohlen, während der ersten beiden Trainingsjahre die Kinder immer wieder für eine gewisse Zeit mit der „schwachen“ Hand Tischtennis spielen zu lassen.