

Versuch's mal mit links

Trainer wissen schon lange um die Möglichkeiten, die bilaterales Training bietet. Viele Spieler scheuen sich jedoch, den Schläger in die falsche Hand zu nehmen. Dabei kann man das eigene Spiel so wirklich verbessern

Präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistainer (VDTT)

„Mit der falschen Hand spielen? Auf keinen Fall!“ So oder ähnlich fallen die Reaktionen der meisten Aktiven aus, denen man vorschlägt, im Training den Schläger mal in die andere Hand zu nehmen. So etwas macht man schließlich allenfalls zum Spaß, aber doch nicht, um ernsthaft zu trainieren.

Tatsächlich nicht? Ein Rechtshänder, der mit links übt, arbeitet dadurch zunächst einmal an seiner rechten Hirnhälfte – und damit an einem noch weitgehend unangetasteten Leistungsreservoir – er arbeitet sozusagen an einer Kopie. Über die Verbindung durch den Balken kommt dies auch dem Steuerungszentrum der linken Gehirnhälfte zugute, was wiederum das Spiel mit seiner gewohnten rechten Hand verbessert. Das funktioniert analog auch im Falle von Linkshändern, die von einem Training mit rechts profitieren. Dieses Phänomen der Übertragung von Leistungen einer Körperseite beziehungsweise einer Hand auf die andere bezeichnet man in der Wis-

senschaft als kontralateralen oder intermanuellen Transfer. Wir können somit davon ausgehen, dass die im Nervensystem des Menschen enthaltenen Bewegungsprogramme zentraler Natur sind. Zentral in dem Sinne, dass diese Programme von beiden Körperseiten aus durch Üben gefüttert werden. So haben beispielsweise Versuchsreihen gezeigt, dass bilaterales Training im Tischtennis die Platzierungsfähigkeit verbessert. Spieler und Trainer, die auf bilaterales Üben setzen, berichten, dass diese Methode äußerst konzentrationsaufwändig und wenig prickelnd sei. Sie sagen aber auch, dass viele bereits nach zehn Minuten den Dreh raushätten. Jedoch setzt das Training mit der spielschwachen Hand eine gewisse Mindestspielstärke voraus. Für absolute Anfänger ist das also nichts,

Eine Viertelstunde pro Trainingseinheit genügt schon, um sich zu steigern

wohl aber für Fortgeschrittene und Könner. Übertreiben sollte man es mit dem bilateralen Training nicht, eine Viertelstunde pro Trainingseinheit reicht vollkommen aus. In diesem kleinen Zeitfenster kann beispielsweise massiert, also im Block, geübt werden. Das heißt, der Schläger befindet sich die ganze Zeit über in der ansonsten freien Hand. Wie im normalen Training sind hierbei systematische Übungen denkbar, früher oder später aber natürlich auch Übungswettkämpfe. Auf diesem Wege läuft der Lernprozess implizit, also relativ unbewusst beziehungsweise spielerisch ab. Sinnvollerweise sollte der Trainingspartner mit seiner normalen Schlaghand spielen. Will man auf der Seite, die im Wettkampf benutzt wird, bestimmte technische Schwächen ausmerzen, empfiehlt sich der bilaterale Ansatz in seiner alternierenden oder verteilten Form: Der Schläger wechselt dabei immer wieder mal von der einen Hand in die andere und zurück. Dieses Vorgehen fußt auf der Annahme, dass die Gehirnhälfte, die nicht durch ein falsches Bewegungsmuster belastet ist, die andere Gehirnhälfte, die maßgeblich für die Steuerung des Spielarmes

Mit der falschen Hand bis in die Nationalmannschaft: Torben Wosik ist Rechtshänder, spielt Tischtennis aber schon seit seiner Jugend mit links



zuständig ist, günstig beeinflusst. Sinnvoll ist es, dem Spieler dies zu erläutern, um ihn für diese Trainingsform entsprechend zu motivieren und einer Abwehrhaltung vorzubeugen. Das Verhältnis zwischen den beiden Spielformen (freie Hand und normale Hand) sollte zunächst etwa 10:2 betragen. Das entsprechende Quantum kann sich auf Ballwechsel beziehen oder auf kurze Sequenzen am Balleimer. Mit fortschreitendem Training kann sich dieses Wechselverhältnis immer weiter angleichen (auf 9:3, dann 8:4 und so weiter). Wichtig ist der zügige Schlägerwechsel zwischen beiden Händen und die persönliche Zielsetzung, die Bewegung des nicht dominanten Armes dann möglichst mit dem dominanten Arm zu imitieren.

Es gibt durchaus Experten, die mutmaßen, das Tischtennis der Zukunft könne womöglich auch systematische Handwechsel beinhalten. Ein prominentes Beispiel hierfür ist Timo Boll, der auf die Frage nach den Entwicklungsmöglichkeiten des Tischtennissports antwortete: „Vielleicht spielt man in 20 Jahren mit Schlägerhandwechsel, der ja grundsätzlich erlaubt ist.“ So wären von beiden Körperseiten aus druckvolle Vorhandbälle vorstellbar, und die Reichweite des Spielers würde sich vergrößern. Für den Moment fast noch reizvoller ist die Vorstellung, dass sich speziell beim Aufschlag durch einen Handwechsel interessante taktische Optionen ergeben. Wenn man den Schläger unbedrängt in die andere Hand nehmen darf,



Einfach mal mit der ansonsten freien Hand am Vorhandtopspin versuchen...

Das Umlernen findet somit auf deutlich bewussterem Wege statt, denn wenn eine Technik in ihrer Grobform mit dem nicht dominanten Arm gespielt werden kann, ist es möglich, sich auf dieser Seite mit den technischen Details auseinanderzusetzen, die auf der anderen – der Spielarmseite – zu wünschen übrig lassen. Mehrfach konnten Trainer beobachten, dass sich der technische Ablauf auf der Seite der Spielhand daraufhin deutlich verbesserte.

Es kann beispielsweise sein, dass ein Vorhandtopspin auf der normalen Spielarmseite mit einer schnörkeligen, zu langen Bewegung oder einem falschen Timing belastet ist, auf der nicht dominanten Seite dagegen mit einer deutlich geradlinigeren, einfacheren und etwas kürzeren Armbewegung ausgeführt wird. Mit dieser Kopie der Bewegung lässt sich dann gut arbeiten, um dadurch das zentrale motorische Programm positiv zu beeinflussen. In einem weiteren Fall wurde mit Blick auf den Rückhandtopspin wiederholt beobachtet, dass auf der starken Körperseite ein Mangel der Ausholbewegung des Handgelenks bestand, die spielschwache Hand aber diese Ausholbewegung merklich ausgeprägter vollziehen konnte.

...und schon klappt es mit der gewohnten Hand besser. Die Technik kann so merklich verfeinert werden

dann ist beispielsweise denkbar, dass man dem Ball per Vorhandaufschlag eine Rotation und Platzierung verleihen kann, die ihm so mit der Rückhand nur schwerlich mitgegeben werden könnte.



Der Autor

Gunter Straub ist seit 2005 für den Verband Deutscher Tischtennistainer (VDTT) und dessen Zeitschriften *Trainerbrief* und *Tischtennislehre* als Redakteur tätig. Der Diplom-Soziologe aus Speyer

richtet sein besonderes Augenmerk auf die Schnittstelle zwischen Sportwissenschaft und Trainingspraxis. Straub ist hauptberuflich in der katholischen Jugendarbeit tätig und seit 2013 im Lehrausschuss des Pfälzischen Tischtennis-Verbandes aktiv. Er ist zudem Mitglied im Organisationskomitee für den ITTF-Wissenschaftskongress 2017 (www.ittfssc2017.com/).