

Koordination

«Talent» ist auch lernbar

Tischtennis ist eine höchst komplexe Sportart und bedarf unter anderem einer gut ausgebildeten Koordination. Ist diese nur ungenügend vorhanden, fehlt dem Tischtennis-Spieler ein wichtiger Baustein um sich spielerisch optimal entfalten zu können. Der Tipp vom Schreiber: Tischtennisspieler, gebt der Koordination einen festen Platz in Euren Trainings!

Text: Reto Müller, Bild: Stephan Roscher

Die koordinativen Fähigkeiten sind Voraussetzung für Erfolg und können optimal im Schulkindalter von 6-12 Jahren und in der Adoleszenz (Mädchen 13/14–17/18 Jahre, Knaben 14/15–18/19 Jahre) trainiert werden. Bei diesen Altersangaben gilt es zu berücksichtigen, dass es Frühentwickler (Akzelerierte) und Späentwickler (Retardierte) Kinder gibt. Zwischen Schulkindalter und Adoleszenz sollte man den Schwerpunkt mehr auf den konditionellen Bereich legen.

Wir haben zu jeder koordinativen Fähigkeit ein allgemeines und sportartspezifisches Beispiel ausgesucht.

Die Anpassungs-/Umstellungsfähigkeit*

Die Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit wird benötigt, um zum Beispiel bei einem Netz- oder Kantenball, der ungewöhnlich abspringt, richtig zu reagieren und so den Ball doch noch zu erreichen.

Allgemeines Trainingsbeispiel:

Gummiball mit Ecken auf den Boden fallen lassen und fangen zu versuchen.

Sportartspezifisches Trainingsbeispiel:

Trainieren mit einem leicht beschädigten Ball (Dellen).

Die Kopplungsfähigkeit*

Die Kopplungsfähigkeit wird benötigt, um die Bewegung einzelner Körperteile wie Beine, Füsse, Rumpf, Schlagarm, Handgelenk zu einer Gesamtbewegung abzustimmen.

Allgemeines Trainingsbeispiel:

Werfen eines Medizinballs seitlich vom Körper

Sportartspezifisches Trainingsbeispiel:

Schattentraining (ohne Schläger)

Die Orientierungsfähigkeit

Die Orientierungsfähigkeit wird benötigt, um zu sehen, wo der Gegner steht und ihn gegebenenfalls auszuspielen.

Allgemeines Trainingsbeispiel:

Bälle auf verschieden entfernte Ziele werfen.

Sportartspezifisches Trainingsbeispiel:

Immer versuchen in die entgegen gesetzte Seite zu spielen wo der Gegner steht, das heisst, wenn der Gegner in der Vorhand steht, in die Rückhand spielen und umgekehrt.

Die Differenzierungsfähigkeit

Die Differenzierungsfähigkeit macht es möglich, den Schlag in Bezug auf Rotation, Tempo, Platzierung und Flugkurve des Balles exakt zu dosieren.

Allgemeines Trainingsbeispiel:

Mit verschiedenen Bällen prellen

Sportartspezifisches Trainingsbeispiel:

Rückschlag auf verschiedene Aufschlagsvarianten

Die Gleichgewichtsfähigkeit

Durch sie behält der Spieler nach schnellen Laufaktionen und Sprüngen die Balance. Somit kann er nur schwer auf dem falschen Bein – gegen die Laufrichtung – erwischt und ausgespielt werden.

Allgemeines Trainingsbeispiel:

Augen schliessen und auf einem Bein versuchen ruhig stehen zu bleiben.

Sportartspezifisches Trainingsbeispiel:

Kreuzschritt in die weite Vorhand

Die Reaktionsfähigkeit

In der schnellsten Rückschlagsportart ist eine äusserst schnelle Reaktion nebst einer guten Antizipation (Vorausahnung, wo der Ball kommen wird) Spiel entscheidend.

Allgemeines Trainingsbeispiel:

Als Torhüter beim Fuss- oder Handball Tore verhindern

Sportartspezifisches Trainingsbeispiel:

Topspin auf freien Blockball auf dem ganzen Tisch verteilt

Die Rhythmisierungsfähigkeit

Diese ist für den Tischtennissport nur bedingt relevant, um zum Beispiel beim Ein-



Immer im Gleichgewicht: Ma Lin, China
Garde toujours son équilibre: Ma Lin, Chine

spielen seinen Rhythmus zu finden oder um einen Schlag zu automatisieren. Im Wettkampf hat sie keine Bedeutung mehr, weil jeder Ball in Bezug auf Geschwindigkeit, Flugkurve, Rotation und Platzierung anders gespielt wird.

Allgemeines Trainingsbeispiel:

Tanzen zur Musik

Sportartspezifisches Trainingsbeispiel:

Beim Erlernen eines neuen Schlages oder einer neuen Bewegung.

Abschliessend gilt es zu berücksichtigen, dass beim Tischtennis immer mehrere koordinative Faktoren gleichzeitig trainiert werden und sie deshalb nicht gänzlich isoliert betrachtet werden können. Um die Koordination optimal zu schulen, sollte man verschiedene Sportarten ausüben, vor allem im frühen Schulkindalter. ●

* diese Fähigkeiten sind nicht in allen Lehrbüchern erwähnt



Coordination

Le talent, ça s'apprend!

Le tennis de table est un sport hautement complexe, qui exige notamment une excellente coordination. Si cet élément essentiel n'est pas suffisamment développé, le joueur ne pourra pas progresser de manière idéale. Alors, un bon conseil: pongistes, travaillez votre coordination lors de chaque entraînement!

Texte: Reto Müller, photo: Stephan Roscher

Une bonne coordination est la condition du succès. Elle peut être développée de manière optimale entre 6 et 12 ans ainsi qu'à l'adolescence (filles: 13–14 ans / 17–18 ans et garçons: 14–15 ans / 18–19 ans). Il faut toutefois tenir compte du développement individuel de l'enfant, qui peut être précoce ou tardif. Dans la période entre l'enfance et l'adolescence, il vaut mieux mettre l'accent sur la condition physique.

Nous avons choisi d'illustrer chaque type de capacité* relevant de la coordination par un exercice général et un exercice spécifique.

Réaction, adaptation*

Lorsque le filet ou un bord de table dévie la trajectoire de la balle, le joueur doit réagir en conséquence et s'adapter à la nouvelle situation pour pouvoir atteindre et renvoyer la balle malgré tout.

Exercice général: lâcher une balle de caoutchouc au contour irrégulier et tenter de la rattraper.

Exercice spécifique: s'entraîner à l'aide d'une balle légèrement abîmée.

Enchaînement*

Les mouvements de diverses parties du corps tels les jambes, les pieds, le torse, le bras et le poignet doivent être enchaînés harmonieusement pour former un seul mouvement.

Exercice général: lancer une balle médicale de côté.

Exercice spécifique: mimer les mouvements du tennis de table.

Orientation

Le joueur doit situer son adversaire grâce à son sens de l'orientation pour pouvoir le contrer.

Exercice général: lancer des balles sur des cibles placées à des distances différentes.

Exercice spécifique: chercher à placer chaque balle sur la moitié de la table opposée à celle où se trouve l'adversaire (jouer sur son coup droit s'il est placé en revers et vice versa).

Différenciation

La capacité de différenciation permet au joueur de doser exactement le coup en fonction de la rotation de la balle, de sa vitesse, de son emplacement et de sa courbe.

Exercice général: faire rebondir différentes balles.

Exercice spécifique: renvoyer la balle sur des services différents.

Équilibre

Le joueur doit garder son équilibre lorsqu'il exécute des déplacements rapides et des sauts. Son adversaire pourra difficilement le prendre à contre-pied.

Exercice général: fermer les yeux et se tenir en équilibre sur une jambe.

Exercice spécifique: faire un grand pas croisé sur le coup droit.

Réflexes

Les réflexes jouent un rôle déterminant dans le sport le plus rapide du monde. Le joueur doit anticiper et réagir en une fraction de seconde.

Exercice général: garder un but de football ou de handball.

Exercice spécifique: topspins – blocs sur toute la table.

Rythme

Il faut trouver son rythme lors de l'échauffement ou pour automatiser un coup. En revanche le rythme ne joue plus de rôle en compétition car chaque balle est différente (vitesse, courbe, rotation et emplacement).

Exercice général: danser en musique.

Exercice spécifique: apprentissage d'un nouveau coup et d'un nouveau mouvement.

Il convient enfin de préciser que les différentes capacités sont toutes plus ou moins mises à contribution lors de l'entraînement et ne peuvent donc pas être isolées. L'idéal est de pratiquer plusieurs sports, surtout dans l'enfance, pour développer au mieux la coordination. ●

* ces capacités ne sont pas toutes mentionnées dans les manuels