

TRAININGSPLANUNG

(vom Bundesstützpunktleiter im Para Tischtennis: Hannes Doessler)

Die Periodisierung und Trainingsplanung folgen im Para Tischtennis den aus der Sportwissenschaft bekannten Grundsätzen. Durch die Wettkampfklassen und die damit verbundenen körperlichen und taktisch-spielerischen Unterschiede, gestaltet sich die Zusammenstellung einer homogenen Trainingsgruppe als Herausforderung. Die Belastungssteuerung durch den Trainer steter Rücksprache mit dem Athleten und dem medizinischen Personal - muss individuell angepasst werden, da Leistungs- und/oder Kraftniveau abhängig von der Art der Einschränkung sind. Überbelastungen führen in den stark eingeschränkten Wettkampfklassen 1-3 und 6-7 zum Teil zu langen Ausfallzeiten. Die Trainingsplanung betreffende Beispiele von - teils sehr individuellen - Einschränkungen sind:

- Beeinträchtigung des Lungenvolumens (WK 1-3)
- beeinträchtigte Thermoregulation (WK 1-3)
- Herzfrequenz steigt nicht proportional zur Belastungssteigerung (WK 1-2)
- erhöhtes Verletzungsrisiko (z. B. Druckstellen, Gelenkprobleme), welche gegebenenfalls durch den Athleten nicht wahrgenommen werden können (Tetra-/Paraplegiker, Spieler mit Amputationen)
- mangelhaftes oder kein Gefühl für die eigene Belastungsgrenze (besonders WK 11)

Der Regeneration und dem Athletiktraining kommen deshalb im Para Tischtennis eine besondere Bedeutung zu. Hier ist eine enge Verzahnung von Training und physiotherapeutisch-medizinischer Betreuung notwendig. Die Auswirkungen von Verletzungen oder Überbelastungen auf den Alltag von Para Athleten sind ggf. langfristiger und schwerwiegender als im olympischen Sport.

Exemplarisch finden sich im Folgenden Auszüge einer Trainingsplanung eines Athleten der WK3 (männlich, 30 Jahre) auf den Saisonhöhepunkt "Paralympics" im September.

Vorbereitungsperiode (Januar bis März)

ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
8-10 UHR							

10-12 UHR	Tischtennis: (Aufschlagtraining, Übungen mit vielen Ballkontakten)	Tischtennis: (Aufschlagtraining, Übungen mit vielen Ballkontakten)	Tischtennis: (Balleimer, Ausdauer)	Tischtennis: (wettkampforientierte Übungen)	Tischtennis: (Aufschlagtraining, Übungen mit vielen Ballkontakten)		Regeneration (aktiv) z. B. Handbike, Schwimmen
12-15 UHR	Pause	Pause	Physiotherapie (1h)	Pause			
15-17 UHR	Tischtennis: (Balleimer, Techniktraining;)	Tischtennis: (Balleimer, Techniktraining;)		Tischtennis: (Aufschlagtraining, Übungen mit vielen Ballkontakten)	Athletiktraining	Tischtennis	
17-19 UHR	Physiotherapie (1h)	Athletiktraining		Regeneration (aktiv)			

Wettkampfperiode (März bis September)

Woche vor einem Weltranglistenturnier - Anreise: Dienstag

ZEIT	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG
8-10 UHR							
10-12 UHR	Tischtennis: (Aufschlagtraining, Übungen mit vielen Ballkontakten)	Tischtennis: (Wettkampforientierte Übung mit TrainingspartnerInnen aus der eigenen Wettkampfklasse)	Tischtennis: (Balleimer)	Tischtennis: (Wettkampforientierte Übung mit TrainingspartnerInnen aus der eigenen Wettkampfklasse)		Tischtennis (nach Wunsch)	Anreise WRLT
12-15 UHR	Pause	Pause	Physiotherapie (1h)	Pause	Regeneration (aktiv) (z.B. Handbike)	Physiotherapie (1h)	

15-17 UHR	Tischtennis: (Wettkampforientierte Übung mit TrainingspartnerInnen aus der eigenen Wettkampfklasse)	Athletiktraining		Tischtennis: (nach Wunsch der AthletInnen) Trainingspartner aus der eigenen Wettkampfklasse			
17-19 UHR	Physiotherapie (1h)	Regeneration (aktiv)		Athletik (regenerativ)			