

LANGFRISTIGER TRAININGSAUFBAU PARA TISCHTENNIS

Übersicht zur Strukturierung

Der langfristige Trainingsaufbau im Para Tischtennis unterscheidet sich in vereinzelten Punkten vom olympischen Sport, diese Unterschiede sind jedoch von besonderer Bedeutung. Besonders in der Taktikschulung, welche sehr individuell für jede Wettkampfklasse ist, als auch in der Belastungssteuerung, sind diese Unterschiede am größten.

Im unteren Teil dieses Abschnittes stellt eine Tabelle den langfristigen Trainingsaufbau dar. Der Inhalt dieser Tabelle wurde für alle Athleten konzipiert, d.h., dass sowohl ein Athlet aus der Wettkampfklasse 10, welche dem olympischen Sport sehr ähnelt, als auch ein Athlet der Wettkampfklasse 1 die Tabelle nutzen kann. Je nach Athleten muss diese Tabelle jedoch individuell angepasst werden. Die körperlichen Gegebenheiten spielen hierbei die ausschlaggebende Rolle. Neben Athletinnen und Athleten, die schon seit Geburt an eine Behinderung haben, gibt es auch solche, die diese erst im Laufe des Lebens durch einen Unfall oder andere Gründe bekommen. Sie werden in sportfachlich-organisatorischer Hinsicht Quereinsteigerinnen und Quereinsteiger genannt. Für einige, aber nicht alle, Para Athletinnen und Athleten kann der langfristige Trainingsaufbau schon mit vier Jahren beginnen. Um jeden individuellen Trainingsbeginn berücksichtigen zu können, wird im Para Tischtennis daher nicht von Jahrgangsstufen, sondern vom Trainingsalter gesprochen.

Oftmals haben Quereinsteigerinnen und Quereinsteiger im Para Tischtennis bereits Vorerfahrungen gesammelt, auf die sie zurückgreifen können. Diese können jedoch nicht spiegelbildlich auf das Para Tischtennis bezogen werden. In den niedrigen Wettkampfklassen herrscht ein differenteres, taktischeres und spielerischeres Verständnis als im olympischen Sport, dieses müssen auch Quereinsteigerinnen und Quereinsteiger neu erlernen. Die ersten Kontakte zum Sport und einen Leistungsaufbau erfahren diese Athleten oftmals in einer Klinik oder Reha. Hier werden von Fachleuten sehr individuelle (Trainings-)Pläne erstellt.

Die untenstehende Tabelle soll als Orientierung dienen und wird in den meisten Fällen nicht gezielt auf eine Behinderung zutreffen. Trainer sowie Athleten müssen hier individuell die auf sie zutreffenden Abschnitte herausfiltern.

Förderstufe	Dauer (Jahre) Trainingsumfang/ Woche und Einheit	Trainingsalter/Kader/ Trainingsort/verantwortliche Institution	Voraussetzungen
FS 1 Allgemeine Grundausbildung (Anfängerschulung)	-1/2-1 Jahr -2 Einheiten/ Woche - 1 Stunde (Kinder bis 7 Jahren), gesteigert auf 1,5-2 Stunden/ Einheit	- 1-3 Jahre Talentsichtungsgruppen Schulen, Vereine, Handicap-Open (Im Para Sport überwiegend Vereine und Landeskader)	Interesse und Freude an sportlicher Bewegung, allgemein motorisches Vermögen oder Können (Talent)
FS 2 Grundlagen-training	- 2 Jahre - ca. 4 Einheiten/ Woche - 2 Stunden/Einheit	- 3-4 Jahre Vereine und Landesverbände	Interesse, Motivation, allgemein motorisches Können/Vermögen, gute Lernfähigkeiten (Talent)
FS 3 (a) Aufbautraining	- 3 Jahre - 4-5 Einheiten/ Woche - 2 Stunden/Einheit	- 5-6 Jahre Vereine, Landeskader, NK1- Bundeskader	Fertigkeit für Tischtennis, Eigeninitiative, Lern- und Leistungsfortschritte in definierten Zeiträumen, geeignetes Umfeld, Bewegungskompetenz, sportartgerichtete Leistungsmotivation
FS 3 (b) Aufbautraining II mit Anschluss an das Leistungs-training	- 3 Jahre - 4-6 Einheiten/ Woche - 2-2,5 Stunden/ Einheit	- 6-8 Jahren - Nachwuchskader II Vereine, Landeskader, NK1- Bundeskader	positive Entwicklung der Tischtennis-spezifischen Eigenschaften; Spielintelligenz; Fähigkeit, aus der Wettkampferfahrung zu lernen; Leistungsbereitschaft, Leistungsfähigkeit
FS 4 Leistungstraining mit Anschluss an das Hochleistungs-training	- 2 Jahre 4-6 Einheiten/ Woche - 2-2,5 Stunden/ Einheit	- 8-9 Jahre Vereine, Landeskader, NK1- Bundeskader	sportartspezifische Kriterien, günstiges Trainingsumfeld, Motivationsgrad, Leistungsentwicklung, Leistungsstand
FS 5 Hochleistungs-training	-unbegrenzt -4- unbegrenzt Einheiten/Woche -2-2,5 Stunden/ Einheit	- 9-10 Jahren Vereine, Bundesstützpunkt, PAK / PK-Bundeskader	Wettkampfergebnisse

Tabelle: Trainingsinhalte der einzelnen Förderstufen

FÖRDER-STUFEN	TRAININGSZIELE/INHALTE	WETTKÄMPFE	PLANUNGSHINWEISE FÜR	BEHINDERUNGS-SPEZIFISCHE FORTSCHRITTE
	1. ALLGEMEIN 2. SPORTARTSPEZIFISCH		1. TRAININGSFORM 2. SOZIALES UMFELD	
FS1	1. Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten und Schaffung einer konditionellen Basis 2. Lernen der korrekten Schlägerhaltung, des Balltreffpunktes, der Grundstellung, der Gewichtsverlagerung und der einfachsten Grundschrifttechniken in Grobform mit Hilfe von Ballgewöhnungsübungen	Mit dem Vereinstrainer und Landestrainer abgesprochene Wettkämpfe: z.B. Handicap open, Landesmeisterschaften	1. Gruppentraining, Roboter- und Balleimertraining, höhenverstellbare Tische (für junge Kinder) 2. Elternhaus, Schule und Trainingsgruppe im Verein	1. Rollstuhlgang erlernen 2. Chancen, Möglichkeiten und Grenzen der eigenen Behinderung kennenlernen
FS2	1. Intensive Koordinationsschulung 2. Erlernen der Grundschrifttechniken, Grundbeinarbeitstechniken und Grundlagen des taktischen Verhaltens, Erarbeiten eines optimalen Gefühls für Beschleunigung und Balltreffpunkt zum Körper	1. Wettkämpfe im olympischen Sport: Mannschaftswettkämpfe und Individualwettkämpfe 2. Landesmeisterschaften und nationale Meisterschaften (besonders für die Klassifikation)	1. Gruppentraining, Roboter- und Balleimertraining, höhenverstellbare Tische (für junge Kinder) 2. Elternhaus, Schule und Trainingsgruppe im Verein	1. Rollstuhlfahren verbessern (tischtennisbezogen) 2. Chancen, Möglichkeiten und Grenzen der eigenen Behinderung kennenlernen 3. Individuelle Lösungswege zum Ausgleich der Behinderung entwickeln
FS3(A)	1. Eine vielseitige Leistungsgrundlage schaffen, koordinative und konditionelle Fähigkeiten stehen hier im Vordergrund (Schnelligkeit, Reaktionsgeschwindigkeit) 2. Grundschrifttechniken stabilisieren und erweitern, unterschiedliche Balltreffpunkte erlernen, Festlegung eines groben Spielsystems, taktische Fähigkeiten schulen, Besonderheiten des taktischen Spielens im Bereich Para Tischtennis (besonders in der eigenen Wettkampfklasse) aufbauen und schulen.	1. Wettkämpfe im olympischen Sport: Mannschaftswettkämpfe und Individualwettkämpfe 2. Landesmeisterschaften und nationale Meisterschaften 3. Internationale Wettkämpfe (wichtig für die internationale Klassifikation)	Wie in FS1 und FS2 mit Berücksichtigung der Wettkampftermine	1. Umgang mit dem Rollstuhl weiter perfektionieren 2. Tischtennisspezifische Schwächen der eigenen Behinderung wahrnehmen und Lösungen finden, um diese zu umgehen oder als Vorteil nutzen zu können 3. Spielverständnis des Para Tischtennis erlernen

FS3(B)	1. Eine vielseitige Leistungsgrundlage schaffen, koordinative und konditionelle Fähigkeiten stehen hier im Vordergrund (Kraft, Ausdauer) 2. Die Feinform der Schlagtechniken erreichen, Differenzierungsfähigkeit für Rotation, Geschwindigkeit und Platzierung herausarbeiten und in das taktische Verständnis des eigenen Spielsystems einbauen	1. Wettkämpfe im olympischen Sport: Mannschaftswettkämpfe und Individualwettkämpfe 2. Landesmeisterschaften und nationale Meisterschaften 3. Internationale Wettkämpfe 4. Erste Teilnahme bei einer Europameisterschaft	Wie in FS1 und FS2 mit Berücksichtigung der Wettkampftermine, Wenn nötig, schulische und universitätsbedingte Rahmenbedingungen abklären	1. Umgang mit dem Rollstuhl weiter perfektionieren 2. Tischtennisspezifische Schwächen der eigenen Behinderung wahrnehmen und Lösungen finden, um diese zu umgehen oder als Vorteil nutzen zu können 3. Spielverständnis des Para Tischtennis verfeinern
FS4	1. Weiterentwicklung aller bisher gelernten Fähigkeiten 2. Perfektionierung der individuellen Techniken, Stabilisierung und Erweiterung der taktischen Fähigkeiten in Bezug auf die Wettkampfklassen und des individuellen Spielsystems, ausschließliche Orientierung am internationalen Spielniveau	1. Wettkämpfe im olympischen Sport: Mannschaftswettkämpfe und Individualwettkämpfe 2. Landesmeisterschaften und nationale Meisterschaften 3. Internationale Wettkämpfe 4. Teilnahme bei Europameisterschaften, eventuell erste Teilnahme bei einer Weltmeisterschaft Teilnahme bei einem PQT (paralympisches Qualifikationsturnier)	Wie in FS1 und FS2 mit Berücksichtigung der Wettkampftermine, Wenn nötig, schulische und universitätsbedingte Rahmenbedingungen abklären	1. Umgang mit dem Rollstuhl weiter Perfektionieren 2. Tischtennisspezifische Schwächen der eigenen Behinderung wahrnehmen und Lösungen finden, um diese zu umgehen oder als Vorteil nutzen zu können 3. Spielverständnis des Para Tischtennis festigen und weiter ausbauen
FS5	1. Stabilisierung physischer und psychischer Leistungsfaktoren, Anstreben des persönlichen Leistungsmaximums 2. Perfektionierung des individuellen und Wettkampfklassen spezifischen Spielsystems	1. Wettkämpfe im olympischen Sport: Mannschaftswettkämpfe und Individualwettkämpfe 2. Landesmeisterschaften und nationale Meisterschaften 3. Internationale Wettkämpfe 4. Teilnahme bei Europameisterschaften und Weltmeisterschaften Teilnahme am PQT (paralympisches Qualifikationsturnier) oder bei den Paralympischen Spielen	1. Periodisierung in Bezug auf den Wettkampfkalender 2. Schule, Ausbildung, Beruf, Familie	1. Umgang mit dem Rollstuhl weiter perfektionieren 2. Tischtennisspezifische Schwächen der eigenen Behinderung wahrnehmen und Lösungen finden, um diese zu Umgehen oder selbst als Vorteil nutzen zu können Hierbei die Konkurrenz im internationalen Bereich analysieren, um sich dabei selber weiterzuentwickeln. 3. Spielverständnis des Para Tischtennis perfektionieren, weiter an neuen Ideen arbeiten und selbstständig versuchen das eigene Spiel zu optimieren.

Tabelle: Zusammenfassung entwicklungsspezifische Merkmale (FS1)

Technik	Taktik	Ausdauer/ Kraft	Schnelligkeit/ Beweglichkeit	Koordination	Behinderungsspezifische Fortschritte
- Vermittlung der Schlägerhaltung und des Balltreffpunktes - Vermittlung der Grundschrifttechniken (VH/RH-Konter, VH-RH-Topspin (im Ansatz), Schupfbälle, Beinarbeitstechniken wie Sidesteps, Körperdrehung und Gewichtsverlagerung	- Schulung des peripheren Sehens	- Ausdauer: Langzeitausdauer (lange Dauer und geringe Intensität) - Kraft: bei jungen Athletinnen und Athleten noch keine gezielte Trainierbarkeit möglich. Ältere Athletinnen und Athleten können schon bei FS2 einsteigen.	- leichte Steigerung der Bewegungsschnelligkeit - Übungen zur Erhaltung der Beweglichkeit	- Schulung der Differenzierungsfähigkeit	- Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer sollen das Vor- und Zurückfahren üben. Es sollte die gezielte Beschleunigung in beide Richtungen trainiert werden (sprinten). - Umgang mit Prothesen schulen - Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen, vorwiegend jedoch die seitlichen Bewegungen schulen

Zusammenfassung entwicklungsspezifischer Merkmale FS2

Technik	Taktik	Ausdauer/ Kraft	Schnelligkeit/ Beweglichkeit	Koordination	Behinderungsspezifische Fortschritte
- Stabilisierung des Balltreffpunktes - Verbesserung der Grundschrifttechniken - Erweiterung des Schlagrepertoires - Beinarbeits-techniken verbessern und neue Techniken erlernen	- Schulung des peripheren Sehens - Variation von Platzierung, Rotation und Geschwindigkeit der Schläge erlernen	- Ausdauer: nur aerobes Training, - Kraft: Aufbau der Stütz- und Haltemuskulatur	- Schnelligkeit: Verbesserung der Reaktionszeit und der Bewegungsfrequenz - Beweglichkeit: Beweglichkeit in der Schulter, Hüfte und Wirbelsäule verbessern. - Allgemeine Beweglichkeit mit einbeziehen	- Verbesserung der Auge- Hand- Koordination	- Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer sollen ihr allgemeines Rollstuhlfahren verbessern, beispielsweise das Balancieren und Fahren kurzer Strecken auf den zwei Hinterreifen. - Der Rollstuhl muss an den Tischtennisport angepasst werden (Sitzhöhe, Sitzwinkel etc.) - Athletinnen und Athleten mit einer Prothese sollen seitliche Bewegung am Tischtennistisch erlernen. Zudem sollten sie Lösungen für schnelle Vor- und Rückbewegungen sowie seitliche Bewegungen am Tisch finden.

Zusammenfassung entwicklungsspezifischer Merkmale FS3 (A)

Technik	Taktik	Ausdauer/ Kraft	Schnelligkeit/ Beweglichkeit	Koordination	Behinderungsspezifische Fortschritte
- Erlernen der gesamten Bewegungsspezifik (aller Schlag- und Beinarbeitstechniken)	- Individualisierung der technischen Möglichkeiten - mit verschiedenem Material trainieren (gegen kurze und lange Noppen, gegen Antitop-Beläge) - Auf- und Rückschlag gewinnen an Bedeutung - Grundlegendes Erlernen des Spielaufbaus	- Ausdauer: Entwicklung der aeroben Ausdauer - Kraft: besseres Last-Kraft-Verhältnis; Training mit geringen Zusatzgewichten vor allem für Bauch, Rücken, Schulter - Schnellkrafttraining für die Beine bzw. bei den Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrern für den Nicht-Schlagarm	- Schnelligkeit: Reaktionszeiten verbessern - Hohe Bewegungsfrequenz besonders beim Ausführen von Einzelbewegungen - Beweglichkeit: nimmt bei nicht Beanspruchung ab, daher regelmäßiges Trainieren und Schulen von Beweglichkeiten, besonders der Schulter, Hüfte, Brustwirbelsäule und des Handgelenks	- Beobachtungs- und Wahrnehmungsfähigkeit weiter steigern	- Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer sollten nun das Rollstuhlfahren ausschließlich mit dem Nicht-Schlagarm verbessern. Hier sollen besonders tischtennisspezifische Bewegungen, wie die Bewegung nach vorne und zurück unter den Tisch, im Vordergrund stehen. - Erreichen der kurzen VH und der kurzen RH. - Athletinnen und Athleten mit einer Prothese: Trainieren des Stumpfes um Verletzungen vorzubeugen

Zusammenfassung entwicklungsspezifischer Merkmale FS3(B)

Technik	Taktik	Ausdauer/ Kraft	Schnelligkeit/ Beweglichkeit	Koordination	Behinderungsspezifische Fortschritte
---------	--------	--------------------	---------------------------------	--------------	---

- Entwicklung des individuellen Spielsystems, hier besonders auf die Individualität der Behinderung eingehen - Grundschlage-techniken in der Feinform stabilisieren - Differenzierung in der Schlagauführung verfeinern (Rotation, Geschwindigkeit, Platzierung)	- Verbesserung des taktischen Verhaltens gegenüber verschiedenen Materialien - Aufschlag und Rückschlag erreicht einen hohen Stellenwert im Spiel	- Ausdauer: Training des Herz-Kreislauf-Systems - Kraft: Maximalkraft und Kraftausdauer trainieren	- Schnelligkeit: alle relevanten Schnelligkeitsfaktoren im Tischtennis (Beinarbeit, Beschleunigung im Spielarm etc.) verbessern - Beweglichkeit: nimmt bei Nichtbeanspruchung ab, daher regelmäßiges Trainieren und Schulen von Beweglichkeiten, besonders der Schulter, Hüfte, Brustwirbelsäule und des Handgelenks	- Stabilisierung der bekannten Bewegungen - Variationen der Bewegungsausführungen - Üben unter Druckbedingungen wie Zeitdruck und Präzisionsdruck	- Rollstühle, vor allem aber Prothesen, noch weiter für den Tischtennisport optimieren
--	--	---	---	---	--

Zusammenfassung entwicklungsspezifischer Merkmale FS4 und FS5_

Technik	Taktik	Ausdauer/ Kraft	Schnelligkeit/ Beweglichkeit	Koordination	Behinderungsspezifische Fortschritte
- Die Technik wird optimiert: Neue Schläge ausprobieren und erfinden, sodass in der Spielklasse ein Leistungsvorsprung erzielt werden kann	- Antizipation, Präzision und Variabilität der Schläge unter psychischen und physischen Leistungsdruck steigern - Mentales Training gewinnt an Bedeutung	- Ausdauer und Kraft stetig erhöhen oder auf dem bestmöglichen Level halten	- Schnelligkeits-eigenschaften sind bei jungen Athletinnen und Athleten nun genauso ausgeprägt wie bei Quereinsteigern - Schnelligkeit stetig verbessern oder das Top-Niveau halten - Beweglichkeit: regelmäßiges Trainieren und Schulen von Beweglichkeiten, besonders der Schulter, Hüfte, Brustwirbelsäule und des Handgelenks	- Grundschlage-techniken und selbst kreierte Schlagtechniken in Drucksituation trainieren	- Im gesamten Zeitraum der aktiven Karriere müssen der Rollstuhl oder die Prothese versorgt werden - Veränderungen sollten vorgenommen und erprobt werden - Der Athlet sollte die behinderungsspezifischen Schwächen des Gegners selbstständig erkennen und diese gezielt anspielen - Die Videoanalyse im Paralympischen Tischtennis ist ein notwendiges Mittel, um die eigene Taktik und Technik zu verbessern und um die behinderungsspezifischen Stärken und Schwächen des Gegners herauszuarbeiten.

Da die Phasen aufeinander aufbauen, sollte im Training darauf geachtet werden, die Reihenfolge einzuhalten. Es wird davon abgeraten Phasen zu überspringen, denn so können Defizite entstehen,

die nur mit sehr intensivem und schwierigem Training wieder aufgeholt werden können. Besonders die Grunds Schlagtechniken, die Grundarten der Beinarbeit oder der Umgang mit dem Rollstuhl am Tischtennistisch sind essenziell und dienen somit als Basis. Diese gibt den Athleten viel Sicherheit und vereinfacht zudem die sportliche Laufbahn.

Zusätzlich sind Kondition, Konzentration, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer von hoher Bedeutung und müssen stetig mittrainiert werden. Diese Eigenschaften können gerade bei langen Turnieren der ausschlaggebende Punkt über Sieg oder Niederlage sein. Ein stabiles Grundgerüst lässt die Athleten dauerhaft gute Leistungen abrufen, während ein instabiles Grundgerüst nur für vereinzelte gute Leistungen genutzt werden kann.