

Veröffentlicht am Dienstag, 19. November 2013 20:53



## Ausbildung Nachwuchstrainer lokal

### Ansichten der Profis zum leistungsorientierten Tischtennis

Während unserer Ausbildungswoche an der Werner Schlager Academy in Österreich vom 21. bis 26. Oktober 2013 hatten wir das Glück und die Ehre, mit drei „Tischtennis-Promis“ zu sprechen: Richard Prause, Werner Schlager und Daniela Dodean. Dabei erhielten wir interessante Anregungen für die Arbeit in der Halle und die Trainingsplanung.

Das erste Gespräch führten wir mit Richard Prause, der an der WSA Cheftrainer ist und zwischen 2004 und 2010 deutscher Nationaltrainer war. Für Deutschland und seine damalige Nr. 1 – Timo Boll – war dies eine aussergewöhnliche Zeit.

*Text: Laurent Langel, Photos: René Zwald/ITTF*

#### **Richard Prause empfiehlt einfache Übungen**

Zuerst erklärte Prause, wie wichtig die WSA für Verbände wie unseren ist. Können gewisse Spieler in ihrem Land nämlich nicht übers ganze Jahr mit sehr guten Partnern trainieren, ist dies an der WSA ständig möglich. Gemäss Prause ist das Zentrum nahezu perfekt, es sind nur noch ein paar Individualisierungsprobleme zu regeln. Dann sprach er über die Trainingsinhalte, wobei er die Einfachheit der Übungen betonte. Die europäischen Trainer tendierten nämlich im Allgemeinen dazu, viel komplizierte Übungen zu «schaffen», während in China genau das Gegenteil der Fall ist. Er ist der Meinung, dass es besser sei, eine einfache Übung zu variieren, als ständig neue Übungen zu erfinden. Er wies natürlich auch auf die physische Arbeit hin, und namentlich auf die «Sprünge», die im Tischtennis sehr wichtig sind.

#### **Werner Schlager: Die Qualität des Trainings ist entscheidend**

Mit dem Namensgeber der Akademie und Weltmeister von 2003, Werner Schlager, führten wir das zweite Gespräch. Er erzählte uns seine völlig untypische Geschichte (sein Vater trainierte ihn ab seinem 5. Lebensjahr in der heimischen Garage, wobei er nach und nach in Büchern nachlas, wie man jemandem das Tischtennis beibringt), die ihn in der französischen Hauptstadt bis zum Höhepunkt seiner Karriere brachte. Neben dieser aussergewöhnlichen Laufbahn ist es interessant zu bemerken, dass Werner Schlager im Zusammenhang mit den Trainings mehrmals das Wort «Qualität» benutzte. Natürlich sei die Menge wichtig, aber Quantität ohne Qualität praktisch unnützlich. Die jungen Spieler müssten beim Training wissen, dass jeder Schlag genau überlegt sein sollte und dass man sich während des Trainings ständig voll zu konzentrieren habe. Ihm selbst wurde dies erst zu spät nach einer Verletzung bewusst, als er um die 30 war. Zwei Jahre später wurde er Weltmeister. Das gibt zu denken.

#### **Daniela Dodean: Früher Einstieg in den Leistungssport**

Das letzte Gespräch führten wir mit einer der besten europäischen Spielerinnen der letzten Jahre, der Rumänin Daniela Dodean. Ihre Laufbahn verlief völlig anders als die von Werner Schlager: Sie wurde ab 5 Jahren betreut, trainierte täglich 6 Stunden und kam mit 10 Jahren (Guinness-Buch der Rekorde) ins Olympische Center in Rumänien. Normalerweise schafft man dies erst mit 13 Jahren. Sie war die erste, die diese Jahre als «hart» bezeichnete. Am Schluss liess das Resultat jedoch nicht auf sich warten; in der Junioren-Pro-Tour konnte sie



während ihres letzten Jahres in dieser Alterskategorie 18 von 20 möglichen Siegen feiern. Die Finalniederlage an der Europameisterschaft vor einigen Wochen machte der Rumänin anscheinend noch zu schaffen, hatte sie doch damals alle Karten in der Hand, um sich ihren ersten Titel zu holen.

All diese Gespräche waren jedes auf seine Art sehr lehrreich und wir konnten zahlreiche Schlüsse daraus ziehen, die wir in unsere Trainings oder in die Trainingsplanung einbinden können. Das anschliessende Debriefing unter uns und danach mit Samir Mulabdic war sehr nützlich und auf die praktische Ausübung unseres Sports ausgerichtet.