

Eva Pfaff/Helmut Hampf

Trainings- und Wettkampfvorbereitung im Tischtennis

Ein Trainer- und Athleteninterview

Trainerinnen und Trainer sind die wichtigsten Personen im Umfeld ihrer Athletinnen und Athleten. Ihre Persönlichkeit, ihre Qualifikation sowie ihr Engagement beeinflussen die sportliche Entwicklung ihrer Athleten maßgeblich. Denn ein Sportler wird letztlich nur so gut sein wie sein Trainer – wie es *ihm* gelingt, die Talente des Sportlers zu entfalten und den Athleten zu einer mündigen Wettkampfpersönlichkeit zu formen.

Die Entwicklung der sportlichen Höchstleistung ist nur die eine Seite der Medaille, die entscheidendere ist die Präsentation der Trainingsleistung im Wettkampf unter dem massiven – im Training nicht simulierbaren – Druck der Öffentlichkeit.

Beginnend mit dieser Ausgabe möchten wir – anknüpfend an frühere Beiträge unseres geschätzten ehemaligen Kollegiumsmitgliedes Prof. em. Günter Thieß – erfahrenen und erfolgreichen Trainerinnen und Trainern ein Forum geben, um uns ihren wertvollen Erfahrungsschatz mitzuteilen.

Auf der Grundlage eines Interview-Leitfadens werden ausgewählte Trainerpersönlichkeiten befragt. Das Themenspektrum, das uns hierbei interessiert, ist breit gefächert. Es umfasst die vielfältigen Aufgaben und Anforderungen, die es im Trainings- und Wettkampfalltag zu bewältigen gilt. Der originäre Bereich der systematischen Planung, Durchführung, Auswertung und Steuerung des Trainings rückt ebenso ins Blickfeld wie die Gestaltung eines leistungsfördernden Betreuungsumfeldes bis hin zum Umgang mit weiteren – für die Leistungsentwicklung nicht immer förderlichen – Personen, die ins Umfeld der Athleten drängen.

Den Einstieg in diese Beitragsserie vollzieht Helmut Hampf, Heimtrainer der Tischtennis-Ausnahmealtheleten Timo Boll, dessen sportliche Entwicklung er vom Anfänger bis zur Nummer 1 in der Welt maßgeblich mitgestaltete, und Jörg Roßkopf.

Eingegangen: 1.2.2005



Helmut Hampf fachsimpelt mit einem Spieler des TTV Gönnerm.

© Axel Heimken

Welche Ausbildung haben Sie, und wie kam es zu der Zusammenarbeit mit dem Hessischen Tischtennis-Verband (HTTV)?

Ich bin A-Lizenz-Trainer und seit 1980 beim HTTV angestellt. Vorher war ich selbst Leistungssportler und habe auch erfolgreich gespielt. Der damalige Sportwart im HTTV, der auch mein Trainer in der Bundesliga-Mannschaft war, meinte: „Wir haben hier einen Job, Du musst das machen“. Ich wollte die Aufgabe erst nicht, hab' dann aber die A-Lizenz erworben und angefangen zu arbeiten.

Damals war einer meiner ersten Spieler Jörg Roßkopf. Bis zum 16. Lebensjahr trainierte er bei mir, aber wir konnten leider keine 1. Bundesliga-Mannschaft bilden, und er wechselte nach Düsseldorf in die Bundesliga. Aber sein Wort: „Wenn ihr eine 1. Bundesliga-Mannschaft habt, dann komm' ich wieder zurück.“ hat er gehalten.

Wie ich gehört habe, vereinigen Sie verschiedene Aufgaben in einer Person – welche Aufgaben sind das ?

Man muss die ganze Struktur sehen, die sich über Jahre hinweg entwickelt hat. Am Anfang habe ich hauptsächlich im männlichen und im Nachwuchsbereich gearbeitet. Im Jugendbereich waren wir absolute Spitze, und wir haben alles gewonnen – da gab's genug Medaillen. Wenn die Spieler dann 18 Jahre alt waren, haben sie den Landesverband verlassen, weil wir einfach keinen hochklassigen Verein hatten. Schließlich hat man sich im Verband zusammengesetzt und einen Kooperationsverein gesucht. Eine Kooperation mit der FTG Frankfurt lag na-

he, aber irgendwie hat das mit Frankfurt nicht richtig geklappt – um Leistungssport zu treiben, reicht ja nicht nur die sportliche Leistung, sondern das finanzielle Umfeld gehört auch dazu. Nur durch Zufall habe ich dann bei einer Veranstaltung den Präsidenten des TTV Gönnerm, Torsten Märte, getroffen. Die Mannschaft spielte damals in der Regionalliga, und er meinte: „Ach, ich würd' so was gerne machen!“. Wir haben eine Mannschaft aufgebaut, die über die 2. in die 1. Bundesliga aufgestiegen ist. Außerdem kam damals mit Timo Boll ein 14-jähriges Top-Talent dazu. Mittlerweile ist dort ein Verein gewachsen, der drei bis vier deutsche Top-Spieler – u.a. Jörg Roßkopf, Timo Boll und den jungen Patrick Baum – in seinen Reihen hat. Das ist die Philosophie des Vereins, und das machen wir schon im 11. Jahr so...

Und dann haben Sie gleich gesagt, Sie betreuen das mit?

Die Betreuung beim TTV Gönnerm gehört zu meiner Arbeit beim HTTV bzw. zu unserer Kooperation. Neben mir als Cheftrainer haben wir noch vier weitere hauptberufliche Trainer, die in verschiedenen Bereichen für den Verband arbeiten. Mein Verantwortungsbereich liegt hauptsächlich im Leistungssport, aber ich kümmere mich auch um den Mädchensport, den Schülersport und die Talentsichtung und alles, was anfällt. Der HTTV stellt mich für Maßnahmen im Verein ab, weil sich das mit den Aufgaben im Verband überschneidet. Zu unserer Philosophie gehört auch, die Arbeiten bzw. Verantwortung zu bündeln – nach dem Motto „viele Köche verderben den Brei“. Bis jetzt ist unser Fördermodell perfekt aufgegangen.

Timo Boll haben Sie von klein auf bis zur Nr. 1 – jetzt Nr. 4 – der Welt betreut. Welche Art von Verhältnis ist das?

Es wird oft in den Medien gesagt, ich wäre sein Vater. Das bin ich nicht, und das möchte ich auch gar nicht sein. Ich glaube, wir haben – zusammen mit Jörg Roßkopf – ein unglaubliches Vertrauensverhältnis. Trotzdem gibt es diesen Respekt Trainer – Spieler; der muss da sein. Sonst würde es vermutlich nicht so gut funktionieren. Wenn man sich schon so lange kennt, so lange zusammenarbeitet und täglich fünf bis sechs Stunden in der Halle steht, da vertrauen einem die Spieler teilweise Sachen an, die mit dem Sport nichts zu tun haben. Da ist man Berater in Lebensfragen – das gehört auch dazu. Aber die Jungs können auch gut trennen; wenn wir beim Training und Wettkampf sind, ist es etwas anderes, als wenn wir uns abends zum Essen treffen. Das sind auch für sie zwei Paar Schuh.

Begleiten Sie Timo Boll auf Wettkämpfe?

Ja und nein. Da muss man die ganze Struktur sehen. Ich bin bei Wettkämpfen teilweise dabei und hab' ihn schon auf internationalen Wettkämpfen betreut. Aber mein Betreuungsschwerpunkt liegt auf nationalen Wettkämpfen und im täglichen Training. Für internationale Wettkämpfe ist der Bundestrainer zuständig.

Der Deutsche Tischtennis Bund (DTTB) hat heute 700.000 Mitglieder. Wie sehen Sie die öffentliche Wertschätzung Ihrer Sportart?

Man muss Tischtennis unter verschiedenen Faktoren sehen. Tischtennis hat in Deutschland schon einen großen Stellenwert, aber in Asien ist es mit die größte Sportart. In China ist Tischtennis die Nr. 1. Da sind Timo Boll und Jörg Roßkopf Top-Stars, richtige Medien-Stars. Wenn Timo aus dem Flugzeug steigt und zur Passkontrolle geht, rufen die Leute schon „Herr Boll, Herr Boll“. Wenn er in China spielt, braucht er Polizeischutz. Da gibt es Menschenaufläufe, das kann man sich hier gar nicht so richtig vorstellen. Und in Deutschland kennen ihn auch unheimlich viele. Am Samstag bei der Top-100-Wahl im Fernsehen ist er an die 32. Stelle gewählt worden. Sportler, die eine größere Medienpräsenz haben, lagen weit hinter ihm. Jörg Roßkopf landete auch in den Top-100. Aber wenn man die beiden hier beim Training sieht, da gibt's für die Kleineren, die 13- bis 14-Jährigen, keinerlei Berührungsängste. Die begrüßen den Top-Spieler Boll mit „Hallo Timo“ und dann wird abgeklatscht. Das Verhältnis stimmt, wobei ich immer sehr großen Wert darauf gelegt habe, dass hier kein Star-Kult entsteht.

Wie ist denn der Grad der Professionalisierung im Tischtennis einzuschätzen?

Sehr hoch. Tischtennis ist sehr trainingsintensiv und eine hoch technische Sportart. Es wird sehr hart bestraft, wenn man schludert und technisch nicht sehr sauber arbeitet. Klar, es gibt auch Individualisten – auch Paradiesvögel –, aber die werden nie den Sprung nach oben schaffen. Außerdem muss der Körper in unserer Sportart sehr hohen Belastungen standhalten, und neben dem eigentlichen Tischtennistraining machen wir sehr viel Kraft- und Ausdauertraining. Ein Tag bei einem Spieler wie Timo Boll oder Jörg Roßkopf ist ein 8- oder 9-Stunden-Tag.

Wie sehen die Voraussetzungen für die Spieler in Bezug auf die Förderung vom HTTV und DTTB aus?

Wir haben sehr gute Strukturen im Nachwuchsbereich – das geht von der Kreis- über die Bezirks- bis auf die Landesebene. In Hessen haben wir das Leistungszentrum Süd in Frankfurt, und in Sensenstein (bei Kassel) ist das Leistungszentrum Nord. Dort ist ein Trainer angestellt, und hier in Frankfurt arbeiten zwei weitere Trainer – zusammen mit mir sind es vier Hauptberufliche. Daneben arbeiten noch

sieben oder acht Honorartrainer für den Verband.

Und seit Neuestem, seit Sommer – das konnte ich durchsetzen – haben wir einen chinesischen „Balleimertrainer“. Der steht am Tisch und wirft die Bälle mit zahlreichen Variationen ein; die Spieler müssen reagieren und die Bälle technisch sauber in hoher Qualität spielen. Der ist wirklich super. Ich glaube, dass Timo Boll auch mit Hilfe des Balleimertrainers innerhalb von drei Monaten den Sprung auf Nr. 4 wieder geschafft hat, nachdem er von Nr. 1 auf 11 abgefallen war.

Wie hoch ist das Einstiegsalter in den Leistungssport Tischtennis und wie lange dauert eine Karriere?

Das ist individuell unterschiedlich. Timo Boll ist mit 10 Jahren eingestiegen. Und Jörg Roßkopf spielt noch mit 35. Es hängt viel vom Körper und vom Spielsystem ab. Ein Spieler, der flexibel ist, d.h. passiv und aktiv spielen kann, wird mit Sicherheit länger spielen können als einer, der nur aktiv spielen kann. Bei dem wird eine Karriere nicht ganz so lang dauern.

„Ein Tag bei einem Spieler wie Timo Boll oder Jörg Roßkopf ist ein 8- oder 9-Stunden-Tag.“

„Aber der Wettkampfkalendar ist so vollgestopft, dass eine Periodisierung, die die Theorie eigentlich vorsieht, gar nicht geht.“

„Wenn ich heute in der Weltrangliste unter den ersten Zehn sein möchte, muss ich von den 12 bis 14 Pro-Tour-Turnieren zehn spielen, um genug Punkte zu erreichen.“

Was ist mit der Nachwuchssituation im Tischtennis – in Hessen sieht sie wohl sehr gut aus?

Im weiblichen Bereich gibt es wenig Spielerinnen. Aber mit dem männlichen Bereich bin ich zufrieden. Man hat hier wirklich sehr, sehr gute Nachwuchsspieler und wieder ein absolutes Top-Talent mit einigen Parallelen zu Timo Boll. Der Patrick ist 12 Jahre alt und kommt auch aus Höchst (im Odenwald). Er hat bei den Südwestdeutschen Meisterschaften der A-Schüler bis 14 Jahre 3 Titel im Einzel, Doppel und Mixed gewonnen. Und er fährt jetzt mit der Nationalmannschaft mit dem älteren Jahrgang nach Ungarn und spielt dort internationale Meisterschaften. Unsere intensive Arbeit macht sich bezahlt, wobei wir einer der wenigen Verbände mit vier hauptamtlichen Trainern sind. Wir haben keine Ausnahmeposition, aber eine gute Position. Man ist ja nie zufrieden, und wir sind ständig dran, was zu verbessern – ob das mit der Schule, mit dem Internat ist –, wir haben noch einiges zu verbessern. Andererseits sind wir vielen Zwängen unterworfen. Z.B. kriegen

wir immer weniger Geld, müssen aber zu gewissen Zeiten Lehrgänge abhalten, sodass die Kosten für Lehrgänge und Kadertraining auch von den Vereinen und den Sportlern mitfinanziert werden.

Wie sieht es mit der dualen Karriere aus – ist eine duale Karriere im Tischtennis möglich bzw. ratsam?

Wenn ein Sportler sehr, sehr gut ist und wirklich den Sprung in die Weltklasse schaffen kann, kann man sich mit Tischtennis eine Karriere aufbauen und kann davon leben. Und wenn man Top 20 ist, hat man ausgesorgt. Im Frauensport ist das leider nicht so. Bei den Mädchen wäre ich da sehr, sehr vorsichtig zu sagen „brich die Schule ab“. Aber wenn ein Junge einen gewissen Schulabschluss hat und den Aufstieg in die Weltklasse schaffen könnte, sollte er das mal 3 bis 4 Jahre versuchen. Dann muss man aber mit 21, 22 den Mut haben, zu sagen „OK, ich schaff's einfach nicht“, sollte auf die Schule zurückgehen und das Abitur nachholen. Ob man das Abitur mit 19 oder mit 22 macht, ist meiner Meinung nach egal.

Welchen Stellenwert hat eine zusätzliche Betreuung wie Konditionstraining, medizinische oder physiotherapeutische Betreuung, Psychologie oder Ernährung?

Wir haben Glück hier am Olympiastützpunkt mit super Bedingungen. Die Spitzenleute aus dem Bundeskader können rund um die Uhr zur physiotherapeutischen und medizinischen Betreuung gehen. Wir arbeiten mit dem Konditionstrainer zusammen, der das sportartspezifische Konditionstraining wirklich sehr gut macht. Dazu gehört das Sprungkraft- und Schnelligkeitstraining, die Ganzkörperkräftigung und viel Training für den Rücken. Gerade Tischtennis geht sehr auf den Rücken, durch die Haltung und die Spannung, die sich auf den Rückenbereich auswirkt. Mit dem Psychologen haben wir auch schon gearbeitet, aber ein Timo Boll lehnt das bis jetzt ab. Wenn der mal psychologische Betreuung braucht, dann macht das meistens der Trainer, also eine Person seines Vertrauens. Für fachfremde Psychologen ist es schwierig, sich in das Tischtennis hineinzu-denken. Bei einem Entscheidungsball oder in kritischen Situationen muss ein Spieler sehr gute Reaktionen ausführen und kann nicht im Kopf überlegen. Die Grundlagen dafür muss man sich im Training schaffen. Aber bei stressigen Situationen kann man versuchen, psychologisch an der Bewältigung zu arbeiten.

Eine Trainings- und Wettkampfplanung verlangt eine Festlegung von Trainingsinhalten über einen längeren Zeitraum. Wie langfristig und für welches Leistungsniveau können Sie im Tischtennis planen?

Es wäre schön, wenn es so wäre. Aber der Wettkampfkalendar ist so vollgestopft, dass eine Periodisierung, die die Theorie eigentlich vorsieht, gar nicht geht. Sondern man muss Schwerpunkte setzen, ein Schwerpunkt heißt

z.B. Olympische Spiele oder Weltmeisterschaften. Dazu kommen die anderen Veranstaltungen: Wenn ich heute in der Weltrangliste unter den ersten Zehn sein möchte, muss ich von den 12 bis 14 Pro-Tour-Turnieren zehn spielen, um genug Punkte zu erreichen. Einerseits wollen wir den Aufbau für die Weltmeisterschaften im April machen, und andererseits können die Spieler z.B. beim nächsten Pro-Tour-Turnier in Kroatien Weltranglistenpunkte gewinnen, um bei den besagten Weltmeisterschaften eine gute Setzung zu erlangen. Nach dem Pro-Tour-Turnier in Kroatien ist am Freitag ein Champions-League-Spiel für den Verein und am Sonntag ein Bundesliga-Spiel und die Woche drauf das Europa-Top-12-Turnier – wie wollen Sie da planen? Es gibt sicher Bereiche, da geht das Training auch vor, wenn Wettkämpfe sind. Gestern Abend z.B. haben wir Krafttraining gebolt. Heute morgen sagt Jörg Roßkopf zu mir: „Mein Arm ist so lahm, wie soll ich am Donnerstag spielen, ich flieg ja gleich raus?“, worauf ich antwortete: „Ja, willst Du bei den Europa- oder Weltmeisterschaften gut spielen oder willst Du die Kroatian Open gut spielen?“. Aber das ist nun mal so, wenn ich als Spieler irgendwo hin fahr', will ich gewinnen.

Ist Ihre Trainingsplanung eher flexibel oder ist sie erfolgs- und leistungsabhängig?

Wir haben in Deutschland ein hartes Qualifikationssystem, es gibt sechs bis sieben Spieler, die für die Europameisterschaften in Frage kommen. Jörg Roßkopf muss sich erstmal behaupten gegen die anderen sechs und muss gute Ergebnisse erzielen. Ich bereite ihn auf die Europameisterschaften vor, wenn auch die Teilnahme noch nicht feststeht. Das muss man echt im Gefühl haben: Ist der Spieler ganz gut drauf, dann können wir mehr Kondition machen, oder aber er braucht ein bisschen mehr Techniktraining – das ist eine Gratwanderung. Ich würde gerne eine langfristige Trainingsplanung machen, aber ich kann es nicht. Oder wenn es im Verein einen Wettkampf gibt, dann kann ich nicht sagen: „Jungs, wir machen heute Krafttraining, morgen ist Bundesliga“. Die werden vom Verein gut bezahlt, und der will dann auch Leistung sehen.

Wie haben sich Training und Wettkämpfe im Laufe der Zeit in Bezug auf Technik, körperliche Anforderungen, Anzahl der Wettkämpfe, professionellere Bedingungen verändert?

Wenn z.B. ein Timo Boll die Nr. 1 der Weltrangliste sein will, dann muss er viel spielen. Er ist wieder hochgekommen, weil er im Herbst drei Pro-Tour-Turniere in Serie gewonnen hat. Die Polnisch Open, die German Open und die Austrian Open hat er in Serie gewonnen, das haben vor ihm nur die Chinesen geschafft. Dadurch ist er von Nr. 11 auf Nr. 4 gerutscht. Wenn ich gesagt hätte: „Die Turniere spielst Du nicht, wir bereiten uns auf irgendwas vor“, dann wäre er an Nr. 10 oder Nr. 11 geblieben. Dadurch würde er auch bei Weltmeisterschaften schlechter gesetzt. Da ist Fingerspitzengefühl gefragt – was

ist machbar, und wie kann ich das Training intensiver gestalten, wo muss ich wieder was zurücknehmen?

Normal sollte im Juni Pause sein, aber da gibt es vom 9. bis 12. die Korea Open, vom 16. bis 18. die Taipeh Open, vom 23. bis 25. die Brazilian Open, vom 30. Juni bis 3. Juli die US Open und danach die Chile Open. Wenn ein Timo Boll die Nr. 1 werden will, müsste er einige dieser Turniere spielen. Und vorher finden die Europameisterschaften vom 27. März bis 3. April und die Weltmeisterschaften vom 29. April bis 6. Mai statt. Zusätzlich gibt es noch Bundesliga und Champions League. Nur, wann macht ein Spieler Urlaub, wann macht er Pause oder Regeneration?

Das betrifft die Top-Leistungssportler in dem Bereich – wie sieht die Situation in der Jugend aus?

Da ist es ein bisschen anders, dort gibt es erstmal die nationalen Veranstaltungen. Von der Internationalen Tischtennis Federation (ITTF) ist dieses Jahr ein neuer Turnierkalender entstanden.

„Das Spieler-Trainer-Verhältnis beruht auf Zusammenarbeit, und man kann nur als Team Erfolg haben.“

„Den Vorstartzustand, die Zuschauer, den Gegner, das Kribbeln – das kann man nicht simulieren.“

den. Ähnlich wie im Damen- und Herrenbereich wird dort eine Pro Tour für die Jugend angeboten. In einer Woche haben wir ein Europa-Top-12 der Jugend, danach gibt es die Jugend-Pro-Tour in Schweden und Marokko. Im Juli sind die Jugendeuropameisterschaften. Da kann der 17-jährige Patrick Baum mitspielen, der zur Zeit in der Weltrangliste bis 18 Jahre Nr. 5 ist. Wenn er die Nr. 1 werden und bei der Jugendweltmeisterschaft (im Dezember) vielleicht Top gesetzt werden möchte, dann muss er auch viel spielen. Bei den Jüngeren haben wir einen 12-Jährigen, der auch schon international spielt. Da gibt es nicht ganz so viele Wettkämpfe, und man kann schon mal sagen: „Jetzt haben wir mal 2 Monate, wo du keine Wettkämpfe hast“. Dann wird viel für's Körperliche getan, oder in der Technik werden neue Schläge einstudiert. Während für einen technisch ausgereiften Timo Boll Wettkämpfe auch ein gutes Training sind, sieht es für die Jugendlichen anders aus, da haben die Wettkämpfe noch eine andere Bedeutung.

Sagen wir, Ihr Sportler oder Ihre Mannschaft hat eine besondere Stärke – z.B. einen Schlag, Spielweise, Spielauffassung, Schnelligkeit. Wie viel Trainingszeit widmen Sie dieser Stärke und wie viel Trainingsaufwand investieren Sie in die Schwächen?

Es kommt auf den Zustand der Spieler an. Ich arbeite viel an den Schwächen, wenn der Spie-

ler in einem Hoch ist. Hat aber ein Spieler einen nicht so guten Wettkampf gespielt, dann muss ich ihn aufbauen und extrem an seinen Stärken arbeiten, damit er wieder Selbstvertrauen bekommt. Wenn z.B. Jörg Roßkopf keine Beinarbeit trainiert, kann er nicht gut spielen. Das weiß ich, also trainiert er Beinarbeit. Timo Boll sagt „wenn ich kein Aufschlag-Rückschlag trainiere, kann ich nicht gut spielen“ – also trainiert er Aufschlag-Rückschlag. D.h., ich versuche, für jeden das Training individuell anzupacken. Athleten oder Sportler sollten auch ein eigenes Gefühl für ihr Training entwickeln und Rückmeldungen geben, wie „Meine Beinarbeit ist schlecht, wir müssen Beinarbeit trainieren“. Ich versuche auch, meinem Trainerstab weiterzugeben, dass die Spieler Selbstständigkeit erreichen sollen. Es wird immer wieder Situationen im Wettkampf geben, die sie selbstständig durchstehen müssen.

Unter welchen Bedingungen findet das Training bei Ihnen statt? Finden Ihre Athleten hervorragende, quasi perfekt geplante Bedingungen vor?

Der Trainer ist auch nur ein Mensch und Schwankungen unterworfen. Es wird Trainingstage geben, wo der Trainer vor Ideen förmlich sprüht und er die Spieler mitreißen kann. Und dann wird es wieder Tage geben, wo vielleicht der Trainer nicht so gut drauf ist – dann sind die Spieler gefordert. Das Spieler-Trainer-Verhältnis beruht auf Zusammenarbeit, und man kann nur als Team Erfolg haben.

Was sind schwierige, stressige Situationen im Tischtennis? Kann man Wettkampfsituationen im Training simulieren?

Schwer. Man kann versuchen, Wettkampfsituationen im Training zu simulieren – aber sie sind nicht gleichwertig. Den Vorstartzustand, die Zuschauer, den Gegner, das Kribbeln – das kann man nicht simulieren.

Kann man Stress bzw. seine Bewältigung im Tischtennis trainieren?

Bedingt. Wettkampfstress kann man nur im Wettkampf erleben. Sicher, man kann Stress erzeugen als Trainer und kann sagen: „Wenn Du jetzt einen Fehler machst, dann machst Du 20 Liegestütze“ – das kann man bei kleinen Kindern machen. Manche Situationen kann man üben, um mit Stress im Wettkampf besser umgehen zu können. Jeder Spieler hat Stress, nur der eine Spieler kann besser mit dem Stress umgehen als der andere. Deswegen muss man die Leute beim Training und im Wettkampf so betreuen, dass sie frühzeitig lernen, mit dem Stress umzugehen.

Auf welche Aspekte des sportart-spezifischen Trainings wird unmittelbar vor wichtigen Wettkämpfen Wert gelegt?

Auch hier muss man wieder unterscheiden. Bei Wettkämpfen wie der Bundesliga weiß ich genau, gegen wen ich spiele. Da kann man im Vorfeld, drei bis vier Tage vorher, eine Videoaufnahme ansehen und besprechen. „Das ist seine

Interview mit Timo Boll

Wenn man Euch beim Training zuschaut, dann sieht es so aus, als würde Tischtennis sehr viel Spaß machen.

(Lacht.) Zum einen macht es Spaß, zum anderen ist es auch Quälerei, wenn man fast immer ans Limit gehen muss und wenn einem nach dem Training alles weh tut.

Was ist die Faszination von Tischtennis?

Mich fasziniert die Geschwindigkeit, vor allem die Rotationen und damit die Berechnung des Balls. Und die Taktik während des Wettkampfs. Wir sagen immer, Tischtennis ist Highspeed-Schach. Man muss ziemlich viel vorausdenken, weil es so schnell geht. Und man muss sich auch unheimlich viel antrainieren.

Welche Rolle spielen der Gegner und die Taktik, die er spielt?

Die meisten Spieler kennt man natürlich. Man weiß die Balllaufwege, welche Aufschläge kommen, und wo der Gegner meistens hinspielt. Bei unbekanntem Gegner reicht mir ein Satz, um mich an ihn zu gewöhnen.

Ich nehme an, dass die Athletik und Geschwindigkeit in den letzten Jahren zugenommen haben.

Welche Rolle spielen die eigene Taktik, das eigene Spiel im Tischtennis?

Man probiert immer, dem Gegner sein eigenes Spiel aufzubinden, da fühlt man sich am wohlsten. Die Stärken auszuspielen, ist immer das Ziel, und das schafft man nur über das Taktische, finde ich. Sagen wir mal, meine Stärke ist jetzt der Topspin, und der Gegner spielt mir die ersten Bälle nur mit einem langen Schupf hin, dann kommt man nie zum Topspin. Deshalb muss man taktisch clever und variabel spielen. Wenn man immer das Gleiche spielt, stellt sich der Gegner darauf ein und wird eine bessere Antwort finden.

Was ist der Unterschied zwischen der Spielweise der Europäer und der der Chinesen?

Die Chinesen spielen mit einem anderen Vorhandbelag, der griffiger ist und die Ballflugkurve anders beeinflusst. Das ist ungewohnt für uns, und man muss sich an eine andere Rotation des Balls gewöhnen. Neben diesem Hauptunterschied spielen sie einen Tick vorhandorientierter als die Europäer.

Einige Chinesen spielen noch mit dem Penholder-Griff, haben aber auch damit schon Rückhand gelernt.

Du hast ja unglaublich viele Termine. Wie sieht dein Trainingstag aus?

Normalerweise – wie heute – treffen wir uns um 9.30 Uhr hier (TSV Höchst im Odenwald), dann wird erstmal geklebt, eingespielt und ungefähr bis 12.00 Uhr trainiert. Dann fahre ich heim, esse zu Mittag und ruhe mich ein bisschen aus. Am Nachmittag absolvieren wir nochmal eine Tischtenniseinheit von 16.00 bis 18.00 Uhr in Frankfurt.

und die Printmedien haben mich auch mehr in Anspruch genommen. Das war kaum unter einen Hut zu bringen. Tischtennis ist eine sehr trainingsintensive Sportart, und da hat man nicht so viel Zeit, um jeden Wunsch zu erfüllen. Und das ist auch einfach anstrengend.

Wie sieht Dein Umfeld aus, wer arbeitet noch mit Dir zusammen? Wie kann man sich das vorstellen?

Medienberater, Management und Trainerstab. Helmut Hampl ist mein Haupttrainer, der jeden Tag ein bis zwei Mal dabei ist. Dann gibt es noch den Bundestrainer, der mich bei internationalen Wettbewerben coacht und der

auch beim Training vorbeischaud. Im Verein haben wir einen Co-Trainer, den Gao. Das ist ein Chinese, der im Verein das Training unterstützt und das Balleimertraining mit uns macht.

Zu der hohen Trainingsintensität und den Anforderungen der Öffentlichkeit kommt ein voller Wettkampfkalendar. Wie kann man da immer Hochleistungen bringen?

Das ist das Problem im Tischtennis. Man muss einen Mittelweg finden, um in der Bundesliga und bei den kleineren Wettkämpfen „OK“ zu spielen, um dann bei den großen Wettkämpfen seine beste Form zu

erreichen. Das ist nicht immer einfach. Ende März haben wir z.B. die Europameisterschaft, und vier Wochen später ist schon die Weltmeisterschaft. Zwei Höhepunkte so direkt aufeinander folgend gut zu spielen, das ist sehr schwierig. Vor zwei Jahren ist das gar keinem geglückt.

Um eine komplette Saison durchstehen zu können, muss man davor unbedingt eine gute Grundfitness aufbauen.

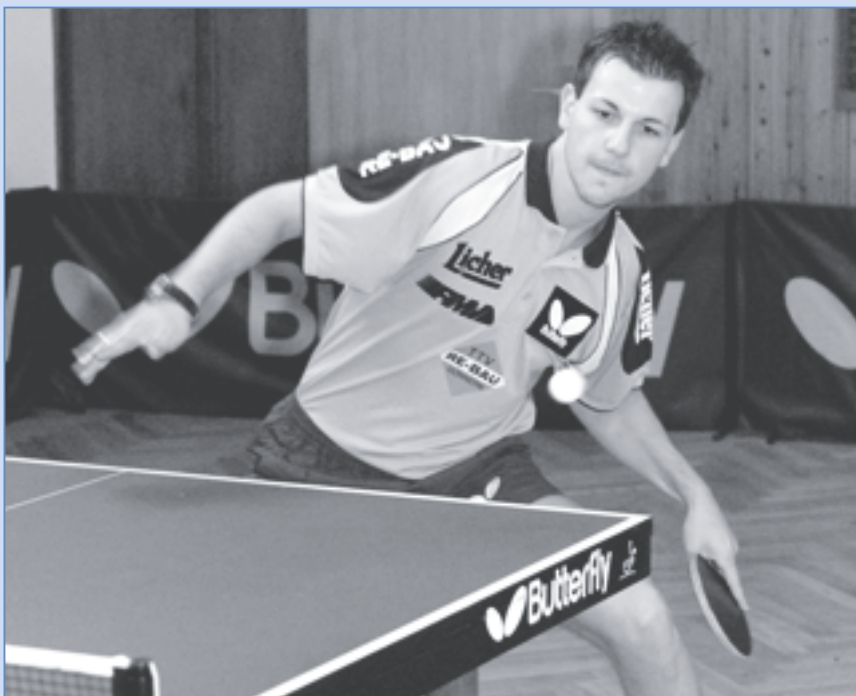
Und dann kommt noch Ausgleichs- oder Konditionstraining dazu?

Wir haben einen neuen Konditionstrainer, der zwei Mal mit uns ein spezielles Krafttraining macht. Außerdem folgen Ausdauertraining und Massagen nach den beiden Tischtenniseinheiten. Dann sind wir meistens um 19.45 Uhr daheim, und der sportliche Tag ist abgeschlossen.

Zwischen den Einheiten gibt es oft irgendwelche anderen Termine mit Beratern oder mit Zeitungen. Mittlerweile brauche ich einen Medienberater, um diese Termine zu koordinieren. Vieles muss ich einfach absagen, weil sonst die Qualität im Tischtennis leiden würde.

Wie war der Anspruch der Öffentlichkeit, als Du Nr. 1 der Welt warst?

Da war es schon mehr als jetzt. Ich war öfter mal zu einer Fernsehsendung eingeladen,



Stärke, das macht er so und so“. Und im Training kann man daraufhin ein paar Situationen probieren. Aber wenn ich zu einem Turnier fahre, z.B. einer Weltmeisterschaft, dann ist das anders. Da weiß ich zwar „Ich komme ins Viertelfinale, dann spiele ich gegen den und den und im Halbfinale gegen den“. Aber wenn der vermeintliche Gegner vielleicht schon in der 1. Runde verliert, muss ich gegen einen ganz anderen spielen und mich auch anders vorbereiten. Ich versuche den Leuten beizubringen, dass sie nicht zu weit nach vorne schauen und sich um sich selbst und das nächste Spiel kümmern.

Wie machen Sie einen Sportler oder ein Team „heiß auf einen Wettkampf“? Wie vermitteln Sie Lust auf Leistung im Wettkampf, wenn das vorhergehende Training den Athleten schon alles abverlangt?

Das gehört zur Trainingssteuerung, und vor einem wichtigen Wettkampf werde ich kein Training machen, dass der Spieler total kaputt hin fährt. Bei einem wichtigen Wettkampf muss ich das Training so gestalten, dass ich einen oder zwei Tage vorher nochmal an den Stärken arbeite und Selbstvertrauen aufbaue. Dann versuche ich, die Spieler auch verbal zu motivieren: „Ah, du bist gut, du bist drauf – pah“. Ich mache sie heiß, das ist ganz normal.

Welche Rolle spielt bei der Unmittelbaren Wettkampfvorbereitung das Training vor Ort und die Gewöhnung an die „Arena“?

Nach meiner Meinung ist das eine wichtige Sache. Nur fehlen beim Training vorher die Zuschauer, das ist eine andere Situation. Was total wichtig und entscheidend im Tischtennis ist, sind die Tische und der Ball. Darauf versuchen wir uns schon im Training einzustellen. Es kommt auch darauf an, wie hoch es ist. Es gibt Situationen, auf 1000 m über Meereshöhe, da fliegt der Ball schon anders. Für solche schwierigen Umstellungen sollte man zwei bis drei Tage vorher anreisen. Bei Weltmeisterschaften oder der Olympiade sind wir schon eine Woche oder 10 Tage vorher da. Nach Asien sollte man bei wichtigen Wettkämpfen (wegen der Zeitumstellung) 6 bis 10 Tage vorher reisen.

Wie gut kennen Sie als Trainer ihre Athleten in Bezug auf ihre Persönlichkeit, Interessen, Umfeld, Lebensumstände?

Aus dem Privaten halte ich mich raus; ich kann nicht sagen: „Du darfst nicht mit dem oder dem – oder die Frau darfst Du nicht heiraten“. Aber ich versuch' schon ein bisschen Einfluss darauf zu nehmen, wenn sie (Jugendliche) in der Pubertät sind. Da ist es sehr wichtig, dass sie gefestigt werden. Selbst auf 13- bis 14- oder 15- bis 16-jährige Sportler können in dieser Phase noch andere Einflüsse hereinbrechen. Es gibt Sportler, da muss ich eine harte Hand haben, und es gibt welche, die man in einem Gespräch überzeugen kann. Auch da zeigt sich wieder, dass jeder Mensch anders ist. Die Leute, die von klein auf zu mir kommen, sollen

als Persönlichkeit reifen. Ich möchte zu einer Entwicklung zur Selbstständigkeit beitragen. Mein Ziel ist, einen Sportler zu formen, der auch nach dem Sport als Mensch lebensfähig ist.

Haben Sie in Ihrer Trainerlaufbahn Veränderungen in der Motivation bei den Jugendlichen festgestellt?

Das ist sicher auch erfolgsabhängig. Man bekommt immer gesagt, dass die Motivation für den Leistungssport am Abnehmen ist. Meine Spieler sind schon vorselektiert. Die werden von klein auf zum Leistungssport erzogen, und wenn das sportliche Umfeld und die Leistung stimmen, kann ich keinen Motivationsverlust erkennen. Wenn einer mal das gesteckte Ziel nicht erreicht hat, gibt es schon mal Durchhänger. Dann sind die Trainer gefordert, neue Reize zu setzen. Trotzdem gibt es immer mal Sportler, die aufhören. Im Mädchenbereich geschieht das öfter, wenn es nicht so läuft. Das kritische

„Ich möchte zu einer Entwicklung zur Selbstständigkeit beitragen. Mein Ziel ist, einen Sportler zu formen, der auch nach dem Sport als Mensch lebensfähig ist.“

„Trotzdem versuchen wir, den Sport so beizubringen, dass der jeweilige Spieler das zu seiner charakterlichen Struktur passende Spielsystem lernt.“

„Ich versuche den Leuten beizubringen, dass sie nicht zu weit nach vorne schauen und sich um sich selbst und das nächste Spiel kümmern.“

Alter liegt dort bei 16 Jahren. Bei den Jungs passiert das weniger, sie sind wahrscheinlich robuster.

Welche Rolle spielen die individuellen Fähigkeiten und persönlichen Voraussetzungen eines Sportlers bei Ihrer Trainings- und Wettkampfplanung?

Sehr viel, denn Tischtennis ist eine Sportart, die von Individualismus lebt, auch wenn jeder gewisse technische Gesetzmäßigkeiten lernen muss. Trotzdem versuchen wir, den Sport so beizubringen, dass der jeweilige Spieler das zu seiner charakterlichen Struktur passende Spielsystem lernt. Ein hektischer oder aggressiv spielender Mensch sollte z.B. nicht Abwehr- oder Defense-Spieler werden. Das muss man individuell sehen, und es ist auch eine Entwicklungssache.

Wie kommunizieren Sie Ihre Trainingsinhalte, Pläne, Ziele, Wettkampfplanung? Welche Absprachen werden zwischen Trainer und Athlet getroffen?

Bei den Spitzenleuten ist es so, dass wir – der Spieler und Trainer – uns halbjährlich oder vier-

teljährlich mit dem Bundestrainer zusammensetzen und die grobe Saisonplanung besprechen. Alle drei bis vier Monate wird die taktische Saisonplanung besprochen, die mit den Qualifikationskriterien zusammenhängt. Dabei werden die Schwerpunkte ausgegeben; z.B. in der letzten Saison, da war es bei Timo Boll die Olympiade, bei Jörg Roßkopf die Olympiaqualifikation. Jeder hat einen anderen, individuellen Schwerpunkt in der Vorbereitung. Mit dem Bundestrainer werden auch die Nationalmannschaftseinsätze abgesprochen. Zusätzlich müssen die Veranstaltungen mit dem Verein und dem DTTB koordiniert werden. Dabei wird entschieden, ob ein Spieler an Trainingslagern für die Nationalmannschaft teilnimmt oder ob er z.B. Europaliga spielen soll.

Wie sieht es aus mit dem Mitspracherecht und dem Erfahrungsaustausch mit dem Sportler?

Ganz wichtig. Timo Boll, Jörg Roßkopf oder die anderen Spitzenspieler nehmen an den gemeinsamen Gesprächen mit dem Bundestrainer teil. Man kann nur Top-Leistung erwarten, wenn der Sportler hinter den gemeinsamen Zielen steht. Wie ich schon sagte, dieses Vertrauensverhältnis muss man einfach aufbauen. Bei den kleineren Spielern ist das anders, die interessiert nur „Was ist morgen, was ist in einer Woche“ – da ist auch die Planung nicht ganz so langfristig.

Wie sieht es aus mit dem Einfluss von Management, PR, Promotion, wenn wir über die ganz Guten reden? Die könnten Geld an jeder Straßenecke verdienen – sprechen dann auch Manager oder Vertragspartner mit?

Bei Jörg Roßkopf habe ich überhaupt keine Probleme, er ist ein gefestigter Mensch. Der fragt mich: „Du, da mach' ich einen Schaukampf, hast'e was dagegen?“ Wenn es Schwierigkeiten gibt, dann sagt er ab. Bei Timo ist es ein bisschen anders. Sicher wollen Leute mit ihm Geld verdienen, das ist ganz normal, und er will das ja auch. Da müssen der Bundestrainer und ich öfter mal ein Machtwort sprechen und die sportlichen Aspekte durchsetzen. Aber das passiert nicht permanent. Das Team, das sich um Timo Boll gebildet hat, ist eigentlich positiv.

Halten Sie es für sinnvoll und hilfreich, wenn Personen aus dem Umfeld des Sportlers ihn bei Training und Wettkämpfen begleiten? Auf welche Art und Weise sollte diese Unterstützung dann geschehen?

Zu Europa- oder Weltmeisterschaften bin ich schon mit Timos Ehefrau und Vater Boll gefahren. Ich glaube, es ist gut, wenn der Sportler weiß „auf der Tribüne sitzen meine Leute, und die sind hier, um mich gewinnen zu sehen, und sie unterstützen mich“. Das ist positiv. Für die vielen Fahrten zum Training sind die Kinder auf die Unterstützung der Eltern angewiesen. Da haben wir eine ganz gute Regelung mit ihnen: Sie halten sich während des Trai-

nings im Bistro auf, spielen Karten, trinken zusammen oder ziehen über mich her. Allgemein habe ich kein Problem mit Eltern, aber ich musste schon Leute mit dem Satz „Jetzt gehen Sie mal hoch in die Cafeteria“ bitten, das Training zu verlassen.

Bei Wettkämpfen können nur Trainer oder Betreuer in den Wettkampfbereich. Die Jugendlichen gehen dann nach dem Wettkampf zu den Eltern. Da gibt es solche und solche: Die einen verhalten sich sehr locker: „Ach, ist nicht schlimm, nächstes Mal gewinnst Du, Du hast gut gespielt“. Und die anderen sagen: „Wir haben heute gewonnen“. Das gibt es auch, aber dagegen versuche ich, durch permanente Aufklärungsarbeit vorzugehen. Man kann nicht gegen die Eltern sprechen, sondern sollte das Beste daraus machen und ihr Verständnis für den Leistungssport wecken.

Gibt es im Tischtennis Kooperationen mit anderen Trainern oder einem Trainer-Team? Können Sie diese Zusammenarbeit bitte beschreiben?

Hier in Hessen haben wir eine sehr gute Kooperation. In regelmäßigen Trainer-Treffs werden die Schwerpunkte für die Arbeit mit den Spielern ausgegeben. Die Trainer sollen möglichst eigenständig mit den Spielern arbeiten. Jeder Trainer hat seine eigenen Aufgabengebiete, und sie müssen mir Erfahrungsberichte geben. Als Cheftrainer habe ich die Verantwortung und muss genau wissen, was läuft. Mit dem Bundestrainer arbeite ich extrem gut zusammen, das ist ein Top-Verhältnis. Das muss ich immer wieder sagen – wenn die Zusammenarbeit nicht so gut wäre, hätten wir auch nicht den Erfolg.

Welche Bedeutung hat die Arbeit im Leistungssport für Sie?

Meine Frau sagt immer, wenn ich kein Tischtennis hätte, würde ich eingehen. Ich hab' das Glück, eine Frau zu haben, die mich und den Tischtennis sport total unterstützt. Denn sonst wäre es überhaupt nicht machbar, wenn ich von 50 Wochenenden im Jahr 48 Wochenenden weg bin. Meine Frau war auch Leistungssportlerin, sie hat in der 1. Bundesliga Tischtennis gespielt, und unser Sohn spielt auch leistungsmäßig Tischtennis. Auch wenn wir zu Hause nicht so viel über Tischtennis reden, will meine Frau schon gerne alles wissen. Ab und zu fährt sie aus Interesse zu Wettkämpfen. Es macht ihr einfach Spaß, und wenn sie nicht so dahinter stehen würde, hätte ich nicht den Erfolg. Momentan bin ich mit meiner Situation zufrieden, obwohl es noch einiges zu verbessern gibt – das ist mein Ziel.

*

Die Autoren

Eva PFAFF ist Diplom-Psychologin und DTB-A-Trainerin; von 1980-1993 spielte sie als Tennisprofi auf der WTA-Tour.
 Anschrift: Friedrich-Ebert-Str. 8, 61462 Königswinter
 E-Mail: E.Pfaff@stud.uni-frankfurt.de

Helmut HAMPL ist hessischer Landestrainer im Tischtennis und Heimtrainer von Timo Boll und Jörg Roßkopf
 Anschrift: Badener Str. 13, 65824 Schwalbach
 E-Mail: Helmut.hampl@web.de

Interview mit Jörg Roßkopf

Du bist ein paar Tage älter und ein paar Tage länger im Tischtennis als der Timo, aber im Training bist Du voll engagiert?

Sonst würde das nicht funktionieren. Man braucht sehr viel Engagement im Training, und das ist besonders bei mir so, weil ich nicht so viel Talent mitgebracht habe.

Ich war 14 Monate verletzt, aber jetzt läuft es körperlich wieder sehr gut. Es macht auch Spaß, ohne irgendwelche Schmerzen zu spielen, und wenn der Druck nachlässt. Wenn du schon alles erreicht hast, dann brauchst du dir nicht mehr so viele Gedanken zu machen über irgendwelche Wettkämpfe. Ob ich jetzt Nr. 27 oder 25 oder unter den Top Ten bin, belastet mich nicht mehr so. Weil auch die anderen Spieler zu gut geworden sind, habe ich

Wettkampf in der Bundesliga haben wir ein paar Sachen einstudiert. Aber viel wichtiger ist, zu wissen, wo der Gegner oder wo der Partner hinspielt. Die Asiaten sind uns im Doppelbereich total überlegen, weil die zusammen trainieren und spielen.

Du machst den A-Trainer-Schein, willst Du dem Sport treu bleiben?

Für die ehemaligen oder jetzigen Nationalspieler gibt es so eine Art Crash-Kurs. Sehr viele Trainer haben sich Vieles angeeignet und angelesen. Aber es gehört mehr dazu als nur Bücher und theoretische Kenntnisse. Genauso ist für uns wichtig, dass wir die andere Seite, die Theorie, kennenlernen.

Aber man merkt auch ganz schnell, dass wir als Spieler denken und wissen, dass die Theo-



© Axel Heimken

den Ehrgeiz, Weltmeister zu werden, nicht mehr.

Was macht die neuen Spieler besser?

Sie sind besser ausgebildet, können passiv und aktiv spielen, und sie sind einfach schneller. Bei älteren lassen Reaktion und Schnelligkeit nach. Die Schläge, die kennt und antizipiert man und kann sie zurückspielen. Es ist eher die Beinarbeit, die langsamer wird. Man erreicht nicht mehr jeden Ball, wo man früher locker drangekommen ist.

Ihr spielt ja Einzel und Doppel – welche Rolle spielt das Doppel bei Euch?

Wir trainieren eigentlich fast nie Doppel. Ich hab' früher mit Steffen Fetzner öfter Doppel trainiert, weil wir auch national und international zusammen gespielt haben. Über den

rie nicht so einfach in die Realität umzusetzen ist. Z.B. das Thema Periodisierung ist in der Praxis nur sehr schwer zu verwirklichen. Andererseits Laktatwerte, Energiezufuhr, die Trainingstheorie und der mentale Bereich (der ist bisher bei uns total vernachlässigt worden), das ist schon sehr interessant. Und es ist wichtig, das Training in Zukunft noch wissenschaftlicher aufzubauen.

Wenn Du Dein praktisches und jetzt das theoretische Wissen betrachtest – wo könnte man im Tischtennis noch zulegen?

Der mentale Bereich wird zu sehr vernachlässigt in Deutschland. Man sollte die Spieler im Training und vor und nach dem Wettkampf betreuen. Ganz wichtig ist es, sie besser auf die Wettkämpfe vorzubereiten.