

# SIDESPIN

Swiss Table Tennis informiert Sie in regelmässigen Abständen über die wichtigsten News im Schweizer Tischtennisport.



Wenn dieses Email nicht korrekt angezeigt wird, dann klicken Sie **hier** oder kopieren Sie den folgenden Link in Ihren Browser:  
<http://nema.swissolympic.ch/stt/home/preview.aspx?i=rtgXhWtu&z=jiuU8IoZ>

Liebe Tischtennisfreunde

Basil Lörtscher war einst eine grosse Schweizer Nachwuchshoffnung – bis er zurücktrat. Später fand er aber die Leidenschaft für das Tischtennis wieder. In einem ausführlichen Artikel blickt Basil zurück und erzählt, was ihm Tischtennis heute noch bedeutet.

In einem zweiten Beitrag geht es um die neue Zentralregistratur: Im Interview berichtet Urs Schärrier, der Projektleiter Backbone II, über den aktuellen Stand und ruft zur Mithilfe auf.

## Weitere Beiträge

- Neues Tischtennis-Lehrbuch erhältlich
- Motivation und Sport: Teil 3
- Video des Monats: Headis – Tischtennis mit Köpfchen

Viel Spass beim Lesen !



## Basil Lörtscher, das einstige grosse Talent, blickt zurück

«Mein Leben wäre anders verlaufen»

Er war einer der ersten Tischtennispieler, die in einer Sportklasse gefördert wurden. Doch mit 16 stieg Basil Lörtscher aus. Heute spielt er wieder auf hohem Niveau: Als A18-Klassierter in der NLB.

**mehr im Internet**



## Interview mit Urs Schärrier, Projektleiter Backbone II

Die Entwicklung der neuen Zentralregistratur schreitet voran. Im Interview spricht Urs Schärrier, der Projektleiter von Backbone II, über den Stand der Arbeiten und die Zusammenarbeit mit dem

Partnerunternehmen NU Datenautomaten GmbH. Weiter ruft er die STT-Mitglieder zur Mithilfe beim Testen und Bewerten des neuen Systems auf und wagt einen vorsichtig optimistischen Blick in die Zukunft.

**mehr im Internet**



### **Neues Tischtennis-Lehrbuch erhältlich**

Soeben **neu erschienen** ist ein aus unserer Sicht sehr gutes (Lehr-) und umfangreiches (194 S.) Buch über unsere Sportart. Die beiden Autoren, Dr. Wolfgang Friedrich und Frank Fürste – beide in der aktiven Lehrarbeit in Deutschland tätig – haben ein aus unserer Sicht annähernd optimales methodisches Buch über Tischtennis geschrieben.

*Text: Tischtennis-Institut Thomas Dick*

**mehr im Internet**



### **Motivation und Sport: Anregungen für Trainer und Spieler, Teil 3**

*Die Motivation kann als Prozess beschrieben werden, der die Person zu einer Änderung führt. Kommt es zu dieser Änderung, ist die Person motiviert, auf die Situation einzugehen und sich entsprechend anzustrengen (Auszug aus Teil 1).*

#### **Die intrinsische Motivation**

Wie Sie in den vorherigen Teilen lesen konnten, sind die Quellen der Motivation extern (extrinsisch) und intern (intrinsisch).

**mehr im Internet**



### **Video des Monats: Headis – Tischtennis mit Köpfchen**

Vor einigen Jahren vom deutschen Sportstudenten René Wegner entwickelt, erobert Headis nun auch die Schweiz. Der Erfinder dieser Mischform aus Tischtennis und Kopfballsport besuchte am 7. April Uster und führte Interessierte in Headis ein. Gespielt wird mit einem

Gummiball auf einer Tischtennisplatte, dabei sind aber nur Kopfbälle erlaubt. Das Spiel verbindet taktische Möglichkeiten des Tischtennis mit der Kopfballtechnik des Fußballs. Ein grosser Spassfaktor und hohe Spannung spielen bei Headis mit. Hier gibt es ein kleines Video vom 7. April, auf Youtube sind weitere spektakuläre Videos zu finden.

**mehr im Internet**

Newsletter **abbestellen**, oder Profil **ändern**?

Powered by **NEMA**

### «Mein Leben wäre anders verlaufen»

Er war einer der ersten Tischtennispieler, die in einer Sportklasse gefördert wurden. Doch mit 16 stieg Basil Lörtscher aus. Heute spielt er wieder auf hohem Niveau: Als A18-Klassierter in der NLB.

*Text: Stefan Kleiser, Photos : René Zwald/Basil Lörtscher*

Er war ein Talent. Mit 13 spielte Basil Lörtscher in der Nationalliga C, mit 15 in der Nationalliga A. Er war ein Enfant terrible am Tisch. Aber er war erfolgreich. In den Kategorien U13 und U15 wurde er im Einzel und im Doppel Schweizermeister, bei den U18-Junioren noch einmal im Doppel. Der Linkshänder war einer der ersten vier Tischtennispieler, die in Zürich das neue Förderungsprojekt «K&S» absolvierten: Eine Sportklasse, die mit dem Sekundarschulabschluss endet. Mit dem Ende der Kunst&Sport-Klasse kam aber auch das Ende von ambitioniertem Tischtennis.



«Es war die Entscheidung zwischen einem sicheren Weg und einem unsicheren», sagt Basil Lörtscher, heute 30-jährig: «Ich komme aus einer Familie, in der alle auf berufliche Sicherheit bedacht waren. Niemand war selbständig erwerbend. Ich hatte das Gymnasium begonnen. An einem Turnier habe ich noch Hausaufgaben gemacht. Ich hatte das Gefühl, nicht mit der Doppelbelastung von Spitzensport und Mittelschule klar zu kommen.»

### Eine Bestrafung änderte alles

Zum Tischtennis war er als 9-Jähriger gekommen. Sein vier Jahre älterer Bruder Robin und seine zwei Jahre ältere Schwester Céline standen schon an der Platte, «und das wollte ich auch erleben». Zuerst sei es nur um Spass gegangen, «aber dann wurde mein Ehrgeiz freigesetzt». Dass er rasch besser wurde, überrascht ihn nicht: «Man ist sehr lernfähig in dem Alter, und ich hatte immer gute Trainer».

Nach sieben Spielen der NLA-Saison 1998/99 verletzte sich Basil Lörtscher am Fuss. «Ich habe dann grad aufgehört», erzählt er. «Ich hatte mein halbes Leben an der Platte verbracht. Ich hatte die Nase voll und musste einen Schlusstrich ziehen». War es in der K&S-Klasse, die Lörtscher mit Yves Martinek, Simon Böni und Michael Christe besuchte, mit acht Trainings pro Woche plus Turnieren zu viel Tischtennis gewesen? «Vielleicht», sinniert Basil Lörtscher: «Aber am Anfang waren wir alle motiviert und hatten das Ziel, an die europäische Spitze zu kommen».

Dann erzählt Basil Lörtscher von einem Schlüsselerlebnis. «Es war im zweiten oder dritten K&S-Jahr. Nationaltrainer Christer Johannson stellte mich für einen Monat vom Training frei, wegen schlechter Trainingsmoral.» Die vermeintliche Bestrafung öffnete dem Sünder einen neuen Horizont. «Ich war in dem Monat oft mit Leuten aus dem Quartier unterwegs. Ich kannte das nicht. Ich habe es genossen.» Johannsons Nachfolger Hubert Hustache wollte noch ein neuntes Training einführen. Als Lörtscher Einspruch erhob, wurde er nicht für die Jugend-EM aufgeboten.

### Noch immer eine Leidenschaft

Nach drei Jahren Pause fand Lörtscher zum Tischtennis zurück. «Ich konnte und wollte nicht auf Bewegung verzichten. Ein Jahr später spielte ich dann wieder in der Nationalliga B.» Und später, bis zum Abstieg der Young Stars Zürich 2012, fünf Saisons in der NLA. Unter stark reduziertem Aufwand. «Tischtennis immer noch eine Leidenschaft und ein wichtiger Teil meines Lebens», sagt Basil Lörtscher, der bis Ende Jahr sein Doktorat in Chemie abgeschlossen haben will und am Literaturgymnasium Zürich Chemie und Mathematik unterrichtet.



Bei den Young Stars Zürich ist Basil Lörtscher im Vorstand Technischer Verantwortlicher, im Sommer organisiert er das Trainingslager für den Nachwuchs. «Viele ehemalige und gegenwärtige Mitspieler sind auch jetzt noch gute Freunde, die ich abseits der Platte häufig treffe. Ich habe wichtige Erfahrungen im Tischtennis gesammelt, die mir auch heute noch nützlich sind», sagt Lörtscher. «Zum Beispiel lernt man in einem Einzelsport extrem den Umgang mit sich selbst.»

### „Die Erinnerungen sind alle in meinem Kopf abgespeichert.“

Was wäre aus ihm geworden, wäre er als 16-Jähriger nicht ausgestiegen? Ein Weltklassemann? Das habe er sich auch überlegt, sagt Lörtscher: «Mein Leben wäre sicher ganz anders verlaufen». Seit sieben Jahren ist Basil Lörtscher mit seiner Freundin liiert. «Vielleicht hätte ich sie nicht kennengelernt.» Seit einem Jahr wohnt das Paar in Zürich-Wollishofen, nahe dem See, dem Sihlthal und dem Üetliberg. Die Medaillen, darunter zwei von der Elite-SM, gewonnen 2010 und 2011

im Doppel mit Michael Christe, hat Lörtscher beim Zügeln vor einem Jahr entsorgt. Er habe aber keineswegs seine Vergangenheit entsorgt, sagt er: «Die Erinnerungen sind alle in meinem Kopf abgespeichert».

---

Letzte Aktualisierung ( Donnerstag, 11. April 2013 )

[Fenster schliessen](#)

**“Wer uns unterstützen möchte, ist herzlich willkommen.”**

Die Entwicklung der neuen Zentralregistratur schreitet voran: Bereits wurden erfolgreich Workshops zur Entwicklung der neuen Zentralregistratur durchgeführt und weitere werden folgen. Im Interview spricht Urs Schärner, der Projektleiter von Backbone II, über den Stand der Arbeiten und die Zusammenarbeit mit dem Partnerunternehmen NU Datenautomaten GmbH. Weiter ruft er die STT-Mitglieder zur Mithilfe beim Testen und Bewerten des neuen Systems auf und wagt einen vorsichtig optimistischen Blick in die Zukunft.



*Interview: STT, Photos: Radu Negoescu/Urs Schärner*

### **Urs, du bist Projektleiter für die Entwicklung unserer neuen Zentralregistratur (ZR). Warum brauchen wir eine neue ZR?**

Mit unserer derzeitigen ZR arbeiten wir seit 2003, also seit 10 Jahren. Michel Feuz hat die ZR entwickelt und im Laufe der Jahre ausgebaut, das heisst Funktionen hinzugefügt und die Datenbank an die Bedürfnisse der verschiedenen Regionen angepasst. Die ZR hat uns während 10 Jahren hervorragend gedient, aber jetzt stösst sie an ihre Grenzen: Zum einen in Bezug auf ihre Kapazität, denn jährlich werden etwa 150'000 einzelne Spiele eingegeben, und zum anderen in Bezug auf ihre Anpassungsfähigkeit an Neuerungen. Beispielsweise ist es mit der damals verwendeten Software nicht möglich, dass eine Vielzahl von Nutzern gleichzeitig auf zugreift. Auch dauert es manchmal mehrere Tage, bis Matchergebnisse online gestellt sind. Denn jedes einzelne Resultat muss von Hand eingegeben werden – Fleissarbeit, die indirekt durch die Lizenzierten finanziert wird.

Michel Feuz möchte seine Arbeit an der ZR schon seit längerer Zeit beenden, ohne seine Unterstützung können wir jedoch die ZR kaum weiter unterhalten. Michel Feuz hat über die Jahre eine fantastische Arbeit für STT geleistet und wir sind es ihm schuldig, diese Bürde jetzt abzunehmen.

### **Berichte uns etwas über die Projektgruppe, wer nimmt daran teil?**

Seit November 2012 bilden wir in der Kerngruppe ein sehr gutes Team, das sich als Commitment gesetzt hat, sich für das Gelingen des Projektes einzusetzen und hierfür Verantwortung zu übernehmen. Die Projektgruppe setzt sich aus verschiedenen Spezialisten aus unterschiedlichen wichtigen Bereichen zusammen: Andreas Zimmermann, ehemals – während 17 Jahren! – TK-Präsident des OTTV, Oberschiedsrichter und unser “Power-Tester” (wenn sich irgendwo ein Fehler eingeschlichen hat, findet er ihn mit Sicherheit!); Peter Wahlen, “DER” Experte des Verbands in allen Fragen zu Reglementen, Nationalliga, Schiedsrichtern, Spielregeln. Wir haben auch einen IT-Spezialisten, Radu Negoescu, der in IT-Wissenschaften promoviert hat und ebenfalls Spieler und Schiedsrichter ist. Radu ist neben Michel Feuz unser wichtigster Mann in Bezug auf die jetzige ZR und unerlässlich für die Übertragung der Daten in die neue Datenbank. Weiteres Mitglied der Projektgruppe ist Susanne Gries, Geschäftsführerin des Verbandes, sie organisiert und kontrolliert die Arbeit innerhalb unserer Gruppe und ist verantwortlich für die vertraglichen und finanziellen Aspekte. Und schliesslich ich selbst, mit einem beruflichen Hintergrund in Risk Management, auch in grossen IT-Projekten, und breiten Kenntnissen von STT dank meiner Erfahrungen als Funktionär und Spieler (Anmerkung: Urs Schärner war während 8 Jahren Präsident der Nationalliga und hat dieses Amt im März 2013 zugunsten der neuen Aufgabe als Projektleiter Backbone niedergelegt).

Dieser Kern der Projektgruppe wird erweitert, wenn weitere Experten aus verschiedenen Regionen benötigt werden. Dies ist zum Beispiel aktuell der Fall, da wir eine Reihe von Workshops mit unserem Partnerunternehmen NU Datenautomaten GmbH für die Entwicklung eines Pilotprojekts organisieren. Hierzu haben wir die Unterstützung von Bernard Clôt (TK-Präsident AVVF), Kurt Scheuchzer (TK-Präsident MTTV) und Beat Knoblauch (OSR und Turnierorganisator im NWTTV).

Wir werden sicherlich noch mehr Unterstützung von anderen STT Mitgliedern benötigen, entweder in technischen Fragen oder um weit gestreut zu testen. Das neue System soll ja unsere verschiedenen Ansprüche erfüllen, also ist es wichtig, dass wir während der Entwicklungsphase die Funktionen des Systems testen und bewerten. Daher ist jeder, der uns unterstützen möchte, herzlich willkommen. Alles, was es zu tun gibt, ist uns eine entsprechende **Mail** zu senden.

### **Du hast das Partnerunternehmen NU Datenautomaten GmbH erwähnt. Wer ist NU?**

NU Datenautomaten GmbH ist ein österreichisches Unternehmen aus Bregenz, das 1999 gegründet wurde und spezialisiert ist auf Webapplikationen im Sport, insbesondere im Tischtennis und Tennis. Manchen wird sicher der Name “click-tt” ein Begriff sein, dies ist das von NU entwickelte System. Heute ist NU Partner von allen grossen Tischtennisverbänden in Deutschland und natürlich in Österreich, wobei bereits die deutschen Landesverbände teilweise um ein Mehrfaches grösser sind als STT insgesamt. Der grösste Vorteil für uns ist, dass NU Datenautomaten GmbH eine grosse Erfahrung im Tischtennis hat und bereits so viele unterschiedliche System entwickelt hat, dass die Anpassung an das Schweizer System für NU auch nur “normales Tagesgeschäft” bedeutet. Wer mehr über NU Datenautomaten erfahren möchte, kann sich auch auf ihrer Webseite umschauen: <http://www.datenautomaten.nu/>

### **Was wisst ihr schon über das System von NU?**

Wir haben es bereits live anwenden können und schon in der "standardisierten" Form erfüllt das System eine Vielzahl unserer Bedürfnisse. Natürlich weichen in manchen Bereichen unsere Reglemente von der NU-Standard-Konfiguration ab und hat unsere ZR in manchen Dingen abweichende Funktionen oder Anwendungen. Wie gesagt, sind jedoch die wesentlichen Basis-Funktionen bereits vorhanden und für das Schweizer System anwendbar. Die NU-Lösung ist ein sehr dynamisches System, z.B. können die Spieler die Matchresultate unmittelbar nach dem Match per sms eingeben und diese erscheinen ohne Zeitverzögerung als provisorische Resultate online, d.h. für jeden sichtbar. Es gibt noch viele weitere Vorteile, auch technischer Art, die wir in den Workshops nach und nach entdecken.

Wenn im Sommer 2013 das Pilotprojekt abgeschlossen ist, müssen wir den tatsächlichen Nutzen, den die Entwicklung des "Swiss Finish" bringen würde, gegen die Entwicklungskosten dieser Anwendungen abwägen, die noch nicht in der NU Standardlösung vorhanden sind. An dieser Stelle werden wir auch über den Wert des "Swiss Finish" in unserem Sportreglement diskutieren. Wenn es spezielle Regeln gibt, welche jedoch hohe Entwicklungskosten auslösen würden, muss über den Wert dieser Regeln diskutiert werden. Es werden also mit Sicherheit noch sehr interessante Gespräche geführt.

### **Kommen wir auf die laufenden Workshops und das Pilotprojekt zurück. Wie sieht der Zeitplan für diese Workshops und danach aus?**

Zwei Workshops haben bereits stattgefunden, wir haben auf der STT-Webseite schon darüber informiert. Der dritte Workshop findet am 4. April in Bregenz bei NU statt. Die letzten beiden Workshops sind für den 17. April und den 15. Mai im Haus des Sports in Ittigen geplant. Diese Workshops sind ein sehr wichtiger Teil des Pilotprojektes. Wir sind sehr erfreut darüber, dass wir in den Workshops schon das "echte" System testen können, und dies mit unseren eigenen Daten! Dies ist ein wichtiger Schritt für uns, da wir auf diese Weise sehen, welche Bereiche in der Entwicklungsphase des Endprojektes eventuell modifiziert werden müssen.



Auf einer Gesamt-Zeitachse gesehen, soll das Pilotprojekt im Juni 2013 abgeschlossen werden. Wir sind optimistisch, danach entscheiden zu können, dass wir für das Gesamtprojekt mit NU weiterarbeiten werden. Wichtig ist hierbei vielleicht noch, dass in diesem Fall die Arbeit, die jetzt in das Pilotprojekt gesteckt wird, zu 100% für das Gesamtprojekt weiterverwendet werden kann.

### **Kosten – dies ist ein wichtiges Stichwort. Wie soll die neue ZR finanziert werden?**

Aus der Saison 2011/12 haben wir einen Betrag von 70'000 CHF für die neue ZR zurückgestellt. Hinzu kommt ein Betrag von voraussichtlich ca 50'000 CHF, den wir aus der laufenden Saison 2012/13 nach Abzug der Ausgaben für die jetzige ZR für das neue Projekt zur Verfügung haben. Auch das Budget 2013/14 sieht einen Betrag von 60'000 CHF für die neue ZR vor. Mit diesem Betrag kommen wir schon sehr weit. Einen genauen Kostenvoranschlag für das Gesamtprojekt wird NU jedoch erst dann erstellen können, wenn wir nach Abschluss des Pilotprojektes beschliessen, inwieweit wir bei unseren von der NU Lösung abweichenden Funktionen auf das Swiss Finish bestehen; diesen Punkt habe ich ja vorhin schon angesprochen.

### **Es gehen Gerüchte um über einen Wettbewerb über einen neuen Namen für das Projekt – ist das korrekt?**

(lacht): Ja, genau! In Deutschland und Österreich heisst das System "click-itt", dies wäre sicher auch für uns seine Option. Wir dachten aber, es könnte interessant sein, einen "Schweizer" Namen zu haben. Ein paar Ideen haben wir schon; da aber das System über Jahre von unseren Mitgliedern benutzt werden soll, wollen wir auch unsere Mitglieder in die Namensfindung einbeziehen.

Wir werden eine zweistufige Abstimmung machen: Zunächst ist jeder eingeladen, uns einen Namen für das neue Projekt vorzuschlagen. Natürlich haben wir ein paar Regeln, so ist es z.B. wünschenswert, wenn der Name in allen Landesteilen ohne Übersetzung verständlich ist, ausserdem muss er leicht zu behalten und leicht zu tippen sein und schliesslich auch irgendwie mit Tischtennis verlinkt sein – so einfach ist das gar nicht!

In einer zweiten Runde wird die Projektgruppe die 3-5 besten Vorschläge auswählen und allen STT-Mitgliedern zur Abstimmung unterbreiten. Das Mitglied, welches den am Ende meistgewünschten Namen vorgeschlagen hat, erhält neben der Ehre einen tollen Preis. Schon bald werden wir den Wettbewerb auf der STT-Homepage und auf Facebook ausschreiben, also haltet die Augen auf!

### **Du hast vorhin die Sprachen angesprochen. In welchen Sprachen wird die neue ZR funktionieren?**

NU ist wie gesagt bisher hauptsächlich in Deutschland und Österreich tätig und hat noch keine mehrsprachigen Applikationen erstellt. Das neue Programm wird für die User aber auf jeden Fall zweisprachig deutsch und französisch sein. Die Übersetzungen sind ein Bereich, in dem wir dann sehr stark auf die Mitarbeit unserer Mitglieder angewiesen sein werden: Da die Tischtennissprache mitunter sehr technisch ist, können wir nicht eine "klassische" wörtliche Übersetzung vornehmen, sondern müssen die Fachbegriffe durch unsere mehrsprachigen Mitglieder übersetzen lassen. Sobald wir das Pilotprojekt fertiggestellt haben, werden wir auch die Arbeit mit den Übersetzungen beginnen.

**Vielen Dank, Urs, für dieses interessante Gespräch. Möchtest du zum Abschluss noch etwas hinzufügen?**

Dies ist eine bewegte Zeit für uns. Wir sind ein kleiner Verband und haben zurzeit viele Herausforderungen! Aber ich bin überzeugt, dass wir diese als Chance nutzen können, ein moderner und dynamischer Verband zu werden. Wichtig ist, dass wir alle in dieselbe Richtung ziehen. Ich hoffe, dass ich in den nächsten Monaten recht behalte, und wir mit jedermanns Hilfe einen wichtigen Schritt in diese Richtung gehen können, indem wir eine moderne, dynamische und nachhaltige IT-Infrastruktur erhalten. Wir haben noch einen weiten Weg vor uns, bevor es soweit ist. Ich möchte es aber nicht unterlassen, allen Freiwilligen, die uns bis jetzt tatkräftig unterstützt haben und denen, die uns in Zukunft unterstützen werden, von Herzen zu danken.

---

Letzte Aktualisierung ( Montag, 15. April 2013 )

Fenster schließen

● **Neues Tischtennis-Lehrbuch erhältlich**



Soeben **neu erschienen** ist ein aus unserer Sicht sehr gutes (Lehr-) und umfangreiches (194 S.) Buch über unsere Sportart. Die beiden Autoren, Dr. Wolfgang Friedrich und Frank Fürste – beide in der aktiven Lehrarbeit in Deutschland tätig – haben ein aus unserer Sicht annähernd optimales methodisches Buch über Tischtennis geschrieben.

*Text: Tischtennis-Institut Thomas Dick*

**Kurzübersicht**

Das Buch ist sowohl eine Grundlage für die Ausbildung von Trainerinnen und Trainer als auch für ambitionierte Spieler, die Tischtennis besser verstehen, lernen und erfolgreicher spielen wollen.

**Produktbeschreibung**

Ein Schwerpunkt des Buches ist die Tischtennis-Methodik:

- Wie gestalte ich ein attraktives und motivierendes Training mit Anfängern und Fortgeschrittenen?
- Wie erlernt und verbessert man die Schlag- und Beiarbeitstechniken, insbesondere Aufschlag- und Rückschlagvariationen?
- Wie sieht eine effektive, altersgemäße Fehlerkorrektur aus?
- Wie trainiert und verbessert man die Antizipations- und Wahrnehmungsfähigkeit, z.B. für das "Lesen" von Aufschlägen?
- Wie trainiert man Taktik - speziell Aufschlag- und Rückschlagtaktik?

Diese Fragen werden genauso beantwortet wie Fragen zur Kondition, Koordination, Psychologie, zum Coaching und zur Trainingsorganisation. Zahlreiche Tipps und Tricks, sowie in der Praxis erprobte Spiel- und Übungsformen, sind dazu bildlich dargestellt und beschrieben.

**Preis: SFr. 37,50** zzgl. Porto und Verpackung (zwischen SFr. 9,- und 13,-)

Bestellungen über das Tischtennis-Institut Thomas Dick (D-24363 Holtsee/ Deutschland) unter Angabe der genauen Versandadresse. Kontakt: E-Mail: [info@tischtennisinstitut.eu](mailto:info@tischtennisinstitut.eu)



### Anregungen für Trainer und Spieler, Teil 3

Die Motivation kann als Prozess beschrieben werden, der den Organismus (die Person) zu einer Änderung führt. Kommt es zu dieser Änderung, ist die Person motiviert, auf die Situation einzugehen und sich entsprechend anzustrengen (Auszug aus **Teil 1**).

*Text: Jean-Pascal Stancu\**

#### Die intrinsische Motivation

Wie Sie in den vorherigen Teilen lesen konnten, sind die Quellen der Motivation extern (extrinsisch) und intern (intrinsisch). Auf die extrinsische Motivation wurde im Rahmen der positiven Verstärkung eingegangen, siehe **Teil 2**.

Intrinsisch motivierte Leute (Sportler) streben innerlich danach, kompetent zu werden und die Hauptakteure ihres Wandels zu sein, um eine gestellte Aufgabe zu lösen. Diese Sportler mögen den Wettkampf, die Handlung und den Nervenkitzel. Sie setzen den Fokus auf den Spass und wollen ihre Fähigkeiten bestmöglich entwickeln.

#### Einige Anregungen, um die intrinsische Motivation zu erhöhen

Die Trainer haben die Aufgabe, Belohnungen so zu planen und einzusetzen, dass die Erfolgswahrnehmung gefördert wird. So ist es möglich, eine Information zu übermitteln, die ein Kompetenzgefühl auslöst, das dann seinerseits dazu beiträgt, die intrinsische Motivation zu erhöhen.

1. Organisieren Sie Trainings, die zum Erfolg führen. Das Erfolgsgefühl stärkt das Empfinden der persönlichen Kompetenz. Beispiele: Wettkämpfe unter Vereinen, unter Spielern gleichen Niveaus, das Gewicht auf ihre Erfolge legen.
2. Gewähren Sie leistungsbedingte Belohnungen. Belohnungen für eine korrekte Spielausführung, für Sportgeist, für Unterstützung der Mannschaftskollegen oder für das Beherrschen von neuen Bewegungen. Dies gibt Auskunft über die Kompetenz als Sportler. **Den Spielern muss klargemacht werden, dass die Belohnungen ihre guten Aktionen betonen und auf keinen Fall eingesetzt werden, um sie zu kontrollieren.** Der informative Aspekt der Belohnungen ist wichtig.
3. Verwenden Sie verbales und nonverbales Lob (auf diesen Punkt bin ich bereits eingegangen).
4. Variieren Sie Übungsinhalt und -sequenz, um Monotonie zu verhindern.
5. Beziehen Sie die SportlerInnen in die Beschlussfassung mit ein, denn dies gibt ihnen das Gefühl, etwas vollbracht zu haben. Beispielsweise können sie (der Reihe nach) Anregungen vorbringen, wie ein Training gestaltet werden könnte, oder die Strategie für ein Spiel planen. Wenn man sich aktiv in den Lehrprozess einbringen kann, fühlt man sich kompetenter.
6. Legen Sie realistische Leistungsziele fest. Nicht alle Teilnehmer sind begabt und können Wettkämpfe gewinnen. Man kann jedoch lernen, aufgrund der eigenen Fähigkeiten realistische Ziele festzulegen. Mit Leistungszielen, die aufgrund von persönlichen Kriterien festgelegt werden (zum Beispiel: den Aufschlag, die Vorhand, die Kondition, die Spieltaktik und –strategie verbessern, seine Emotionen besser kontrollieren), können die Teilnehmer ihre eigene Leistung kontrollieren und die Erfolgswahrscheinlichkeit erhöhen.

Bei den Zielen liegt die Schwierigkeit nicht darin, die Sportler dazu anzuregen, Ziele festzulegen. Es geht vielmehr darum, sie zu animieren, die richtigen, sinnvollen und motivationsfördernden Ziele festzulegen, und ihnen dabei zu helfen, an diesen Zielen festzuhalten und sie zu erreichen. Auf dieses Thema wird in einem weiteren Teil näher eingegangen.

*\*PhD Psychologie und Psychotherapeut  
Präsident STT*





#### Video des Monats: Headis – Tischtennis mit Köpfchen

Vor einigen Jahren vom deutschen Sportstudenten René Wegner entwickelt, erobert Headis nun auch die Schweiz. Der Erfinder dieser Mischform aus Tischtennis und Kopfballspiel besuchte am 7. April Uster und führte Interessierte in Headis ein. Gespielt wird mit einem Gummiball auf einer Tischtennisplatte, dabei sind aber nur Kopfbälle erlaubt. Das Spiel verbindet taktische Möglichkeiten des Tischtennis mit der Kopfballtechnik des Fußballs. Ein grosser Spassfaktor und hohe Spannung

spielen bei Headis mit. Hier gibt es ein kleines Video vom 7. April, auf Youtube sind weitere spektakuläre Videos zu finden.

<http://www.youtube.com/watch?v=TE4LTCVT2KQ>