

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=U9ZyXIQP&z=ISC1wKbc>

Liebe Tischtennisfreunde

Nur drei Wochen nach dem wichtigsten internationalen Turnier der Schweiz, dem Swiss Table Tennis Open Lausanne, wird in Châtelaine das nationale Pendant dazu ausgetragen: Die 80. Elite-Schweizermeisterschaft. Ein Besuch (freier Eintritt!) des Centre Sportif du Bois des Frères am kommenden Wochenende lohnt sich, denn hier kämpfen die besten Tischtennispielerinnen und -spieler der Schweiz um die Titel. Diese Spezialausgabe befasst sich denn auch zur Hauptsache mit dem wichtigsten nationalen Turnier.

Die Jugend drückt zwar nach vorne, ein 46-jähriger gehört aber immer noch zur Schweizer Elite. Im Interview gibt Thierry Miller Auskunft über sein Turnier, an dem er seit nun über 30 Jahren vorne mitspielt. Neben einer detaillierten Vorschau auf die Einzel- und Doppelkonkurrenzen gibt es dazu den zweiten Teil zum Oktober-Artikel „Motivation und Sport“ von Jean-Pascal Stancu.

Viel Spass beim Lesen und besucht die SM in Châtelaine!

Infos zur SM



SM in Châtelaine: Vorschau Dameneinzel

Wer die Spiele der beiden letztjährigen Finalistinnen Rahel Aschwanden und Rachel Moret am STTOL in Lausanne gesehen hat, wird die ehemaligen Teamkolleginnen bei Wädenswil sicher als die grossen Favoritinnen bezeichnen. Die beiden

A-Kaderspielerinnen spielen im Ausland und investieren viel in ihren Sport. Aschwanden lebt und trainiert an der WSA in Wien, während Titelverteidigerin Moret jeweils am Wochenende für den Pariser Club EP Isséenne im Einsatz steht. Zu den ersten Herausforderinnen gehören Vera Bazzi und Laura Schärner.



mehr im Internet

SM in Châtelaine: Vorschau Herreneinzel

"Der Nachwuchs hat fast das Niveau der Elitespieler erreicht" hiess eine der Schlagzeilen der SM 2012. Junge Talente wie Lionel Weber, Linus Trummler oder Nicolas Champod setzten sich erfolgreich in Szene und unterlagen im Viertelfinal ihren älteren Gegnern nur knapp. Für das Podest reichte es aber noch nicht; dort



erschieden einmal mehr altbekannte Namen wie Mohler, Miller, Hotz und Joset. Titelverteidiger Nicola Mohler ist auch in diesem Jahr Favorit Nr. 1. Sein langjähriger Nationalmannschaftskollege Christian Hotz möchte aber den Titel zurückerobern.

mehr im Internet



SM in Châtelaine: Vorschau Doppel und Mixed

Bereits bevor der erste Match gespielt ist, steht fest, dass es im Herrendoppel (mindestens) einen neuen Sieger geben wird. Philip Merz und Lionel Weber, die sensationellen Schweizermeister von 2012, werden

ihren Titel nicht zusammen verteidigen. Weber wird in Châtelaine zusammen mit seinem letztjährigen Finalgegner Nicola Mohler antreten und erklärt, wie es dazu kam: „Ich habe mit Nicola schon vor der SM in MuttENZ darüber gesprochen, ein Jahr später zusammen anzutreten und habe ihm da auch bereits zugesagt.“

mehr im Internet



SM in Châtelaine: Der Altmeister und sein Turnier

1982 holte der damals 15-jährige Jungspund Thierry Miller seine erste Einzel-Medaille (eine bronzene) an Elite-Schweizermeisterschaften. Erfolgreich war er am gleichen Turnier auch 30 Jahre später noch: Im Alter von 45 Jahren stand die ehemalige Weltnummer 63 an den SM in MuttENZ im Final. Dazwischen liegen je 14 Titel im Einzel und Doppel und vier im Mixed. Die

nationalen Meisterschaften können als Millers Turnier bezeichnet werden, denn um einen erfolgreicherer Spieler zu finden, muss man in den Chroniken bis zum legendären Hugo Urchetti zurückblättern. In einem kurzen Interview erzählt Thierry Miller mehr über die Beziehung zu den Schweizermeisterschaften und die Lust darauf, am Sonntagmorgen noch spielen zu dürfen.

mehr im Internet



Motivation und Sport: Anregungen für Trainer und Spieler, Teil 2

Damit ein Trainer oder Lehrer erfolgreich ist, muss er die Motivation umfassend verstehen, wissen, was sie beeinflusst und die Mittel kennen, mit denen sie bei der Sportlerin oder beim Sportler gefördert wird. (Auszug aus Teil 1).

Verstärkung und intrinsische Motivation

Motivieren können, sich motivieren, motiviert sein – dies ist der Schlüssel zum Erfolg. Motivation kann man lernen und lehren, man braucht es nur zu wollen.

mehr im Internet

Newsletter **abbestellen**, oder Profil **ändern**?
Powered by **NEMA**

Der Weg zum Titel führt über Ra(c)hel

Wer die Spiele der beiden letztjährigen Finalistinnen Rahel Aschwanden und Rachel Moret am STTOL in Lausanne gesehen hat, wird die ehemaligen Teamkolleginnen bei Wädenswil sicher als die grossen Favoritinnen bezeichnen. Die beiden A-Kaderspielerinnen spielen im Ausland und investieren viel in ihren Sport. Aschwanden lebt und trainiert an der WSA in Wien, während Titelverteidigerin Moret jeweils am Wochenende für den Pariser Club EP Isséenne im Einsatz steht. Zu den ersten Herausforderinnen gehören Vera Bazzi und Laura Schärner.



Text: Thomas Neuenschwander

Rachel Moret kann in Châtelaine auf die Unterstützung durch die Fans auf der Westschweiz zählen und freut sich deshalb besonders auf diese SM: „Ich habe in Lausanne gemerkt, dass es ein spezielles Gefühl ist, wenn das Publikum hinter dir steht“, sagt die 23-jährige Linkshänderin. Ihr Ziel ist klar: Neben dem Doppel- und Mixed auch den Einzeltitel verteidigen. Der letztjährige dreifache Triumph fand auch bei ihrem Club in Frankreich grossen Anklang und sogar der Bürgermeister der Stadt meldete sich, um der Schweizermeisterin zu gratulieren.

Ist WSA-Spielerin Aschwanden bereits reif für den Titel?

Rahel Aschwanden, die 2012 im Final chancenlos blieb, hat in den vergangenen Monaten klare Fortschritte erzielt. „Durch das tägliche Training in Wien habe ich mich an einen schnelleren Rhythmus gewöhnt und kann dadurch mehrere Bälle mit Qualität spielen“, erklärt die erst 19-jährige. Nicht nur der Trainingsalltag an der WSA, sondern auch die Vorbereitung auf die SM steht unter professionellen Vorzeichen: „. In den Trainingseinheiten vor der SM werde ich viele Sätze spielen und mich mental auf die kommenden Partien vorbereiten.“ Der Titelgewinn ist der Toggenburgerin zuzutrauen, auch wenn ihre Freundin Moret in der Direktbegegnung zu favorisiert ist.

Wenige ernsthafte Herausforderinnen und Abwesenheit von Monika Führer

Unter den 22 Teilnehmerinnen sind nur wenige, denen zugetraut wird, ein Finalspiel Aschwanden gegen Moret verhindern zu können. Die bald 50-jährige mehrfache Schweizermeisterin Vera Bazzi gehört aber immer noch zur Schweizer Spitze, was sie mit dem Turniersieg in Brügg vor kurzem bestätigt hat. Die ehemalige österreichische Nationalspielerin hat sich neben einer Doppel- auch eine Einzelmedaille als Ziel gesetzt. Neben Bazzi ist sicher auch Laura Schärner, die bereits mehr als einmal knapp vor dem Titelgewinn stand, eine Medaillenkandidatin oder sogar mehr. Hingegen wird Monika Führer nach 2012 (Pfeiffersches Drüsenfieber) auch die SM 2013 verpassen. Die mehrfache Schweizermeisterin weilt in China, wo sie ein Stipendium absolviert. Die Halbfinalpaarungen könnten übrigens genau gleich wie letztes Jahr lauten: Moret – Schärner und Aschwanden – Bazzi.



Porträts der Favoritinnen

Letzte Aktualisierung (Montag, 25. Februar 2013)

Fenster schliessen

Nicola Mohler strebt seinen fünften Titel in Folge an

„Der Nachwuchs hat fast das Niveau der Elitespieler erreicht“ hiess eine der Schlagzeilen der SM 2012. Junge Talente wie Lionel Weber, Linus Trummler oder Nicolas Champod setzten sich erfolgreich in Szene und unterlagen im Viertelfinal ihren älteren Gegnern nur knapp. Für das Podest reichte es aber noch nicht; dort erschienen einmal mehr altbekannte Namen wie Mohler, Miller, Hotz und Joset. Titelverteidiger Nicola Mohler ist auch in diesem Jahr Favorit Nr. 1. Sein langjähriger Nationalmannschaftskollege Christian Hotz möchte aber den Titel zurückerobern.



Text: Thomas Neuenschwander

Seit seiner Halbfinalniederlage vor fünf Jahren gegen Thierry Miller war Nicola Mohler an Schweizermeisterschaften nicht mehr zu bezwingen. Einen besonderen Erfolg erlebte die Nr. 1 der Schweiz vor einem Jahr, als sie wegen seiner Krebserkrankung vor der SM mehrere Monate lang ausfiel, und dann trotzdem alle Konkurrenten hinter sich liess. „Dieser Titel war eine ganz spezielle Herausforderung“, sagt der Schweizermeister. Obwohl der 25-jährige wegen seinem Studium nicht mehr wie früher 20 Stunden pro Woche trainieren kann, scheint seine Form zu stimmen. Am STTOL in Lausanne qualifizierte er sich für das Achtelfinal, wo er dem französischen Topspieler Adrien Mattenet 1:4 unterlag. Deshalb überrascht es nicht, dass das klare Ziel von Nicola Mohler die Titelverteidigung ist.

Christian Hotz mit Titelambitionen

Ebenfalls ganz zuoberst auf das Podest möchte Christian Hotz. Der ehemalige Nationalspieler weiss, wieso er weiterhin zu den Topspielern der Schweiz gehört und eine gute NLA-Saison spielt: „Ich trainiere vielleicht ein bisschen weniger, dafür aber umso effizienter und zielorientierter als früher. Dazu fühle ich mich auch physisch fitter.“ Hotz, der 2008 den Titel holte und 2009-2011 jeweils den Final erreichte, läuft oft bei knappen Spielen zu Höchstform auf, was ihn besonders gefährlich macht. Dass der 26-jährige kein Mixed spielt, könnte sich als Vorteil gegenüber Mohler und anderen Konkurrenten erweisen.

Bei Vorjahresfinalist Thierry Miller steht die Spielfreude im Vordergrund: „Ich setze mir als einziges Ziel, gut zu spielen und alles zu geben. Wenn es für ein Final reichen sollte, würde es mich freuen.“ Der 46-jährige hat als ehemaliger Profi seinen Gegnern unzählige Trainingsstunden voraus. Dennoch wird es für Miller von Jahr zu Jahr nicht einfacher, seine jungen und schnellen Gegner in Schach zu halten.

Zwei Sechzehnjährige und eine interessante Auslosung

Dazu gehört unter anderem auch der 16-jährige Lionel Weber, dem nach dem sensationellen Gewinn der Goldmedaille im Doppel 2012 auch bald eine Einzelmedaille zuzutrauen ist. Der Muttenzer NLA-Spieler sagt dazu: „Ich möchte zuerst einmal ins Viertelfinal kommen, denn bereits in den ersten Runden gibt es harte Gegner. Sollte ich das schaffen, werde ich mich damit natürlich nicht zufrieden geben und versuchen, meine erste Medaille holen.“ Bei normalem Turnierverlauf würde Weber im Achtelfinal auf den gleichaltrigen Elia Schmid treffen, der ihn am Final des Nachwuchs-Ranglistenturniers bezwingen konnte. Auch Schmid ist einer der jungen Wilden, die sich der Schweizer Spitze annähern. Mit dem französisch-schweizerischen Doppelbürger Samy Zmirou, dem Klotener Spieler Denis Joset oder dem Defensivkünstler Nicolas Champod gibt es zudem einige Akteure, die das Potential haben, weit nach vorne zu kommen.



Interessant ist auch die diesjährige Auslosung: In den vergangenen Jahren konnten Mohler und Hotz frühestens im Final aufeinandertreffen. In Châtelaine würde es aber bereits im Halbfinal zum Duell kommen. Miller hingegen ist zum ersten Mal seit 2005 nicht in der Tableauhälfte von Hotz oder Mohler, sondern trifft möglicherweise im anderen Halbfinal auf Denis Joset.

Porträts der Favoriten

Letzte Aktualisierung (Montag, 25. Februar 2013)

Ein neuer Sieger bei den Herren – klare Favoritinnen bei den Damen

Bereits bevor der erste Match gespielt ist, steht fest, dass es im Herrendoppel (mindestens) einen neuen Sieger geben wird. Philip Merz und Lionel Weber, die sensationellen Schweizermeister von 2012, werden ihren Titel nicht zusammen verteidigen. Weber wird in Châtelaine zusammen mit seinem letztjährigen Finalgegner Nicola Mohler antreten und erklärt, wie es dazu kam: „Ich habe mit Nicola schon vor der SM in Muttenz darüber gesprochen, ein Jahr später zusammen anzutreten und habe ihm da auch bereits zugesagt.“ Die beiden Basler trainieren zudem mehrmals pro Woche zusammen und sind in letzter Zeit auch mehrmals international als Doppelpaar angetreten. Sie gelten neben dem eingespielten Duo Denis Joset/Marc Altermatt (die Sieger von 2010) als Topfavoriten der SM.



Text: Thomas Neuenschwander

Auch Thierry Miller und Stefan Renold, die Routiniertesten unter den Routiniers, sind heisse Medaillenanwärter. „Wir spielen nur einmal pro Jahr zusammen (an der SM), haben aber schon so viele Wettkämpfe hinter uns, dass es auch ohne Training meistens gut geklappt hat“, erklärt Miller. Die zwei Altmeister könnten im Halbfinal an die auf Position 3 gesetzten Nicolas Champod und Daniel Memmi treffen, während in der anderen Hälfte ein Halbfinalspiel Joset/Altermatt – Mohler/Weber möglich wäre. Christian Hotz, Mohlers langjähriger Doppelpartner, tritt in diesem Jahr mit Linkshänder Thilo Vorherr an und hat sich den Halbfinal als Ziel gesetzt. Die beiden Wiler Klubkollegen haben durchaus das Potential, um im Viertelfinal Champod und Memmi zu bezwingen, spielen doch beide gut gegen Abwehr. Geheimtipps sind die unkonventionelle Paarung Elia Schmid/Samy Zmirou und die Waadtländer Paul-Antoine Collaros/Robin Moret, die seit früher Jugend zusammen spielen

Haushohe Favoritinnen im Damendoppel

Im Damendoppel wäre alles andere als ein Titelgewinn von Rachel Moret und Rahel Aschwanden eine grosse Überraschung. Locker marschierten die früheren Klubkolleginnen beim TTC Wädenswil 2012 zum Sieg. Ihre letztjährigen Halbfinalgegnerinnen Vera Bazzi und Jacqueline Weiss sind an Position 2 gesetzt. „Wir haben schon gut harmoniert, als ich noch in Neuhausen gespielt habe. Zudem habe ich auch früher fast öfters mit Offensivspielerinnen gespielt als mit Verteidigerinnen“, meint Bazzi zu der interessanten Abwehr-/Angriff-Kombination. Bei setzungsgemäsem Turnierverlauf würde das Duo im Halbfinal auf die jungen Vizemeisterinnen Nurit Ehrismann Liza Schempp treffen.



Laura Schärer, die zwischen 2007 und 2011 zusammen mit Monika Führer fünfmal in Folge den Titel holte, tritt zusammen mit der Muttenzerin Rijana Zumbrunnen an. Ein Sieg in einem möglichen Halbfinal gegen die Titelverteidigerinnen wäre aber eine grosse Überraschung. An der diesjährigen Austragung gibt es übrigens auch ein Mutter-Tochter-Doppel: Die 15-jährige Céline Reust spielt zusammen mit ihrer Mutter Barbara Höfliger-Reust, die in den 80er Jahren vier Doppeltitel holte (mit Vera Bazzi und Renate Wyder).

Eine schwierige Kategorie für Prognosen

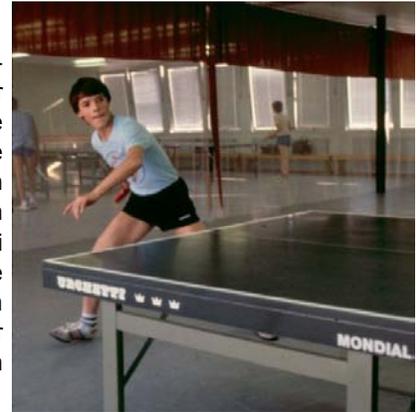
Im Mixed sind Rachel Moret und Nicola Mohler auch in diesem Jahr favorisiert. Das erklärte Ziel der beiden Nationalspieler ist die Titelverteidigung. Am ehesten könnten Denis Joset und Rahel Aschwanden den beiden Frankreich-Söldnern gefährlich werden. Doppelspezialist Joset ist stark im Spiel über dem Tisch und Aschwanden hat in den letzten Monaten Fortschritte gemacht. Als weitere Podestanwärter kommen Marc Altermatt/Laura Schärer sowie Lionel Weber/Rijana Zumbrunnen in Frage. Allerdings sind beim Mixed Prognosen sehr unsicher. Es gibt kaum gut eingespielte Paare, da die Kategorie an Turnieren selten gespielt wird.

Letzte Aktualisierung (Montag, 25. Februar 2013)

Fenster schliessen

Seit über 30 Jahren spielt Thierry Miller vorne mit

1982 holte der damals 15-jährige Jungspund Thierry Miller seine erste Einzel-Medaille (eine bronzene) an Elite-Schweizermeisterschaften. Erfolgreich war er am gleichen Turnier auch 30 Jahre später noch: Im Alter von 45 Jahren stand die ehemalige Weltnummer 63 an den SM in Muttenz im Final. Dazwischen liegen je 14 Titel im Einzel und Doppel und vier im Mixed. Die nationalen Meisterschaften können als Millers Turnier bezeichnet werden, denn um einen erfolgreicherer Spieler zu finden, muss man in den Chroniken bis zum legendären Hugo Urchetti zurückblättern. In einem kurzen Interview erzählt Thierry Miller mehr über die Beziehung zu den Schweizermeisterschaften und die Lust darauf, am Sonntagmorgen noch spielen zu dürfen. Für die diesjährige Ausgabe kehrt der Ex-Nationalspieler übrigens zu seinen Wurzeln zurück, denn Miller hat einst in Genf zum ersten Mal zum Schläger gegriffen.



Interview: Thomas Neuenschwander

Bereits nach deinem Titelgewinn 2005 in Fribourg warst du erstaunt, dass du immer noch an der Schweizer Spitze spielen kannst. Letztes Jahr hast du es erneut bis ganz nach vorne geschafft und den Einzelfinal erreicht. Hast du dich da wieder selbst überrascht?

Ja... Wie schon früher gesagt, versuche ich einfach alles zu geben. Ich möchte immer gegen einen stärkeren Spieler ausscheiden und nicht vorher. Letztes Jahr hat es bis ins Final gereicht, das Halbfinal hätte aber anders ausgehen können. Ich hatte am Ende die besseren Nerven gegen Christian Hotz, sowie das nötige Glück, um seine vier Matchbälle überleben zu können.

Es gibt Spieler, die bei wichtigen Turnieren nicht ihre „normale“ Leistung abrufen können. Bei dir hat man den Eindruck, dass du an Schweizermeisterschaften nicht nur stark spielst, sondern sogar noch etwas drauf legen kannst. So hast du letztes Jahr deine Gegner bis ins Halbfinal ziemlich dominiert. Wie erklärst du dir das und war das schon immer so?

Tischtennis ist auch eine Erfahrungssache, da bin ich den anderen immer noch ein Stück voraus. Deswegen kenne ich mich vielleicht auch besser und kann mich gut auf einen Wettkampf vorbereiten. Ich habe bei der SM auch keinen Druck mehr, denn wenn wir es realistisch anschauen, sollte ich nie mehr gewinnen können. Damit kann ich gut leben, man kann mir aber nicht verbieten, es zu versuchen... Deswegen habe ich keinen Druck, aber sehr viel Lust, am Sonntagmorgen spielen zu dürfen :-).

Das war aber nicht immer so, ich habe ein paar Mal verloren, als ich nicht hätte verlieren sollen. Es ist aber nicht immer einfach, am Tag X das Beste geben zu können. Hier spielt die Erfahrung sicher eine grosse Rolle.

Wenn ich du zurückschaust auf die SM 1982: Was hat sich im Vergleich zu den SM 2012 verändert?

Es war einfach anders. Ob besser oder schlechter, kann man nicht sagen – ich persönlich fand es besser – es war einfach anders. Damals waren die SM auch anders strukturiert: Am Samstag spielte man die Einzelkategorien (Elite) bis zum Schluss und am Sonntagmorgen fand das Kriterium statt (eine SM der B-Spieler). Man musste sich auch nicht „qualifizieren“, jeder B-Spieler durfte spielen. Deswegen waren viele B-Spieler am Samstagabend auch als Zuschauer anwesend, da sie dann am Sonntagmorgen antraten. Vor ganz leeren Kulissen hat man deswegen damals nie gespielt. Ich selber finde sehr schade, dass das Kriterium aufgegeben wurde. Es war einfach das stärkste B-Turnier des Jahres und auch ein grosses Ziel für alle B-Spieler.



Was sagst du zur aktuellen Situation bei der Elite und beim Nachwuchs in der Schweiz? Siehst du Talente, die es in die Top200 schaffen oder gar in deine Fussstapfen treten könnten?

Ich denke, wir haben jetzt die besten Nachwuchsspieler seit Jahren (bzw. Jahrzehnten) mit Elia Schmid, Lionel Weber, Philipp Merz, und noch weiteren, die diese drei vielleicht bald überholen werden. Es gibt also eine starke Konkurrenz, was sehr wichtig ist. Ob sie es schaffen, in die Top100 oder Top200 zu kommen, wird sich erst in zwei bis drei Jahren zeigen. Es gibt noch viel zu tun, aber die Voraussetzungen sind jetzt besser als früher (gute Trainingsorte wie Muttenz, viele junge Spieler gleichzeitig, gute Sparringpartner wie Hu oder Yang, etc.).

Es gibt also Hoffnung, dass es klappen wird, es ist aber nicht einfach... Zur Erinnerung: Ich war die Nr. 3 bei den U15 und die Nummer 14 bei den U18 in Europa, bevor ich mich mit der Elite messen konnte. Lionel und Philipp haben letztes Jahr

Anregungen für Trainer und Spieler, Teil 2

Damit ein Trainer oder Lehrer erfolgreich ist, muss er die Motivation umfassend verstehen, wissen, was sie beeinflusst und die Mittel kennen, mit denen sie bei der Sportlerin oder beim Sportler gefördert wird. (Auszug aus **Teil 1**).

Verstärkung und intrinsische Motivation

Motivieren können, sich motivieren, motiviert sein – dies ist der Schlüssel zum Erfolg. Motivation kann man lernen und lehren, man braucht es nur zu wollen.

*Text: Jean-Pascal Stancu**

Die Verstärkung ist die Anwendung von Belohnungen und Bestrafungen, um die Wahrscheinlichkeit, dass ein bestimmtes Verhalten künftig erneut vorkommt, zu erhöhen oder zu verringern. Mit der Verstärkung wird das Erlernen des Tischtennis beschleunigt und das Aufkommen von Haltungen gefördert, die für die Ausübung dieses Sportes erwünscht sind.

Eine Verstärkung ist **positiv**, wenn eine Handlung eine angenehme Folge hat. Die Sportler wollen das Verhalten wiederholen, um erneut in den Genuss von positiven Wirkungen zu kommen. Eine Verstärkung ist **negativ**, wenn eine Handlung eine unangenehme Folge hat (Bestrafung). Die Sportler wollen das Verhalten nicht wiederholen, um weitere unangenehme Wirkungen zu vermeiden.

Lehren und trainieren kann man auf positive und negative Weise. Bei der positiven Annäherung wird erwünschtes Verhalten belohnt. Die Wahrscheinlichkeit steigt, dass der Tischtennisspieler die notwendige Motivation aufbringt, um den Sport weiterhin auszuüben und vermehrt zu trainieren. Bei der negativen Annäherung wird unerwünschtes Verhalten bestraft, um die Häufigkeit zu senken.

Negative Verstärkung – Nachteile der Bestrafung

Kritik und Bestrafung können bekanntlich dazu beitragen, unerwünschtes Verhalten zu vermindern oder zu beseitigen, aber die grossen Nachteile dieser Methoden können die Wirkung der Bestrafung bei der Beseitigung von negativem Verhalten zunichte machen. Durch Bestrafung entwickelt man Angst vor Misserfolg. Ein Tischtennisspieler, der Angst vor dem Scheitern hat, ist nicht durch den Sieg motiviert und kann ihn auch nicht geniessen. Vielmehr versucht er, der bitteren Niederlage aus dem Weg zu gehen. Die Bestrafung verhindert, dass man die zur Umsetzung der Spieltechniken und –strategien notwendigen Lernprozesse entwickelt.

Durch diese Angst vor dem Misserfolg stellt sich nämlich ein Leistungsrückgang ein, denn der Spieler konzentriert sich auf die Niederlage anstatt auf den Sieg.

So könnte beispielsweise ein Spieler, der sich vor negativen Bemerkungen oder manchmal nicht sachlich vorgebrachter Kritik seines Trainers fürchtet, ein zögerliches Verhalten entwickeln. Er wird kein Risiko eingehen und somit vorsichtig spielen. Ein eventueller Sieg wird ihn nicht mit einem angenehmen Gefühl erfüllen. Im Rahmen ihrer Untersuchung zeigen Orlick und Botterill (1975); Smith und Smoll (1983), dass Sportler mit grosser Angst vor Misserfolg im Wettkampf nicht nur leistungsschwächer sind, sondern dass sie sich auch häufiger verletzen. Ausserdem nutzen sie die sportliche Erfahrung weniger und geben häufiger auf.

Positive Verstärkung

Eine Verstärkung ist positiv, wenn eine Handlung eine angenehme Folge hat. Die Sportler wollen das Verhalten wiederholen, um erneut in den Genuss von positiven Wirkungen zu kommen.

Nun werden wir einige Grundsätze für die wirkungsvolle Anwendung der positiven Verstärkung genauer untersuchen.

Wahl effizienter Verstärkungen

Belohnungen sollten den Bedürfnissen der Empfänger entsprechen. Wenn man weiss, was den Leuten, mit denen man zusammenarbeitet, gefällt oder missfällt, kann man die Belohnungen am besten wählen. So kann ein Trainer die Spieler, die er stärken will, beispielsweise bitten, ein Formular auszufüllen, das soziale Belohnungen (Aktivitäten, Ausflüge), materielle Belohnungen, usw. berücksichtigt. Mit einem solchen Feedback fällt es dem Trainer leichter, die Verstärkungen zu wählen.

Diese Belohnungen nennt man extrinsisch, weil sie von externen Quellen kommen (Trainer, Verein, usw.). Andere Verstärkungen nennt man intrinsisch, weil sie vom Sportler selbst kommen, z.B.: Stolz, Erfolg zu haben, Gefühl,



kompetent zu sein.

Eine intermittierende Verstärkung ist wünschenswert, weil sie weniger Zeit braucht und gewährleistet, dass das Verhalten beibehalten wird. Lernt ein Tischtennispieler beispielsweise neue Bewegungen, verliert er das Vertrauen rascher, wenn die Bewegung falsch ist. In diesem Fall erhöht der Trainer die Häufigkeit der Verstärkung. Beherrscht der Spieler die Bewegung, ist es weniger notwendig, sie sofort zu verstärken, auch wenn es immer noch wichtig ist, dass erwünschtes Verhalten ab und zu verstärkt wird.

Auch die Wahl des zu verstärkenden Verhaltens ist wichtig. Man kann jemanden nicht jedesmal belohnen, wenn er/sie etwas gut macht. Die wichtigsten geeignetsten Verhaltensweisen müssen erkannt und verstärkt werden. Gewisse Trainer neigen dazu, nur aufgrund des Leistungsergebnisses zu belohnen (Sieg). Auch andere Verhaltensweisen verdienen jedoch eine Verstärkung:

1. Annähernde Erfolge belohnen. Genauer gesagt werden Sportler belohnt, wenn sie Leistungen erzielen, die der erwünschten Leistung ähnlich sind. Lernen die Tischtennispieler beispielsweise den Aufschlag, kann man anfangs den richtigen Wurf, dann die richtige Bewegung, den guten Kontakt und schliesslich den gesamten erfolgreichen Ablauf belohnen. Wir wissen alle, dass es Tage oder Wochen dauern kann, bis man eine Bewegung beherrscht. Der Lernende kann dabei enttäuscht oder frustriert sein. Deshalb ist es wichtig, dass die Belohnung etappenweise erfolgt.
2. Die Leistung belohnen (nicht nur das Resultat).
3. Die Anstrengung belohnen. Die Trainer müssen sich unbedingt bewusst werden, dass die Anstrengung zur Leistung gehört. Wenn die Spieler wissen, dass ihre Anstrengungen geschätzt werden, wenn sie neue und schwierige Bewegungen ausführen sollen – und sie nicht bloss kritisiert werden, wenn sie Fehler machen – haben sie keine Angst, es zu versuchen. Am Ende eines Spiels oder Trainings muss der Spieler erhobenen Hauptes sein können. Dies ist nur möglich, wenn er weiss, dass er sein Bestes gegeben und sein Möglichstes getan hat. Der Spieler hat sich angestrengt und verdient diese Belohnung.
4. Emotionale und soziale Fähigkeiten belohnen. Steht man unter dem Druck, gewinnen zu müssen, kann man rasch vergessen, wie wichtig Fairplay und Sportgeist sind. Spieler, die Sportgeist zeigen, verantwortungsvoll sind, sich respektvoll gegenüber den anderen verhalten und auch auf andere Weise Selbstkontrolle und Kooperationsbereitschaft zeigen, müssen erkannt und belohnt werden.
5. Die Ergebnisse mitteilen. Es ist wichtig, die Sportler über die Genauigkeit und Richtigkeit ihrer Bewegungen zu informieren. Solche Informationen nennt man 'Kenntnis der Ergebnisse'. Sie müssen vom Trainer nach einer Reaktion erteilt werden. So sollte ein Trainer, der mit einem Spieler arbeitet, um die Ballrotation bei einem Topspin zu erhöhen, dem Spieler jeweils mitteilen, wenn er beobachtet, dass die Ballrotation höher ist.

Die Kenntnis der Ergebnisse kann den Tischtennispielern helfen, zu erkennen, was sie gut oder schlecht machen. Sie ist somit ein Anhaltspunkt für die Leistung. Diese Information hilft ihnen, sich beim nächsten Versuch anzupassen. Die SportlerInnen verstehen diese Information als Belohnung, denn oft wird ihnen ihre Verbesserung nicht bewusst, wenn sie ihre eigene Leistung betrachten.

Genauere Formulierung des Verhaltens macht die Belohnung effizienter

Die Trainer können die Kenntnis der Ergebnisse mit mündlichem Lob, Gesichtsausdrücken oder Schulterklopfen mitteilen, was einfache Mittel sind, um das erwünschte Verhalten zu verstärken. Ausdrücke wie "sehr gut!", "gut so!", "weiter so!" können starke Verstärkungen sein. Diese Art von Belohnung ist aber noch effizienter, wenn man das betreffende Verhalten genau formuliert. So kann ein Trainer einem Tischtennispieler, der vor allem ein Angriffsspieler ist, beispielsweise sagen "Genau so musst du es machen – du hast wirklich gut auf seine Rückhand gespielt". Das Feedback, das man dem Spieler gibt, muss unbedingt aufrichtig sein und sich auf ein bestimmtes Verhalten beziehen. Sei es nun Lob oder Kritik: das Feedback muss an ein oder mehrere Verhalten gebunden sein.

Es wäre beispielsweise falsch, einem Tischtennispieler, der Schwierigkeiten hat, eine neue Bewegung zu erlernen, zu sagen, "sehr gut, weiter so." Vielmehr muss das Feedback spezifisch und leistungsbedingt sein. Der Spieler muss angeleitet werden, wie er die Bewegung richtig ausführt beispielsweise mit "achte darauf, die Bewegungen des Arms und des Körpers beim Topspin gut zu koordinieren." Mit all diesen Ratschlägen über die Motivation können die Trainer ein nützliches und effizientes Kommunikationssystem aufbauen.

**PhD Psychologie und Psychotherapeut
Präsident STT*

Fenster schliessen

im Doppel gezeigt, dass sie schon ganz vorne mitspielen können. Elia wird es bald zeigen, glaube ich, und es gibt noch andere die „uns“ überraschen können (Simon Schaffter zum Beispiel).

Was siehst du als deine wichtigste Eigenschaft/Fähigkeit an, dass du es in die Top100 der Welt geschafft hast?

Training, Training und Training :-). Dazu ein relativ guter Kopf, um die Taktik anpassen zu können. Ich hatte das „Glück“, dass ich mich immer alleine zurechtfinden musste, so dass ich sehr unabhängig war - auch am Tisch – was aus meiner Sicht ein Vorteil ist.

Letzte Aktualisierung (Montag, 25. Februar 2013)

Fenster schliessen