

Säulen zum Erfolg - leistungsbestimmende Faktoren im TT

1. Was macht einen guten Tischtennispieler aus ?

- Technik
- Kondition (Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Ausdauer)
- Koordination
- mentale Stärke
- taktisches Vermögen
- Kreativität
- Beharrlichkeit
- Motivation, Ehrgeiz
- abgestimmtes Material
- faires Verhalten

2. daraus resultierende Folgen für das Training

- vielseitige Entwicklung der verschiedenen Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Motivation und Spaß für die Kinder zum lebenslangen Betreiben des Sports (Kennenlernen der Faszination des Sports, die für jeden in anderen Bereichen liegt)
- Hinführung zum Leistungssport und Spaß muss sich durch die Vielseitigkeit nicht ausschließen
- unterschiedliche Inhalte sprechen unterschiedliche Kinder und ihre Interessen an
- Gelegenheiten zur Selbsterfahrung geben
- verschiedene Dinge ausprobieren (neue Erfahrungen für Trainer und Spieler), Ideen der Kinder aufnehmen (Neues in der Einheit macht es auch für den Trainer interessanter)
- kurze Einheiten, um sich den Bedürfnissen der unterschiedlichen Leistungs- und Alterslevel anpassen zu können und im Höhepunkt des Trainings aufzuhören (unter Umständen, die Möglichkeit geben nach dem eigentlichen Training an einigen Tischen frei weiterzuspielen)
- Ziel in jeder Einheit etwas Neues zu erfahren und zu lernen
- Entwicklung der körperlichen Fertigkeiten (Gesundheitszustand, körperliche Fähigkeiten (Selbstbewusstsein))