

Gunter Straub/Florian Trattng/Johannes Reinhardt

MENTALES TRAINING IM VEREINSALLTAG

Ein Projektbericht aus dem Tischtennisport

Literatur

Beckmann, J. & Elbe A.-M. (2011). *Praxis der Sportpsychologie: Mentales Training im Wettkampf- und Leistungssport* (2., überarb. u. erw. Aufl.). Balin-gen: Spitta.

Bhambri, E., Dhillon, P. K. & Sahni, S. P. (2005). Effect of psychological interventions in enhancing mental toughness dimensions of sports persons. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 31 (1-2), 65-70.

Bump, L. A. (1989). *Sport Psychology Study Guide: A Publication for the American Coaching Effectiveness Program. Master Level Sport Science Curriculum*. Champaign (IL): Human Kinetics.

Coch, J. (2018). *Progressive Muskelrelaxation (Jacobson) – eine praktische Übung* [Audiodatei]. Download unter <https://doo.fail/video/XUsVnKC08uE/progressive-muskelrelaxation-jacobson-eine-praktische-%C3%9Cbung.html>.

Deutscher Tischtennis-Bund. (2018). *Ausbildungsinhalte der Trainer C-Lizenz*. Download unter https://www.tischtennis.de/fileadmin/images/20_MeinSport/70_Trainer/Doks_2017/Ausbildungsinhalte_der_Trainer_C-Lizenz.pdf.

Draksal, M. & Nittinger, N. (2002). *Mentales Tennis-Training: Ein praktisches Arbeitsbuch für Spieler und Trainer*. Leipzig: Draksal.

Eberspächer, H. (2004). *Mentales Training: Ein Handbuch für Trainer und Sportler* (6., aktual. u. überarb. Aufl.). München: Copress.

Fallby, J. (1998). Technical rehearsal and imagery: A system for enhancing technical skills in table tennis. In A. Lees, I. Maynard, M. Hughes & T. Reilly (Eds.), *Science and Racket Sports II* (pp. 153-160). London: E & FN Spon.

Heckers, H. (1998). *Tischtennis – Mentaltraining für Sportler* [Audio-CD]. Essen: Mentalis.

Hindel, C. (1989). *Die Entwicklung eines sportart-spezifischen Streßbewältigungstrainings (Tischtennis). Mainzer Berichte zur Persönlichkeitsforschung, Nr. 27*. Mainz: Johannes Gutenberg-Universität, Psychologisches Institut.

Kemmler, R. (1973). *Psychologisches Wettkampft-training*. München: BLV.

Kunze, G. (1971). Mentales Training – System und Anwendung. In Ausschuss Deutscher Leibeserzieher (Hrsg.), *Motivation im Sport* (S. 338-344). Schorndorf: Hofmann.

Lindemann, H. (1984). *Einfach entspannen: Psychohygiene-Training*. München: Mosaik.

Loehr, J. E. (1986). *Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. Lexington (MA): Stephen Greene.

Luthardt, P. (2007). Alles Psycho, oder was? Psychologie im Tischtennis – Teil 1. *Tischtennis*, 60 (10), 40-42.

Luthardt, P. (2015). *Kreatives Tischtennistraining*. Münster: Philippka-Sportverlag.

Luthardt, P. & Philipsen, G. (2007). Glauben versetzt Bälle. Psychologie im Tischtennis – Teil 2. *Tischtennis*, 60 (11), 48 f.

Nitsch, J. N., & Hackfort, D. (1979). Naive Techniken der Psychoregulation im Sport. In H. Gabler, H. Eberspächer, E. Hahn, J. Kern & G. Schilling (Hrsg.), *Praxis der Psychologie im Leistungssport* (S. 299-311). Berlin: Bartels & Wernitz.

Samulski, D. M., & Lima, F. V. (1998). Analysis of self-regulation techniques in critical situations in table tennis. In A. Lees, I. Maynard, M. Hughes & T. Reilly (Eds.), *Science and Racket Sports II* (pp. 148-152). London: E & FN Spon.

Shi, Z., Zhang, J., Ren, J. Huang, R. & Hou, S. (2015). The effect of match importance on mental state of elite Chinese table tennis athletes during competition. In M. Kondric, X. Zhang, D. Xiao (Eds.), *Book of Abstracts of the 14th ITTF Sports Science Congress and 5th World Racquet Sports Congress, Suzhou, 23-25.04.2015* (p. 169). Suzhou: Soochow University. Download unter https://d3mjm6zw6cr45s.cloudfront.net/2016/10/Book_of_Abstracts_Suzhou_2015.pdf.

Straub, G. (2015). Cappuccino in Suzhou oder Sportpsychologie zieht Kreise: Folgeinterview mit Carsten Schiel, Sportpsychologe des DTTB. *Tischtennis-Lehre*, 30 (3), 15-19.

Straub, S. & Hindel, C. (1993). Bewältigung belastender Wettkampfsituationen im Tischtennis. *Sportpsychologie*, 7 (1), 17-22.

Syer, J. & Connolly, C. (1987). *Psychotraining für Sportler*. Reinbek: Rowohlt.

Techniker Krankenkasse. (o. J.). *Progressive Muskelentspannung: Ausgeglichen durch den Alltag* [Audio-CD]. Hamburg: atc media.

Terry, P. (1989). *Mental zum Sieg: Ängste erkennen, Motivation steuern, sportliche Leistung steigern*. München: BLV.

Wahl, D. (2005). *Mentales Training für Tischtennis und Tennis* [Audio-CD]. O. O.: TSP.

Weinberg, R. S. (1988). *The Mental Advantage: Developing your Psychological Skills in Tennis*. Champaign (IL): Leisure.

Wolf, S. (2013). Sportpsychologisches Training – Teil 2: Schritt für Schritt zu mehr Mut und Selbstbewusstsein. [VDTT] *Trainerbrief*, 29 (4), 20-29.

Zhang, L.-W., Ma, Q.-W., Orlick, T. & Zitzelsberger, L. (1992). The effect of mental-imagery training on performance enhancement with 7-10-year-old children. *The Sport Psychologist*, 6, 230-241.

Korrespondenzadresse

Gunter Straub, Diplom-Soziologe, Redakteur und Sportwissenschaftsjournalist für den Verband Deutscher Tischtennistainer e. V. (VDTT), Dudenhofer Str. 8c, 67346 Speyer
E-Mail: straub@vdttd.de

Liebe Leserinnen und Leser, auf den beiden folgenden Seiten finden Sie die in der Printausgabe ausgewiesene Tabelle A, die eine Übersicht über Vorher-Nachher-Untersuchungen zu den Auswirkungen mentalen Trainierens im Tischtennis liefert.

Autor/en (Jahr)	Probanden	Alter der Probanden	Leistungsniveau der Probanden	Formen der mentalen Intervention	Zeitraum der Intervention	Gliederung der Intervention	Konsequenzen bei der/den Experimentalgruppe/n
Hindel (1989)	EG: 12 TT-Spieler/innen (KG: 15 TT-Spieler/innen)	> 13 Jahre	Bezirksliga – 1. Bundesliga	Entspannungstraining (Psychohygiene-Training nach Lindemann, 1984) + individuelle situationsspezifische Selbstinstruktionen (Affirmationen)	Juni bis Dezember	<ul style="list-style-type: none"> • 4 Treffen im wöchentlichen Abstand (3-mal in der Gruppe, 1-mal unter vier Augen): Information und Identifizierung kritischer Situationen bzw. Reaktionstendenzen; Auswahl von Selbstinstruktionen; Einüben der Entspannungsmethode und der Selbstinstruktionen; Anwendung in einem TT-Trainingskampf • anschließend: selbstständiges Üben zu Hause und im TT-Training 	<ul style="list-style-type: none"> • signifikanter Rückgang an Selbstzweifeln und emotionaler Anspannung ($p < 0,01$ und $p = 0,02$) • signifikante Verbesserung der Spielleistung bei Satzverlängerungen ($p = 0,04$) • tendenzielle Verbesserung der Spielleistung in der Situation „Verlust von mindestens vier Punkten in Folge“ ($p = 0,06$) • tendenzielle Verbesserung der Spielleistung nach „lang umkämpften, aber verlorenen Ballwechseln“ ($p = 0,07$)
Zhang, Ma, Orlick & Zitzelsberger (1992)	EG 1: 13 TT-Spieler/innen; EG 2: 14 TT-Spieler/innen; KG: 13 TT-Spieler/innen	7-10 Jahre	Besonders talentierte TT-Anfänger/innen mit zweimonatiger Vorerfahrung	<ul style="list-style-type: none"> • EG 1: Entspannungstraining (autogenes Training) + observatives Training (Videos chinesischer Top-Spieler beim Vh-Angriff) + mentales Training (Imagination; vorge-schaltet: 30-60 s Affirmationen) • EG 2: nur observatives Training 	22 Wochen	<ul style="list-style-type: none"> • 1. Woche: 3 Einheiten à 30 min für EG 1 zwecks Information • 2. und 3. Woche: 3 Einheiten à 20 min für EG 1 zum Einüben der Entspannungsmethode • 4., 8., 12., 16. und 20. Woche: 30-minütige Einheit für EG 1 und EG 2 observatives Training mit Beobachtungsaufgaben • ab der 4. Woche: 3 Einheiten pro Woche à 12 min für EG 1 (5 min Entspannung, 30-60 min Selbstbetrachtung, 6 min Imagination) • 4.-6. Woche: Imagination mit Hilfe sprachlicher Anweisungen (ab 7. Woche: selbstständiges Üben) 	<ul style="list-style-type: none"> • nur bei EG 1-Probanden: signifikante Verbesserung der Platzierungsgenauigkeit beim Vh-Angriff sowohl gegen Bälle mit Unterschnitt als auch gegen Oberschnitt (p jeweils $< 0,04$) • nur bei EG 1-Probanden: signifikante Verbesserung der technischen Qualität des Vh-Angriffs gegen Bälle mit Ober- und Unterschnitt (p jeweils $< 0,001$)

Tabelle A: Vorher-Nachher-Untersuchungen zu den Auswirkungen mentalen Trainierens im Tischtennis

Autor/en (Jahr)	Probanden	Alter der Probanden	Leistungsniveau der Probanden	Formen der mentalen Intervention	Zeitraum der Intervention	Gliederung der Intervention	Konsequenzen bei der/den Experimentalgruppe/n
Fallby (1998)	3 männliche TT-Spieler	25, 23 und 25 Jahre	10, 6 bzw. 10 Jahre Spielpraxis in der schwedischen „Premier League“ (alle drei klassiert knapp hinter den Mitgliedern des schwedischen Nationalteams)	Entspannungstraining (progressive Muskelrelaxation) + observatives Training (Videos von Top-Spielern beim Vh-Topspin) + mentales Training (Imagination ²)	15 Wochen (3 Wochen danach: Retentions-test; insgesamt 5 Messzeitpunkte)	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Info-Veranstaltungen vorab • 6-wöchiges Einübungsprogramm „Entspannung + Imagination“ (5 Einheiten pro Woche) • 9 Wochen Intervention (2 Einheiten pro Woche): Entspannung (6 min) + Video-Observation (5 min); direkt anschließend: TT-Training am Tisch 	<ul style="list-style-type: none"> • in allen drei Fällen: Verbesserung der Schlaggenauigkeit (am Balleimer) • in allen drei Fällen: Reduktion der Spannung im <i>M. extensor carpi ulnaris</i> des Schlagarms (Antagonist!) • im Mittel: Verbesserung des Schlaggefühls („touch“) und der Schlagtechnik (Angaben jeweils per Selbstbeurteilungsskala)
Bhambri, Dhillon & Sahni (2005)	12 weibliche und 20 männliche TT-Spieler, eingeteilt in 4 Versuchsgruppen (EG 1, EG 2, EG 3, KG)	12-17 Jahre	„national level table-tennis players“ (lt. abstract); „state level players“ (lt. Kapitel „sample“)	<ul style="list-style-type: none"> • EG 1: Entspannungstraining (progressive Muskelrelaxation) • EG 2: mentales Training (Imagination³) • EG 3: Entspannungstraining (progressive Muskelrelaxation) + mentales Training (Imagination³) 	2 Wochen	30 min pro Tag	<ul style="list-style-type: none"> • bei allen drei EGs: Verbesserung der mentalen Stärke (gemessen per Loehrs PPI: EG1-Probanden verbesserten sich auf 6 der 7 Dimensionen; EG 2- und EG 3-Probanden verbesserten sich auf sämtlichen Dimensionen) • deutlichste Verbesserung der mentalen Stärke in EG 3 (EG 3-Probanden verbesserten sich auf 3 Dimensionen stärker als EG 2-Probanden; 1-mal $p < 0,01$ und 2-mal $p < 0,05$)

Tabelle A (Fortsetzung): Vorher-Nachher-Untersuchungen zu den Auswirkungen mentalen Trainierens im Tischtennis

Legende: EG = Experimentalgruppe, KG = Kontrollgruppe, PPI = Psychological Performance Inventory (Loehr, 1986), TT = Tischtennis, Vh = Vorhand

¹ „(...) subjects were focused on imagining and feeling themselves perform (in their mind and body) in the same manner as the player they most preferred on the videos (...). They were told to try to reexperience the video images and personal feelings associated with executing these skills“ (Zhang et al., 1992, p. 233).

² „(...) the subjects were instructed to imagine themselves, in a successful way, execute the same technical skills they had seen the top-players perform“ (Fallby, 1998, p. 156).

³ „In mental [i]magery the athlete imagines himself in a specific environment performing a specific activity, enjoying the activity and feeling satisfied with the performance. One should attempt to enter fully into the image with all their senses being involved and perform as they would in real life“ (Bhambri et al., 2005, p. 66).