

-1-

Warum sollten Fußballer Tischtennis spielen?

Wie reagiert unser Gehirn auf sportliche Betätigung am Beispiel Tischtennis und Fußball?

Kiphard und Psychomotorik: Das physiologische Fundament von Körper und Geist bedingen sich gegenseitig. Polysportives Training stärkt die Gesamtkoordination.

Radigk und Informationsverarbeitung: Die Lerntheorie, wie die *Primärerfahrung* an dem Tischtennistisch im Gehirn so codiert wird, dass sie komplexe Fußballhandlungen entlastet.

Vester und Biokybernetik: Ultraschnelle Feedback-Schleifen im Tischtennis beschleunigen die generelle Verarbeitungsgeschwindigkeit des Gehirns.

Memmert und Spielintelligenz: Schulung der taktischen Kreativität und das Verhindern des fußballerischen Tunnelblicks.

Lion und Sportpsychologie: Optimierung der Aufmerksamkeitssteuerung, Stressregulation und mentalen Resilienz unter extremem Zeitdruck.

Klein-Soetebier und Bewegungswissenschaft: Moderne Analysen zu Wahrnehmung, Kognition und Einfluss von Sinnesreizen im Tischtennis-Blickbewegungsmuster und Gemeinsamkeiten bei den Beinarbeitstechniken

Heissig & Jung Didaktik & Umsetzung: Der Tischtennisball als das ultimative, spielerische Einstiegswerkzeug im Mannschaftstraining. Training für Körper und Geist „Der Tischtennisball, die Mutter aller Bälle“. [

Wissenswertes über meine Favoriten

Werner Heissig ist einer der profiliertesten deutschen Tischtennis-Lehrwarte und Autoren, dessen theoretische und praktische Ansätze bis heute das Kinder und Jugendtraining prägen. Als ehemaliger Bundeslehrwart des [Deutschen Tischtennis-Bundes \(DTTB\)](#), sowie als Dozent an der Johann Wolfgang-Goethe-Universität Frankfurt am Main prägte er maßgeblich die Trainerausbildung. Besonders bekannt ist sein Zitat, in dem er den **Tischtennisball als die „Mutter aller Bälle“** bezeichnet. Seine Philosophie besagt, dass das saubere Beherrschen dieses kleinen, federleichten Balls die perfekte, verletzungsfreie Grundlage für alle anderen Ballsportarten, wie **Fußball**, Handball oder Basketball ist.

- 2 -

Der TT-Ball schult die Feinmotorik und das periphere Sehen wie kaum ein anderes Sportgerät. Er plädierte schon früh dafür, Tischtennisübungen in die **Lehrer- und Trainerausbildung anderer Sportarten zu integrieren**. Die von ihm entwickelten spielerischen Einstiegsübungen Koordinationsspiele mit Hand, Fuß und Kopf sind exakt die Werkzeuge, die heute im modernen [Neuroathletik-Training](#) zur Leistungssteigerung von Fußballern genutzt werden können.

Heissig, W. (1998). *Tischtennis. Faszination des kleinen Balles: Koordinative und mentale Grundlagen*. Busse-Seewald

Tischtennis 1 - Technik

Einführung in die Grundtechniken des Tischtennisspiels.

Tischtennis 2 – Taktik

Vertieft die taktischen Aspekte des Spiels.

Tischtennis 3 – Training und Wettkampf

Fokus auf Trainingsmethoden, Wettkampforganisation und Leistungssteigerung.

-2 -Tischtennis – Lehrplan II. Methodik

Lehrbuch für Trainer und Ausbilder.

Tischtennis: Technik, Taktik, Training

Technik, Taktik und Trainingslehre werden kombiniert.

Tischtennis für Fortgeschrittene

Spezialwerk für erfahrene Spieler.

Behandelt fortgeschrittene Techniken wie Topspin, Konter und spezielle Aufschlagvarianten.

Tischtennis: Der Weg zum Erfolg

Praxisorientiertes Buch mit Tipps zur Leistungssteigerung.

Dr. Timo Klein-Soetebier

Leitet das Lehr- und Forschungsgebiet Tischtennis am Institut für Trainingswissenschaft und Sportinformatik der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS). Er ist einer der führenden Wissenschaftler im deutschsprachigen Raum, wenn es um die **Kognitions- und Sportspielforschung im Tischtennis** geht.

Seine Arbeit liefert die wissenschaftliche Bestätigung wie das Training und spielen mit dem TT-Ball die **Wahrnehmung, Reflexe, Reaktionsschnelligkeit und die Motorik** wesentlich verbessern kann. Für Parkinson Patienten hat sich das TT-Spielen als sehr positiv gezeigt.

Wahrnehmungsaspekte & Einfluss von Sinnesreizen: Seine Forschung analysiert, wie Spieler visuelle Reize verarbeiten. Tischtennis zwingt das Gehirn zu Höchstleistungen in der Antizipation, die Fußballer für das periphere Sehen und das Erkennen von gegnerischen Pässen benötigen.

In Studien weist er darauf hin, dass Kinder durch veränderte Freizeitgewohnheiten heute oft weniger Vorerfahrungen in der Hand-Auge-Koordination und Feinmotorik mitbringen. Tischtennis agiert hier als exzellenter „Zubringer“ für die motorische Beidseitigkeit und die allgemeine Agilität, die auch am Fuß verlangt wird. Neueste Publikationen seiner Arbeitsgruppe befassen sich explizit mit Beinarbeitstechniken und deren taktischer Relevanz. Die dort analysierten, explosiven Ausfallschritte und Sidesteps sind deckungsgleich mit der optimalen Gewichtsverlagerung im fußballerischen Eins-gegen-Eins.

Klein-Soetebier, T. & Binnenbruck, A. (2024). *Tischtennis – Das Praxisbuch für Studium, Training und Freizeitsport*. Springer. (Standardwerk für moderne Trainingsmethoden).

Haas, F., Klein-Soetebier, T. & Klatt, S. (2025). *Exploring footwork techniques in elite table tennis*. (German Journal of Exercise and Sport Research). (Analyse von Beinarbeitsmustern und Taktik).

Klein-Soetebier, T. (2025). *CHANGE-IT im Tischtennis*. (Trainerbrief). (Modifikation von Spielen für gezielte Lerneffekte).

Prof. Dr. Ernst Jonny Kiphard (1923–2010) gilt als der „**Vater der deutschen Psychomotorik**“ und liefert das theoretische Fundament, warum polysportives Training, wie die Kombination aus Tischtennis und Fußball die sportliche Leistungsfähigkeit maximiert.

Während Werner Heissig die Praxis des Tischtennis prägte und Dr. Klein-Soetebier die moderne Kognition erforscht, liefert Kiphard die Erklärung für die **ganzheitliche Verknüpfung von Geist, Wahrnehmung und Bewegung**.

Kiphard wies nach, dass Bewegung niemals isoliert stattfindet. Jede motorische Aktion ist eng mit psychischen Prozessen wie Wahrnehmung, Motivation und Konzentration verknüpft.

Der Körperkoordinationstest für Kinder wurde zusammen mit Friedhelm Schilling entwickelt. Der [KTK-Test](#) misst die **grobmotorische Gesamtkörperkoordination**. Studien mit dem KTK-Test zeigen immer wieder, dass Kinder und Jugendliche, die **multisportiv** trainieren z. B. Fußball kombiniert mit Rückschlagsportarten, in der Gesamtkörperkoordination deutlich besser abschneiden als Gleichaltrige, die nur Fußball spielen.

Wer **nur** Fußball spielt, automatisiert starre Bewegungsmuster!.

Kiphard forderte eine breite motorische Basis. Die feinen, extrem schnellen Hand-Auge-Reize aus dem Tischtennis zwingen das Nervensystem, neue Synapsen zu bilden. Auf dem Fußballplatz führt das zu einer **höheren motorischen Anpassungsfähigkeit** bei unvorhersehbaren Spielsituationen z. B. wenn ein Ball abgefälscht wird.

Kiphard betonte die Bedeutung der Eigenwahrnehmung des Körpers. Wo befinde ich mich im Raum? Wie viel Kraft setze ich ein? Tischtennis erfordert millimetergenaue Ballbehandlung im Bruchteil einer Sekunde. Wer lernt, die Hand so präzise zu steuern, verfeinert laut Kiphards Ansatz auch das neuronale Ansteuerungsmuster für die Füße wie das Feingefühl bei der Ballannahme im Fußball.

Kiphards Tests zeigten, dass eine solide Koordination in einer stabilen Umgebung, wie Tischtennis mit einem festen Tisch und berechenbarem Raum die absolute Grundvoraussetzung sind, um in einer hochdynamischen Umgebung wie beim Fußball, unter Druck die richtige motorische Entscheidung zu treffen.

Prof. Dr. Frederic Vester (1925–2003) war ein weltbekannter deutscher Biochemiker, Systemforscher und Pionier des „**vernetzten Denkens**“.

Vester betrachtete das Gehirn und den menschlichen Körper nicht als starre Speicher, sondern als ein hochkomplexes, offenes, vernetztes System.

Er zeigte, dass Systeme nur durch blitzschnelle kybernetische Regelkreise stabil und anpassungsfähig bleiben.

Tischtennis zwingt das Nervensystem zu permanenten, ultrakurzen Feedback Schleifen, Ball-Auge-Gehirn-Hand-Beinarbeit. Nach Vester erhöht dieses konstante Mikrotraining die **Verarbeitungsgeschwindigkeit des „biologischen Computers“**.

Auf dem Fußballplatz, profitiert das System Fußball von dieser beschleunigten internen Datenverarbeitung im Gehirn, es kann schneller auf unerwartete Spielsituationen reagieren. Er wies nach, dass Informationen am nachhaltigsten im Gehirn verankert werden, wenn sie über **mehrere Sinneskanäle gleichzeitig** aufgenommen werden. Trainieren mit allen Sinnen ist deshalb besonders wichtig. Viele Fußballer trainieren zu oft grobmotorisch und visuell über weite Distanzen. Tischtennis fügt den **haptischen Sinn für feine Krafteinteilung** und ein extrem fokussiertes visuelles Tracking auf kurze Distanz hinzu. Diese unterschiedlichen Reize vernetzen sich im Gehirn.

Laut Vester entsteht dadurch eine breitere Gedächtnis und Verhaltensspur. Das Ergebnis im Fußball: Eine sensiblere Ballkontrolle und ein besseres "Gefühl" im Fuß.

Wer Tischtennis als Ergänzung nutzt, bricht diese Linearität auf. Das Gehirn wird gezwungen, hochkomplexe, unvorhersehbare Flugbahnen in Millisekunden zu berechnen. Diese erhöhte neuronale Flexibilität schützt den Fußballer auf dem-Platz vor Stress, wenn das Spiel hektisch wird.

Vester, F. (2018). *Denken, Lernen, Vergessen: Was geht in unserem Kopf vor, wie das Gehirn lernt und warum man es nicht gegen seine Natur behandeln darf*

Vester, F. (2002). *Die Kunst vernetzt zu denken: Ideen und Werkzeuge für einen neuen Umgang mit Komplexität.* dtv.

Prof. Werner Radigk (1928–1988) war ein renommierter deutscher Sonderpädagoge und Hochschulprofessor an der Johann Wolfgang-Goethe-Universität Frankfurt am Main. Er liefert mit seiner bekannten „**Informationsstufentheorie**“ das lernpsychologische Erklärungsmodell dafür, wie motorische Erfahrungen, im Gehirn verarbeitet werden, um komplexe Handlungen wie Fußball zu optimieren. Während Kiphard und Vester die sportmotorischen und neurobiologischen Grundlagen abdecken, erklärt Radigk den **Prozess der Informationsverarbeitung im Gehirn**.

Lernen beginnt immer mit dem realen, physischen und unmittelbaren Kontakt mit Gegenständen und Erlebnissen. Ohne diese Basis gibt es keine höhere kognitive Entwicklung.

Das Gehirn des Fußballers sammelt beim Tischtennis völlig neuartige „Primärerfahrungen“. Der extrem leichte Ball, der unvorhersehbare Effekt und der kleine Raum zwingen das visuelle und motorische System, fundamentale physikalische Eigenschaften von Flugbahnen in Echtzeit sensorisch zu erfassen.

Die realen Erfahrungen werden im Gehirn abstrahiert, in Mustern codiert und als innere Repräsentationen gespeichert. Das Gehirn lernt, Ähnlichkeiten und Strukturen zu erkennen. Es speichert die im Tischtennis gelernten, blitzschnellen Handlungs- und Reaktionsmuster ab. Visuelle Reize, z. B. die Schlägerhaltung des Gegners, werden sofort in eine motorische Antwort, z. B. einen Ausfallschritt übersetzt. Diese im Gehirn verankerten Verarbeitungs-Codes sind **sportart-unspezifisch**. Das Gehirn nutzt dieselben neuronalen Codierungen, wenn es

auf dem Fußballplatz die Körperhaltung eines heranstürmenden Stürmers erkennt. Im Fußball herrscht extreme Komplexität: 22 Spieler, großer Raum und taktische Vorgabe. Wenn ein Fußballer dank Tischtennis seine Auge-Hand-Koordination und visuelle Informationsverarbeitung perfektioniert hat, benötigt das Gehirn dafür weniger kognitive Energie. Der Spieler hat auf dem Platz sprichwörtlich den „**Kopf frei**“, um taktisch kluge Entscheidungen zu treffen und das Spiel zu lesen.

Radigk, W. (1991). *Kognitive Entwicklung und zerebrale Dysfunktion*. Verlag Modernes Lernen.

Radigk, W. (2001). *Andi entwickelt psychische Grundleistungen*:

Ein Überblick über die frühkindliche Entwicklung. Cornelsen Scriptor.

Prof. Dr. Daniel Memmert ist geschäftsführender Institutsleiter an der Deutschen Sporthochschule Köln und leitet die moderne Kognitions-, Aufmerksamkeits- und Kreativitätsforschung im Sport.

Seine Forschung erklärt, wie das Gehirn unter extremem Zeitdruck taktische Kreativität und visuelle Aufmerksamkeit erstellt. Kreativität im Sportspiel bedeutet, in Bruchteilen einer Sekunde unerwartete, originelle und flexible Lösungen für ein Problem zu finden.

Da der Tischtennisball extrem schnell ist, kann das Gehirn keine starren Bewegungsmuster abspulen. Es muss permanent improvisieren. Memmert weist nach, dass diese Schulung des flexiblen Denkens von einer Sportart auf andere Sportspiele übertragen wird. Der Spieler wird unberechenbarer in seinen Entscheidungen.

Fußballer neigen unter Stress dazu, ihren Blick so stark auf den Ball zu verengen, dass sie freie Mitspieler oder Räume komplett übersehen („Tunnelblick“).

Spitzenfußballer unterscheiden sich vor allem durch ihr schnelles Erfassen der Situation und ihrer Verarbeitungsgeschwindigkeit von Amateuren.

Tischtennis ist ein hochintensives, fein koordinatives Gehirntaining, wodurch es zu einer kürzeren Reaktionszeit (Gerd Müller) kommt.

Memmert, D. (2015). *Teaching Tactical Creativity in Sport: Research and Practice*. Routledge.

[Routledge / Research Gate](#)

Belegt wie sportartübergreifende Reize das divergente Denken und unvorhersehbare Handeln auf dem Fußballplatz fördern.

Scharfen, H. E., & Memmert, D. (2019). *Measurement of cognitive functions in*

elite athletes: A systematic review. Sports Medicine - Open. [Research Gate Citation](#) *Direkte Korrelation zwischen hoher kognitiver Verarbeitungsgeschwindigkeit und fußballerischen Kernkompetenzen wie Ballkontrolle und Antizipation.*

Memmert, D. (Hrsg.). (2022). *Spielanalyse im Sportspiel: Inklusive SN-Flashcards Lern-App*.

Springer Berlin Heidelberg. [Springer Nature](#)

Dirk Lion beschreibt in seinem Buch „*11 Erfolgsprinzipien von Weltklasse-Athleten*“ die Einstellung von Spitzensportlern. Unter Stress funktioniert nur, was absolut tief im Nervensystem verankert ist. Tischtennis erzwingt ständig, blitzschnelle Entscheidungen. Dies führt auf dem Fußballplatz zu schnelleren Entscheidungen. Ein Tischtennisspiel besteht aus hunderten schnellen Ballwechseln mit

direkter Fehler-Rückmeldung. Ein Fußballer, der diese Frustrationstoleranz trainiert, verliert nach einem Fehlpass keine wertvollen Sekunden mit Jammern, sondern schaltet sofort auf Gegenpressing um.

Lion, D. (2023). *11 Prinzipien von Weltklasse-Athleten: Was DU wirklich brauchst, um sportlich erfolgreich zu sein.* Lion Publishing. [Dirk Lion Consulting](#)

Klar ist, dass der motorische Transfer kein Selbstläufer ist. Ein reines Hin und Her spielen des Tischtennisballs ohne methodische Struktur und Intensität wird wichtige Funktionen eines Fußballers nicht nennenswert steigern. Die Übungen müssen gezielt auf kognitive Überlastung, verbesserte Wahrnehmung, Übersicht und gezielte Beinarbeit ausgelegt sein. Es fehlen noch Untersuchungen, die feststellen, wie viele Minuten Tischtennisstraining pro Woche notwendig sind, um eine Senkung der Fehlpassquote oder eine Steigerung der Handlungsschnelligkeit im Fußball zu garantieren.

Für die Zukunft des modernen Fußballtrainings bietet die Kombination dieser beiden Sportarten enorme Chancen. Fußballtrainer und Spieler sollten Tischtennis spielen nicht länger als reines Freizeithobby sehen. Die Integration von Tischtennis-Modulen im Nachwuchsleistungszentrum (NLZ) sowie im Amateursport stellt eine verletzungsfreie, hocheffiziente und kostengünstige Methode dar, um die körperliche und geistige Fitness der Spieler zu verbessern.

Wer den kleinen Ball beherrscht, steuert den großen Ball mit mehr Übersicht, Präzision und mentaler Ruhe

Ein entscheidender, oft unterschätzter Faktor beim Transfer von sportmotorischen Leistungen zwischen Tischtennis und Fußball liegt in der psychologischen Belastungssteuerung unter extremem Zeit- und Raumdruck. In hochdynamischen Spielsituationen des Fußballs, wie etwa im überlaufenen Mittelfeld oder bei defensiven Umschaltmomenten. Dies führt zu psychischem Stress und oft zu einer Verengung des visuellen Feldes. Dieses in der Sportwissenschaft als „*Inattentional Blindness*“ (Unaufmerksamkeitsblindheit) bekannte Phänomen beschreibt das Unvermögen, unerwartete Objekte oder freie Mitspieler wahrzunehmen, da der kognitive Fokus starr auf den Ball fixiert bleibt (Memmert, 2015).

Das Ergänzungstraining an dem Tischtennistisch fungiert hierbei als hochintensives psychologisches Interventionswerkzeug. Tischtennis erfordert eine extrem hohe Aufmerksamkeitssteuerung. Die Elite im Spitzensport unterscheidet sich vor allem durch ihre Fähigkeit, trotz extremer Sinneseindrücke emotionale Stabilität und mentale Ruhe zu bewahren. Das Spiel mit dem kleinen Ball zwingt das zentrale Nervensystem dazu, schnelle und präzise Entscheidungen unter Zeitdruck zu automatisieren und unser psychisches „Kopfkino“ vollständig auszublenden.

Wird diese im Tischtennis trainierte Stressbewältigung auf den Fußball übertragen, lässt sich der von Memmert (2015) geforderte Erhalt der breiten visuellen Aufmerksamkeit absichern. Da das Gehirn des Spielers durch das schnelle Spiel am Tisch gelernt hat, visuelle Reize trotz maximaler Geschwindigkeit stressfrei zu verarbeiten, benötigt es im fußballerischen Wettkampf weniger mentale Energie für die

reine Informationsaufnahme. Die Verringerung dieses internen Stresspegels verhindert – das Einsetzen des Tunnelblicks unter Druck. In der Praxis bedeutet dies, dass der Fußballer selbst in hektischen Strafraumszenen die mentale Übersicht behält und reguliert seine Frustrationstoleranz nach Fehlaktionen effektiver steuert. Er bleibt dank des geschulten divergenten Denkens fähig, kreative und für den Gegner unvorhersehbare Passwege zu antizipieren (Memmert, 2015).

Das Gehirn greift auf dem Rasen auf exakt jene Bewegungsmuster zurück, die am Tisch konditioniert wurden. Ein Fußballer, der Tischtennis als Zubringertraining nutzt, optimiert nicht nur seine Auge-Fuß-Koordination bei unvorhersehbaren Ballkontakten, sondern steigert über die Reiz-Reaktions-Kette der neuronalen Informations-verarbeitung seine Antritts- und Richtungswechselschnelligkeit (Klein-Soetebier & Binnenbruck, 2024). Der Spieler spielt präziser, da die basale sensomotorische Ansteuerung der Füße bereits tiefer im Nervensystem verankert ist.

Zusammenfassung

Tischtennis - und Fußballspielen ergänzen sich optimal.

Basierend auf dem Konzept der Psychomotorik erweitert Tischtennis den basalen Bewegungsschatz und verhindert eine motorische Starre des Athleten. Durch die extrem schnellen Bewegungen und Entscheidungen wird das zentrale Nervensystem auf eine höhere Verarbeitungsgeschwindigkeit konditioniert. Dadurch wird wertvolle kognitive Kapazität frei, die direkt in spielintelligente Leistungen umgemünzt werden kann: Die visuelle Aufmerksamkeit wird erweitert, der Stress-bedingte „Tunnelblick“ verhindert und die Entfaltung taktischer Kreativität angeregt. Zudem führt das schnelle Spiel am Tisch zu einer mentalen Ruhe und emotionaler Stabilität unter extremem Zeitdruck.

Das polysportive Ergänzungstraining mit dem Tischtennisball ist kein spielerischer Zeitvertreib, sondern hochpräzises Neuroathletiktraining. Es schließt die Lücke, die das isolierte Monotraining auf dem Rasen hinterlässt. Wenn wir die Erkenntnisse von Kiphard, Radigk und Memmert ernst nehmen, dann müssen wir akzeptieren, dass das Gehirn den Fuß steuert. Je schneller die synaptische Datenverarbeitung im Gehirn läuft, trainiert an der superschnellen Schnittstelle des Tischtennistisches, desto effektiver, kreativer und verletzungsfreier agiert der Athlet auf dem Rasen. Tischtennis macht Fußballer nicht zu besseren Tischtennispielern, sondern zu schnelleren Denkern.

**Im modernen Fußball gewinnt der, der schneller denkt,
reagiert und kreativer agiert.**

Fußballspiele werden im Kopf entschieden

Trainingsratschläge, mentale Stärke und Prinzipien für den Erfolg auf dem Platz

Mentale Resilienz: Die Kunst des Aufstehens

Der Leitspruch

„Der Unterschied zwischen einem guten und einem großartigen Spieler ist, nach einem Fehler sofort wieder aufzustehen.“

Der Trainingsratschlag (Nach Prof. Dr. Memmert)

Im modernen Fußball gewinnt das Team, das Fehler am schnellsten „löscht“. Wenn ein Spieler nach einem Fehlpass den Kopf hängen lässt, ist er für die nächsten 5 Sekunden taktisch blind.

Praxis-Tipp für den Trainer: Führen Sie im Training die „**3-Sekunden-Regel**“ ein. Nach einem Ballverlust darf niemand meckern oder den Kopf senken. Jeder Spieler muss sofort umschalten. Loben Sie im Training explizit nicht nur das Tor, sondern die lautstarke Reaktion *nach* einem Fehler („*Weiter, hol ihn dir zurück!*“).

Eine Niederlage ist kein Rückschritt, sondern ein Reset. Nutze sie, um besser zurück zu kommen.

Das Orchester-Prinzip – Kollektive Spielintelligenz

Der Leitspruch

„Ein Team ist wie ein Orchester: Jeder spielt eine andere Note, aber zusammen entsteht die Melodie.“

Der Trainingsratschlag (Nach Prof. Dr. Memmert)

Kreativität und Spielintelligenz entstehen nicht durch starre Schablonen, sondern durch das blinde Verständnis von Räumen.

Der Stürmer glänzt nur, wenn die Abwehr ihm den Rücken freihält. *Bei einer guten Abwehrarbeit kann es sich der Tormann im Liegestuhl bequem machen.*

Praxis-Tipp für den Trainer: Nutzen Sie kleine Spielformen (3 gegen 3 oder 4 gegen 4) auf engem Raum mit wechselnden Provokationsregeln (z.B. nur zwei Ballkontakte, Tore zählen erst nach einem Steil-Klatsch-Pass). dadurch wird das periphere Sehen geschult und die Spieler gezwungen, wie Zahnräder ineinanderzugreifen.

„Alleine bist du nichts, gemeinsam schaffst du alles

Die unsichtbare Leistung – Schlaf & Ernährung

Der Leitspruch

„Du bist was du isst. Quark macht stark – 12% Eiweiß.“

Der Trainingsratschlag (Nach Dirk Lion)

Sportlicher Erfolg wird nur zu 50 % auf dem Trainingsplatz entschieden. Die anderen 50 % kommen aus der Regeneration. Ohne die richtigen Bausteine führt harter Fleiß (*„Im Schweiß deines Angesichts...“*) nur ins Übertraining.

Praxis-Tipp für den Alltag:

Proteine: Nutzen Sie den Quark-Satz aktiv! Nach intensivem Training benötigt der Muskel innerhalb des „anabolen Fensters“ hochwertiges Eiweiß zur Reparatur der Muskelfasern.

Schlaf: Dirk Lion betont: Schlaf ist die wichtigste legale Leistungsdroge. Wer weniger als 7–8 Stunden schläft, senkt seine Reaktionsschnelligkeit drastisch. Das Gehirn braucht den Tiefschlaf, um die am Tag gelernten taktischen Abläufe fest im Nervensystem zu verankern.

„Ein Ziel ohne Plan ist nur ein Wunsch.“ (Antoine de Saint-Exupéry)

Neuro-Athletik – Das Gehirn als Muskel

Der Leitspruch

„Fußball ist wie Schach, nur mit mehr Schweiß, Tränen und Würfeln.“

Der Trainingsratschlag (Cross-Training mit Tischtennis)

Um die Handlungsschnelligkeit auf dem Platz zu maximieren, müssen wir das Gehirn unter extremen Zeitdruck setzen. Tischtennis ist das perfekte Werkzeug dafür.

Praxis-Tipp:

Schicken sie ihre Spieler zum Tischtennis spielen. Klären sie mit dem Tischtennisttrainer bzw. ihren Spielern was trainiert werden sollte
„Konzentriere dich auf das Wesentliche!“

Pädagogischer Goldstaub (Für Jugendtrainer)

Der Leitspruch für das Trainer-Notizbuch

„Du spielst aber gut.“ „Ich habe gerade verloren, du spielst aber trotzdem gut!“

Der Trainingsratschlag

Trennen Sie im Kinder- und Jugendbereich konsequent die **Leistung** vom **Ergebnis**. Kinder, die nur bei Siegen Lob erfahren, entwickeln Angst vor dem Verlieren und blockieren bei Druck.

Praxis-Tipp für das Coaching: Loben Sie den Mut, etwas auszuprobieren (ein Dribbling, einen riskanten Pass), völlig unabhängig davon, ob die Aktion erfolgreich war oder nicht. Wenn ein Kind verliert, aber alles gegeben hat, stärken Sie sein Selbstbewusstsein, indem Sie den Einsatz betonen.

Gewinnen kann Jeder! Verlieren muss man lernen!

Du kannst doch nichts! Stimmt, aber ich habe gewonnen!

Beispiel für einen schlechten Verlierer und selbstbewussten Sieger

Erstellt von Roland Jung Saarburg