



Warum Tischtennis ?

Wenn im Bekanntenkreis über Freizeitaktivitäten, Hobbies oder sportliche Betätigung gesprochen wird und man erwähnt, dass man Tischtennis spielt, dann kommt oft die etwas abfällige Reaktion: „Ach, du spielst Ping-Pong“ Unausgesprochen im Hintergrund bleibt dabei oft: Das kann doch jeder.

Dabei wird der den beim Spiel entstehenden Geräuschen lautmalerisch nachempfundene Ausdruck „Ping-Pong“ dem tatsächlichen Spiel nicht annähernd gerecht. Wer einmal ein richtiges Tischtennis-Spiel live miterlebt hat und das nicht nur bei den Auftritten von Spitzenkönigern im Fernsehen der wird rasch zugeben müssen, dass Ping-Pong mit Tischtennis ungefähr so viel zu tun hat, wie ein lockeres Federballspiel mit einem echten Badminton-Match.

Natürlich: Auf den ersten Blick scheint es schon ein wenig komisch zu sein, wenn Menschen versuchen, mit einem ziemlich kleinen Schläger einen furchtbar kleinen, leichten, weißen Zelluloidball über einen viel zu schmalen und kurzen Tisch zu schlagen, in dessen Mitte ein eigentlich recht niedriges, aber oft doch viel zu hohes Netz gespannt ist, das häufig verhindert, dass der kleine, weiße Ball den Regeln entsprechend auf der anderen Tischhälfte landet. Warum soll man ausgerechnet solch einen Sport betreiben?

Einer der Gründe dafür liegt bereits im eben Gesagten: Es gehören schon einige Fähigkeiten dazu, um Tischtennis zu spielen. Die Koordination der Bewegungen, Technik, Reaktionsschnelligkeit, Kondition und Spielverständnis zu erlangen, kostet sicher einige Mühen und Anstrengungen und treibt vor allem Anfänger oftmals an den Rand der Verzweiflung, aber regelmäßiges Training wird rasch zu beachtlichen Fortschritten führen. Die gleichzeitige Beanspruchung sehr vieler Bereiche der Muskulatur trägt dabei zu einer rapiden Verbesserung der allgemeinen Fitness bei. Tischtennis baut die Arm- und Beinmuskulatur auf, fördert die Beweglichkeit, schult die Konzentration und das Reaktionsvermögen.

Dabei gehört Tischtennis zu den Sportarten, bei denen das Verletzungsrisiko vergleichsweise gering ist, nicht zuletzt auch deshalb, weil es im Wettkampfbereich zwar als Mannschaftssport betrieben wird, dabei aber absolut ohne Körperkontakt auskommt. Deswegen kann Tischtennis noch bis ins hohe Alter betrieben werden.



Tischtennis-Club Ladbergen 1961

www.ttc-ladbergen.de – info@ttc-ladbergen.de

Besonders faszinierend am Spiel ist jedoch das, was sich für Unbeteiligte unsichtbar in den Köpfen der Spieler abspielt. Beide haben mit den selben Schwierigkeiten zu kämpfen (wie bereits erwähnt: Schläger, Ball und Tisch zu klein, Netz zu hoch), und dann steht da auf der anderen Seite des Tisches auch noch ein Gegner, der etwas dagegen hat, das Spiel als Verlierer zu beenden. Oftmals entscheidet so nicht die höhere Spielkunst, sondern die bessere Kopfarbeit über Sieg und Niederlage. Wer erkennt schneller die Schwächen des Gegners wenn er denn welche hat und wer kann seine eigenen Schwächen wenn man sie denn hat besser und länger verbergen? Wie kann man den Gegner hindern, seine Stärken auszuspielen und wie setzt man seine eigenen Stärken am effektivsten ein? Wie ist es mit dem Nervenkostüm des Gegners bestellt, wie mit dem eigenen? Zeigen sich vielleicht schon Ermüdungserscheinungen? All dies und noch vieles mehr spielt sich, wie gesagt leider, oder manchmal auch zum Glück, für alle die, die nicht gerade selbst am Tisch stehen, unsichtbar ab.

Gerade die Tatsache, dass besonders bei annähernd gleichwertigen Gegnern die Arbeit des Kopfes zu mindestens 50% über Sieg oder Niederlage entscheidet, führt am Ende zu einer zwiespältigen Situation: Im Falle des Spielgewinns kann man die Früchte des Sieges allein für sich verbuchen. Im Falle der Niederlage muss man dafür aber auch die alleinige Schuld bei sich selbst suchen und hat keine Mannschaftskameraden, auf die man sie abwälzen könnte.

Ein Grund, sich noch mehr anzustrengen, zu trainieren und sich zu verbessern, damit man beim nächsten Aufeinandertreffen dann auch mal als Sieger den Tisch verlassen kann oder dem bisherigen Angstgegner eine unerwartete Niederlage zufügen kann.