

## Ein paar Tage in Beijing

Der Eingang der renommierten Shi Cha Hai Sports School, die schon viele Weltmeister und Olympiasieger hervorgebracht hat, ist imposant, das Gelände sehr groß und über einen Wachtposten zu betreten. Ich habe die Möglichkeit bekommen, bei einem der 10 besten Tischtennistainer Chinas, Zhen Jiuxiang, ein paar Tage zu hospitieren.



Ich muss mich zunächst bei einem "Officer" anmelden und werde dann in die große Tischtennis-halle begleitet und dem Trainer vorgestellt, der allerdings über mein Kommen schon informiert war. Es wird mir mitgeteilt, dass es nicht erlaubt ist, Fotos zu schießen. Ich dürfte aber, wenn Zhen Zeit hat, über diverse Dinge mit ihm diskutieren. Das "Gespräch" läuft also trotz Anwesenheit des Trainers zunächst über

den Officer, obwohl auch Zhen Jiuxiang, englisch sprechen kann. So sagt die website der Shi Cha Hai Sports School über ihn:

### Mr. Zhen Jiuxiang

Being the Top Ten Nation Coach selected through by CTTA (China Table-Tennis Association) in 2001, he has engaged in coaching career for 30 years, he was once the national coach of Nepal during 1987 to 1989, and has been invited to coach and exchange in Taiwan, Austria and other countries.

In der Halle stehen 30 Tische im Abstand von ca. 1,5 bis 2 m. 24 Kinder zwischen 7 und 13 Jahren werden in der Vormittagsgruppe täglich außer Sonntags von 8.30 Uhr bis 11.15 Uhr trainiert.

Mit dabei im Training sind neben dem Cheftrainer 1 Co-Trainer sowie 2 Co-Trainerinnen.

Von den Kindern spielen 2 mit der Penholder-Griffhaltung, 22 spielen Shakehand. Zhen ist der Überzeugung, dass die Shakehand-Griffhaltung vorteilhafter ist. 2 Linkshänder gehören zur Gruppe. Ein Mädchen der Gruppe ist Defensivspielerin, alle anderen Kinder haben eine offensive Spielanlage.

Im Aufwärmprogramm – zugegeben, das haben wir doch erwartet- herrscht schon große Disziplin. Allein die Tatsache, dass die Kinder dabei beim langsamen "Einlaufen" streng hintereinander statt z.T. oder in Horden – wie wir es kennen (so lässt sich ja auch besser "quatschen") – nebeneinander laufen, macht Eindruck. Die ersten gemeinsamen Anfeuerungsrufe (im Chor) werden dabei schon laut. Aber dazu später mehr.

Lockerungsübungen der Arme und insbesondere Handgelenke und Fußgelenke werden in das Laufprogramm eingebaut. Tappings am Tisch gehören ebenfalls zum Programm, können aber durchaus auch am Ende des Trainings auftauchen.

Zhen selbst kümmert sich intensiv um die jüngsten Spieler, eine Gruppe von acht 7-8jährigen. Diese haben ein Spielniveau, dass sie hierzulande ganz locker in die Endranglisten der Landesverbände bringen würde. Der Schlagansatz ist extrem hoch. Blockvarianten gehören dabei nahezu nicht zum Repertoire der Kleinen. Jeder Topspin wird mit Gegentopspin beantwortet, Rückhand wie Vorhand. Jedes der Kinder hat einen excellenten Aufschlag. Später merkte ich, wieso! An diesem Trainingstag wurden in der zweiten Trainingshälfte etwa 10 Balleimer aufgestellt. Je 2 Kinder teilten sich einen



Eimer und schlugen von dieser Seite auf, .... 1,5 Stunden lang! Währenddessen wurden sie permanent von allen Trainern beobachtet und konsequent korrigiert.

Auf meine erstaunte Rückfrage meinte Zhen, in Europa würde viel zu wenig Aufschlag trainiert. Originalton Zhen: "Da sagt der Trainer ab und zu, so, jetzt übt mal Aufschlag für 20 Minuten", und geht dann erstmal eine rauchen." Und weiter schüttelt Zhen den Kopf. Neulich habe er eine Gruppe von älteren Jugendlichen aus Europa und Australien zu Besuch gehabt. Alle hätten ganz gute Loops aus der Halbdistanz gespielt, auch durchaus fest. Im Wettkampf gegen seine Kleinen hätten sie allerdings keine Chance gehabt, da sie nicht dazu kamen, diese einzusetzen. Das Spiel wird über den Aufschlag diktiert. Ich weiß, bei einem bestimmten Aufschlag kann ich den Rückschlag in Dosierung und Richtung mit 90%iger Sicherheit auf einer bestimmten Fläche des Tisches erwarten. Für diese 90% trainiere ich. Sollte der Ball doch auf die 10% fallen, Pech, aber nicht wichtig.

Zhen Jiuxiang spricht viel mit seinen kleinen Athleten. Für ihn ganz wichtig: Vor der Praxis! Entweder er holt sie ringsum an den Tisch bei Teilgruppen, oder er stellt sich an einem bestimmten Punkt der Halle auf, klatscht, und in weniger als 30 Sekunden stehen 2 Reihen à 12 Kinder vor ihm, wie die Orgelpfeifen nach Größe geordnet, versteht sich. Dann folgt die Ansage prinzipieller Dinge, die alle Kinder gleichermaßen betreffen.

Er macht den Eindruck eines umgänglichen Typen, natürlich mit einer natürlichen Autorität versehen. Trotzdem gibt es Gelegenheiten, bei denen er sehr verständnisvoll und in beruhigendem Ton auf einzelne Spieler eingeht.

Ich sehe die ganzen Talente, die er um sich versammelt hat und natürlich frage ich ihn, woran er ein Talent ausmacht. Seine überraschende Antwort ist: "Am Kopf! Richtige Entscheidungen treffen zu können ist wichtiger als die richtige Technik anzuwenden. Technik kann man lernen. Spätestens nach einem halben Jahr weiß ich, ob ein Spieler auf Stadtebene, auf Landesebene oder gar nicht erfolgreich sein wird."

Keine Frage, er will in jeder Aktion der Spieler auch wirklich "Action" sehen, egal, ob Aufschlag, Rückschlag oder Eröffnung. Was ihn besonders ärgert ist, wenn Spieler beim Aufschlag senkrecht stehen und nicht schon dort eine tiefe Grundstellung einhalten. Und jede Aktion wird mit viel Handgelenkeinsatz gespielt und ist schon bei den Kleinsten in der kinematischen Kette nahezu perfekt organisiert. Dazu kommt die ultraschnelle Beinarbeit, die ich hierzulande noch bei keinem Spieler dieser Alterstufen gesehen habe. Die erlaubt den Spielern erst, auf den "Luxus" von Blocks zu

verzichten und gleich den Gegentopspin zu spielen und beliebig zu platzieren. Und das sieht dabei noch nicht mal schwierig aus... Bei allen sieht man übrigens den "Auftaktschritt" vor dem Aufschlag des Gegners.

Am letzten Tag meiner Hospitation läuft ein Turnier: Es empfängt mich -die Spiele laufen schon- ein ohrenbetäubender Lärm aus der Halle. Jeder Spieler feuert sich selbst bei jedem Punkt und vor dem Aufschlag entweder mit einem lauten Ho Ho Ho an, manche hängen noch ein He He an. Und das aus ca. 30 Kehlen ist beeindruckend.

Nein, einen Psychologen brauchen die nicht. Ich habe in den wenigen Tagen enorm viel gelernt, werde nett verabschiedet und weiß, dass wir hierzulande diesen Grad an Disziplin nie erreichen werden. Bin mir aber auch nicht sicher, ob ich darüber wirklich traurig sein soll,... ein bisschen vielleicht. Ich weiß aber auch, dass wir in Deutschland über viele Dinge in Struktur, Organisation, Ausbildung und Training im Tischtennis - wenn wir den Mut dazu aufbringen - völlig neu nachdenken müssen.

■ Peter Luthardt



**Butterfly NEWS<sup>®</sup>**

jeden Monat neu – kostenlos & unverbindlich



- **Top-News aus der Butterfly-Tischtenniswelt**
- **Interviews mit Spitzentrainern und -spielern**
- **Tipps und Infos von namhaften Materialexperten**
- **Technik-Tipps von Weltklasse-Spielern**
- **Timo Bolls Kolumne - jeden Monat**
- **und vieles mehr**

**Einfach anmelden unter:**  
[www.butterfly-world.com/newsletter-d.htm](http://www.butterfly-world.com/newsletter-d.htm)