

Nur wenige Sportarten decken ein so breites Leistungsspektrum ab wie Tischtennis. Viele haben es schon einmal selbst in irgendeiner Form probiert – etwa bei Rundlauf auf dem Schulhof um die graue Betonplatte mit dem gelochten Stahlblech in der Mitte –, auf der Klassenfahrt oder bei Bekannten im Hobbykeller. Tischtennis ist eine beliebte Freizeitbeschäftigung für Jung und Alt. Und eine der schnellsten Ballsportarten der Welt. Wie schnell, beweist der Tischtennis Club Wißmar 1975 e. V. (TTC Wißmar) – vor allem die Spielerinnen und Spieler, die in den 1. Mannschaften unterwegs sind.

Doch bis das dafür nötige Niveau erreicht ist, dauert es so manche Trainingseinheit. Und genau an dieser Stelle kommen die Stadtwerke Gießen (SWG) ins Spiel. Denn der TTC Wißmar hat sich bei der Aktion „Spiel‘ Dein Spiel“ beworben und den Zuschlag bekommen. „Der Verein engagiert sich seit Jahren nicht nur für hochklassigen Sport, sondern auch für eine ausgezeichnete Jugendarbeit“, begründet Stephanie Orlik, bei den SWG für das Sponsoring und damit auch für die Aktion verantwortlich, die Entscheidung. Tatsächlich kommen regelmäßig 30 Kinder und Jugendliche zwischen 5 und 18 Jahren in die Sporthalle Wißmar, um in drei verschiedenen Leistungsgruppen zu trainieren. „Wir spielen mit den 1. Damen auf Bundesebene in der Oberliga, mit den 1. Herren in der Bezirksoberliga und haben eine weitere Damenmannschaft sowie vier weitere Herrenmannschaften“, erklärt Steffen Kreiling, 1. Vorsitzender des TTC Wißmar, und führt weiter aus: „Ein so kleiner und auf Tischtennis fokussierter Verein wie wir kann dieses Niveau, von der Leistungsstärke sowie vor allem auch mit der Anzahl von aktiven Spielerinnen und Spielern in den sieben Erwachsenenmannschaften nur halten, wenn engagierte Trainerinnen und Trainer immer wieder Kinder und Jugendliche für das Spiel begeistern, bei der Stange halten und letztlich an die Teams heranzuführen.“ Genau das funktioniert beim TTC Wißmar. Die Tatsache, dass auch die 1. Jugendmannschaft in der Bezirksoberliga um Punkte, Sätze und Siege kämpft, unterstreicht die außergewöhnliche Nachwuchsarbeit.

Verschiedene Aktionen

Um Kinder für das Spiel mit dem kleinen weißen Ball zu gewinnen, genügt es nicht, ein gutes Training zu organisieren. „Wir müssen auf uns aufmerksam machen“, erklärt Céline Kreiling. Sie spielt in der 1. Damenmannschaft, leitet das Anfängertraining und kümmert sich um den Spielbetrieb der drei Nachwuchsmannschaften. Zudem organisiert sie Schnuppertage in Kindergärten, an die sich nahtlos Schnupperkurse im

Verein anschließen, und Ferienspiele. Damit schon die Jüngsten erste Wettkämpfe bestreiten können, richtet der TTC entsprechende Turniere auf Kreisebene aus. Und besonders beliebt sind die mehrtägigen Fahrten, bei denen es natürlich um Tischtennis geht, aber immer auch anderes auf dem Programm steht.

Nicht nur Bälle schlagen

Ein ähnlich breites Spektrum findet sich auch bei einem typischen Training. Denn Tischtennis fordert verschiedene Fähigkeiten. Neben einer schnellen Reaktion, ist eine gute Auge-Hand-Koordination gefragt. Aber auch fixe Beine und Ausdauer. All das ins Training zu integrieren, fällt dem Betreuersteam demnächst etwas leichter. Denn die SWG haben dem TTC Wißmar den Wunsch nach verschiedenen Trainingshilfen erfüllt: Springseile, Steppbretter, Trainingswürfel für unterschiedliche Altersgruppen, Hürden, Mini-Pylone, Ringe mit Füßen, Faszienrollen und Yogablöcke. „Auf den ersten Blick nichts Außergewöhnliches, aber für uns sind diese Hilfsmittel ein echter Gewinn“, freut sich Céline Kreiling. Denn die zahlreichen Trainingshelfer sorgen für jede Menge Abwechslung und dafür, dass die Kinder und Jugendlichen sich nicht nur sportartspezifisch verbessern, sondern ihre allgemeine Fitness steigern. „Im Jugendbereich ein absolutes Muss“, findet die erfahrene Trainerin.

Dieser ganzheitliche Ansatz hat auch die Jury bei den SWG überzeugt. „Kindern und Jugendlichen zu vermitteln, dass es beim Sport immer auch darum gehen sollte, die körperliche und mentale Leistungsfähigkeit insgesamt zu verbessern, halten wir für den idealen Ansatz“, erklärt Stephanie Orlik. Die verschiedenen Utensilien unterstützen dies in vielfältiger Weise. Springseile, Steppbretter, Hürden und Pylone dienen der Verbesserung der Laufkoordination ganz allgemein und damit der für Tischtennis so wichtigen Beinarbeit. Die Trainingswürfel sorgen für mehr Spaß – sie geben vor, was zu tun ist. Die Kinder selbst würfeln zu lassen, bindet sie in die Trainingsgestaltung ein. Trotzdem ist sichergestellt, dass alle Partien des Körpers gleichmäßig und effektiv belastet werden. Die Ringe stellen – auf der Platte platziert – Ziele dar, die es zu treffen gilt. Und die Yogablöcke und Faszienrollen helfen dabei, die Beweglichkeit zu verbessern. „Wir sind sehr dankbar, dass uns die SWG mit ihrer Zuwendung bedacht haben. Die Kleingeräte erleichtern unsere Arbeit enorm und vervielfältigen unsere Möglichkeiten bei der Trainingsorganisation“, fasst Céline Kreiling zusammen.