

Mein Name ist Peter Luthardt und ich bin als Trainer in Münster (Westfalen) tätig.

Einige Jahre war ich darüber hinaus als Lehrwart für die Traineraus- und -fortbildung des WTTV verantwortlich. Im Bereich des Verbandes Deutscher Tischtennistainer (VDTT) gehöre ich dem Redaktionsteam der Zeitschriften Trainerbrief und Tischtennislehre an.

Und nun freue ich mich darüber, das differentielle Training (DT) als Zweig der Trainingswissenschaft im Rahmen einer Fortbildung vorstellen zu dürfen. Den meisten werden zumindest einige Aspekte des DT durchaus bekannt sein, bewusst oder unbewusst.

Im Unterschied zum „traditionellen“ Trainingsansatz, also dem Festigen von Spielsystemen durch eine **Leittechnik**, die mit hohen Umfängen an Wiederholungen arbeitet, verfolgt das differentielle Training eine Festigung durch **Variation**.

Um dies vorzuschicken: Beide Ansätze werden praktiziert, allerdings ist das DT noch nicht sehr verbreitet. Man hört (und sieht) indes, dass gegenwärtige Topspieler*innen wie z.B. Moregardh, die Lebruns und Kauffmann durchaus zu einem hohen Anteil differentiell trainieren oder trainiert haben.

Aber woran kann man das erkennen? Meiner Meinung nach ist es die Art, wie mit unerwarteten Spielsituationen umgegangen wird. Man gewinnt den Eindruck, dass immer noch eine Idee mehr „ausgepackt“ werden kann als bei anders Trainierenden.

Dafür bricht das **DT** mit dem klassischen Ideal der „perfekten Wiederholung“. Die geplante Variation und das Systemrauschen ersetzen die identische Kopie. Das klingt vielleicht etwas „esotherisch“, ist es aber ganz und gar nicht.

Wiederholungen, z.B. in spieltaktischen Übungen oder am Balleimer, finden wir auch im differentiellen Training. Der Unterschied ist, dass wir dabei weder Zeit noch Gelegenheit geben, 20 Mal den gleichen Ball oder dieselbe Übung zu spielen. Und ausdrücklich: auch das Aufwärmen ist davon betroffen.

Und eben durch diese Variation, öffnen wir statt **einer** Lösung auf **einen** bestimmten Ball ein **Lösungs-Szenario**, das die Flexibilität der Spieler*innen in beliebigen Spielsituationen entscheidend erhöht. Und Ziel des Trainings ist es daher, **eben das** zu perfektionieren.

Eine wesentliche Rolle nimmt dabei die Neuroathletik ein. Denn die entscheidende Frage lautet nicht nur: „Wie

trainiere ich meine Technik?“, sondern auch: „Wie gut kann mein Gehirn die für die Bewegung notwendigen Informationen aufnehmen und diese schnellstmöglich verarbeiten?“

„FRÜHER ist das neue SCHNELLER !“ wird damit fast nebenbei zu einem neuen Eckpfeiler der Kondition.

Ich habe vor, den Fortbildungsteilnehmern, nach kurzer „Theorie“-Einführung für das Differentielle und das Neuronale Training, in der Halle anhand zahlreicher Übungen zu verdeutlichen, was das für unsere Trainingspraxis bedeutet.

Nur eines kann ich heute schon sagen: **Sie (die Trainingspraxis) wird sich ändern!**

Die Kursbeteiligten dürfen also gespannt sein auf den „Infinity Walk“, das „Sensory Mapping“ oder auch „Traffic Jam“, ... und vieles andere mehr.

Ich freue mich sehr auf die Fortbildung und die Teilnehmer*innen.