



Deutscher Tischtennis-Bund und MATRIX bei der WM 2019 in Budapest

Vertrauen im Leistungssport

Tischtennis ist eine der schnellsten Rückschlagsportarten der Welt. Um in diesem rasanten Sport mithalten zu können, ist nicht nur ein kühler Kopf gefragt. Vor allem die Athletik hat eine besondere Bedeutung. Nun hat sich der Deutsche Tischtennis-Bund mit MATRIX einen Kooperationspartner mit Nationalmannschaftserfahrung ins Boot geholt, um in puncto Athletik noch besser zu werden.



DTTB-Athletiktrainer Benjamin Schmitz und Volker Lichte

Erst vor wenigen Wochen gaben der Deutsche Tischtennis-Bund e.V. (DTTB) und die Johnson Health Tech. GmbH ihre Kooperation bekannt. Der Zeitpunkt dafür hätte für beide Seiten nicht perfekter sein können. Die Zusammenarbeit, die sich auf die Geräte der Marke MATRIX konzentriert, wurde kurz vor der Tischtennis-WM in Budapest (21. bis 28. April 2019) geschlossen. Spieler und Verantwortliche konnten die Geräte direkt zur Vorbereitung auf das Großereignis nutzen. Gekrönt wurde diese neue Zusammenarbeit durch den Gewinn der Bronzemedaille im gemischten Doppel durch Patrick Franziska und Petrisa Solja.

fitness MANAGEMENT hat DTTB-Sportdirektor Richard Prause, Athletiktrainer Benjamin Schmitz und MATRIX Key-Account-Manager Volker Lichte zur Kooperation und zum Athletiktraining der deutschen Tischtennis-Nationalmannschaft befragt.

fM: Fußball-, Handball-, Basketball- und Eishockey-Nationalmannschaft – Die Kooperation mit dem DTTB ist nun das nächste deutsche Auswahlteam im Partnerschafts-Portfolio von MATRIX. Welche Bedeutung hat das für MATRIX?

Volker Lichte: Die Kooperation mit dem DTTB zeigt auf, welches Vertrauen die Marke MATRIX im Leistungssport genießt. Es ist eine Entscheidung der nationalen Verbände für unsere Topleistungen, die wir erbringen. Dazu zähle ich die zuverlässige Abwicklung und Lieferung, die optimale Beratung und Betreuung sowie die unkonventionelle Unterstützung bei „Sonderaufgaben“, wie z. B. eine Lieferung von unseren CXP Bikes in die Kabine bei einem WM-Halbfinale. Das gemeinsame Verhältnis ist geprägt dadurch, dass sich die Verbände komplett auf uns verlassen können.

fM: Was bedeutet die Kooperation mit MATRIX für den DTTB?

Richard Prause: Wir freuen uns darüber, dass MATRIX den deutschen Tischtennisport ideell und materiell unterstützt. Das Engagement kommt sowohl den Nationalteammitgliedern ohne Behinderung als auch den Para-Athleten am Bundesstützpunkt in Düsseldorf zugute.

fM: Gibt es Unterschiede in der Zusammenarbeit mit dem DTTB im Vergleich zu den anderen Nationalmannschaftsverbänden?

Volker Lichte: Ja, die gibt es durchaus. Sind es bei den bisherigen Partnerschaften primär Geräte zum Ausdauer- und Regenerations-training, die wir bereitstellen, wie z. B. unsere CXP Bikes oder Laufbänder und Equipment für Functional Training, so liegt dieses Mal der Fokus im Bundesstützpunkt in Düsseldorf eher auf dem Krafttraining.

fM: Welche Geräte stehen Trainern und Spielern des DTTB-Teams ab sofort zur Verfügung?

Volker Lichte: Konkret sind es hier die Kraftgeräte aus unserer Magnum-Serie mit robusten Half Racks und Plate Loaded Maschinen sowie ein Mehrstationen-Kabelzugturm. Es erklärt sich dadurch von selbst, welcher Schwerpunkt hier im Training der Nationalspieler gesetzt wird und zeigt eindeutig die wachsende Bedeutung des Athletiktrainings in dieser Sportart. Umso wichtiger ist es, dass die Nationalspieler hier im Bundesleistungsstützpunkt in Düsseldorf dauerhaft optimale und zuverlässige Trainingsbedingungen vorfinden.

fM: Was genau versteht man unter „Athletik“ im Tischtennis und welche Rolle spielt sie?

Benjamin Schmitz: Durch den hohen Trainingsaufwand der fein-

motorisch stark ausgeprägten Hochleistungssportart Tischtennis hat das Athletiktraining einen enormen Stellenwert.

In erster Linie bedeutet Athletik für einen Tischtennisspieler aber verletzungsfrei zu sein. Nur ein athletisch gut ausgebildeter Körper ist in der Lage, die hohen physischen und psychischen Beanspruchungen bzw. Belastungen im Training und Wettkampf verletzungsfrei zu überstehen. Da beim Tischtennis im Vergleich zu anderen Hochleistungssportarten der Trainingsaufwand (5–7 h/Tag) sehr ausgeprägt ist, ist der Spieler auf eine umfangreiche athletische Ausbildung angewiesen.

Hinzu kommt, dass der Leistungssport Tischtennis durch Regelveränderungen (z. B. Veränderungen im Bereich des Spiel- und Ballmaterials) und den immer dichter werdenden Saisonplan mit mehr internationalen Turnieren große Herausforderungen an den eigenen Körper stellt. Daher steht der Aspekt der Verletzungsprophylaxe im Athletiktraining bei uns natürlich an erster Stelle.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die individuelle Leistungsoptimierung eines Spielers. Auch hier nimmt die Athletik in einer der schnellsten Rückschlagsportarten der Welt einen immer größer werdenden Stellenwert ein. Um noch reaktionsfreudiger, explosiver und schnellkräftiger bei zeitgleich technisch sauberer und stabiler Bewegungsausführung agieren und reagieren zu können, ist ein entsprechend gut ausgebildeter aktiver und passiver Bewegungsapparat unabdingbar. Einfacher gesagt: Wer athletisch besser ausgebildet ist, kann quantitativ und qualitativ hochwertiger am Tisch trainieren und ist der Konkurrenz immer den entscheidenden Schritt voraus.

fM: Wie kommen die Geräte von MATRIX im Training bzw. in der Regeneration zum Einsatz?

Benjamin Schmitz: Die Geräte von MATRIX kommen bei uns in allen athletischen Bereichen zum Einsatz. Die Spieler haben mit MATRIX die besten Möglichkeiten, sich ideal auf ihr Training am Tisch und auf anstehende Wettkämpfe bzw. Turniere vorzubereiten. Außerdem setzen wir die Geräte im Bereich der Rehabilitation ein, um verletzte Spieler wieder fit zu machen, aber auch um sie systematisch bei der Vorbereitung auf saisonale Höhepunkte wie Weltmeisterschaften und Olympische Spiele zu unterstützen. Die Spieler nutzen die MATRIX-Geräte nicht nur im täglichen Training zum gezielten Warm-up vor den Tischtenniseinheiten, sondern auch nach dem Training als Möglichkeit zur Regeneration, beispielsweise zum Ausfahren. Des Weiteren eignen sich die Geräte perfekt, um im Bereich der Explosivität Krafttrainingsimpulse in tischtennisspezifische Bewegungsmuster am Tisch zu übertragen. ■

