

Info-Eck Körpersprache „Lass dich nur nicht hängen“

(Hinweis: siehe unten)

Aussage von Dimitrij Ovtcharov: „Körpersprache ist ein unglaublich wichtiger Aspekt im Sport; natürlich auch im Tischtennis.“ Sie sei genauso wichtig wie Spielübersicht, Spielbeobachtung und Selbstkontrolle.

Beispiel: Ovtcharovs Vorhandtopspin schlägt krachend auf der gegnerischen Seite ein. Ein spektakulärer Punktgewinn, aber der Europameister verzieht keine Miene. Auch nach dem nächsten Ball nicht, einem knallharten Rückhandtopspin. Nun schlägt der Gegner auf, Ovtcharov legt kurz zurück, der Gegner schupft ins Netz. Jetzt schießt Ovtcharovs Faust nach oben, und dazu ertönt sein Jubelschrei. So kann man einen Gegner demoralisieren.

Beispiel: Jörgen Persson, Jan-Ove Waldner, die manchmal hoffnungslos zurücklagen, einen Punkt machten, etwa von 2:8 zum 3:8 und dann kam die Faust nach oben, die bei denen nicht so oft oben war.

Wenn man sich als Zuschauer so ein Spiel anschaut, hat man das Gefühl: Die glauben absolut noch an ihren Sieg, lassen nicht die Schultern hängen, sehen einfach noch wie Sieger aus, obwohl sie fast hoffnungslos zurückliegen. **Das ist super Körpersprache, und das ist super wichtig.**

Ein selbstsicheres, dominantes Auftreten verursacht ein unsicheres, unterwürfiges Erleben beim Gegenüber.

Das Gebot der Stunde lautet also: Stärke zeigen – auch und gerade, wenn`s schwierig wird. Das kann natürlich nicht jeder. Ovtcharov versichert, man könne das durchaus lernen.

Jörg Roßkopf sagt: „Man baut den Gegner auf oder ab, wenn man Schwäche oder Stärke zeigt.“

1972 wurde Jörg Roßkopf Einzel-Europameister und kam in glänzender Verfassung zu den Olympischen Spielen nach Barcelona. Dort aber, so erinnert er sich, „hat Jan-Ove Waldner mit seinem ganzen Auftreten demonstriert: Gegen mich gewinnst du heute nicht. Da war es schon schwer, gegen ihn zu spielen.“

Niemand kann immer sicher und selbstbewusst sein. Man kann jedoch immer so wirken, was oft den gleichen Effekt hat.

Mit der eigenen Körpersprache kann man auch sein Innenleben beeinflussen, sich also mit einem betont kämpferischen Auftreten selbst ermutigen.

Wenn einem Spieler schlechte Phasen angesehen werden, spielen sie auch oft unter ihren Möglichkeiten. Je mehr ein Spieler seinen Kopf hängen lässt, desto selbstsicherer wird der Gegner.

Mit den Gedanken kann ich selber wieder zur Fassung kommen.

Dimitrij Ovtcharov weiß genau: „Das Spiel dominiert man nicht nur spielerisch, sondern auch mit der Körpersprache.“