Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 26 (1969)

Heft: 10

Artikel: Die technische und taktische Vorbereitung im Training

Autor: Ter-Owanesjan, Aram

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994184

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Die technische und taktische Vorbereitung im Training

Aram Ter-Owanesjan

UdSSR — Dozent, Verdienter Meister des Sports

Aus: Praxis der Leibesübungen März / 1969

1. Die Technik sportlicher Übungen und die Bewegungseigenschaften

Der Begriff der Technik sportlicher Übungen:

Die Technik sportlicher Übungen ist ihr Ausführungsverfahren. Sie kann einen unterschiedlichen Grad an Vollkommenheit besitzen.

Jede sportliche Übung stellt ein System von Bewegungen dar, welches aus einzelnen Untersystemen besteht, die gesetzmässig zu einem Ganzen vereinigt sind (Bernstein, 1946 — Donskoi, 1965). Es gibt eine Technik der ganzen sportlichen Übung und eine Technik ihrer Untersysteme. Diese Untersysteme, worin sich die Technik der sportlichen Übung aufgliedert, sind die Teile, Phasen und Elemente.

Als Teile der sportlichen Übung sehen wir einzelne Handlungen, Verfahren an. Zum Beispiel die Teile des Schwimmens: Start, Schwimmen auf der Strecke, Wende, Endspurt; Teile des Basketballspiels: Ballführung und Dribbling, Zuspiele (Passen), Korbwürfe u. a. Den einzelnen Teil der sportlichen Übung kann man in seine spezifischen Phasen unterteilen. So hat man beim Sprintstart die Gliederung in die Bewegungen und Stellungen bei den Kommandos «Auf die Plätze!», «Fertig!» und die Bewegungen nach dem Schuss. Die Wurfbewegungen beim Speer- und Diskuswurf usw. gliedern sich in die Phasen des «Zuges» und des «Armrisses». Beim Schmetterschlag im Volleyball teilt man in die Phasen «Ausholen» und «Schlag» ein. Die Bewegungsphasen in den zyklischen Sportarten werden in Perioden vereinigt; zum Beispiel bilden die Phase der Amortisation und die Abdruckphase im Lauf die Stützperiode. Diese bildet wiederum mit der Flugperiode einen Zyklus (einzelnen Schritt).

Jede Phase lässt sich in die sie bildenden Elemente der Bewegung gliedern. In einer Reihe von Fällen verlieren die Elemente den spezifischen Charakter der Übung, zu der sie gehören. Beispielsweise kann eine scharfe Beinbeugung ein Element der Stützphase des Laufes, der Amortisationsphase im Weitsprung, der Hocke vor dem Abdruck im Skilauf sein. Alle Untersysteme der Übung befinden sich in einem engen Zusammenhang und wirken wechselseitig aufeinander ein. Der wechselseitige Einfluss der einzelnen Untersysteme einer Übung ist so gross, dass man die Mittel- oder Schlussteile nur dann verändern kann, wenn man auch in die Anfangsphasen und -elemente Veränderungen hineinbringt, und umgekehrt. Alle Körperübungen werden aus einer bestimmten Ausgangsstellung vorgenommen und mit einer Schlussbewegung oder -stellung beendet. Die Ausgangsstellung bestimmt in grossem Masse die Wirksamkeit der auszuführenden Übungen.

Die sportliche Übung im ganzen, aber auch jeder Teil, jede Phase und jedes Element werden in einer bestimmten Richtung, in einem bestimmten Tempo und Rhythmus mit einer bestimmten Amplitude, Spannungshöhe und zeitlichen Dauer ausgeführt.

Sportliche Übungen können wie alle Bewegungen des Menschen nicht absolut genau wiederholt werden, wenn man alle Besonderheiten seiner Technik im Auge hat. Wie im Anfangsabschnitt des Erlernens einer sportlichen Technik, so um so mehr noch im Abschnitt des höchsten Könnens ist gleichzeitig mit der Stabilisierung der Bewegungen deren Anpassungsvariabilität unumgänglich (Bernstein, 1946 — Donskoi, 1966).

Die Ausarbeitung einer notwendigen Stabilisierung der Technik und ihrer Variabilität bildet eine der wichtigsten Aufgaben bei der Formung des sportlichen Könnens. In der Ausführung einer sportlichen Übung, ausser den für alle Menschen allgemeinen (gemeinsamen) Bewegungen und Haltungen des Körpers, bilden sich bei jedem Menschen gewisse für ihn spezifische Besonderheiten heraus. Sie sind abhängig von seinen morphologischen, physiologischen und psychologischen Anlagen. Unter dieser Einrichtung verstehen wir die Individualisierung der sportlichen Technik. Und weil es keine zwei Menschen mit identischen Anlagen und gleicher Entwicklung gibt, gibt es auch keine zwei Menschen mit absolut gleicher Ausführungsweise dieser oder jener sportlichen Übung.

Die Technik der sportlichen Übungen entwickelt sich über ihre immer grösser werdende Rationalisierung, über die Abkehr von konventionellen Posen und Bewegungen. Bis zu Beginn des 20. Jahrhunderts stand die Entwicklung der sportlichen Techniken unter weitgehendem Einfluss eines Manierismus (Tendenz zu gekünsteltem Verhalten — d. Übers.), unter dem Vorhandensein traditionell zusammengesetzter Posen und Bewegungen, die aus dem Turnen und der Ausbildungspraxis von Kriegsübungen des 18. und 19. Jahrhunderts übernommen waren. Der Manierismus der Bewegungen und deren künstliche Stilisierung sind aus fast allen Sportarten verdrängt. Einer der letzten Zufluchtsorte dieser Richtung war bis in die jüngste Vergangenheit hinein das Turnen. Gegenwärtig werden auch hier die Positionen revidiert.

In jeder Sportart wird die Technik allmählich vereinheitlicht. Die vielgestaltigen Varianten in den einzelnen Sportarten, die nach irgendeinem Land oder Autoren bezeichnet wurden (zum Beispiel die finnische oder schwedische Art der Speerabnahme, der Hochsprung in der englischen, schottischen, Horine-Technik u. a.), machen in der Mehrzahl der Fälle einer rationelleren Variante Platz (Wasiljew, 1951 — Ter-Owanesjan, 1958).

In den Einzel-Kampfsportarten geht der Fortschritt der Technik über die Verringerung der verwendeten Verfahren vor sich. Die nur für bestimmte Situationen passenden vielzähligen Varianten weichen einer geschmeidigen Ausnutzung eines engen Kreises vollständig beherrschter Handlungen.

Die Technik sportlicher Übungen verbessert sich hauptsächlich infolge von Experimenten der Sportler und Trainer sowie von wissenschaftlichen Untersuchungen. Die breite Anwendung der Methoden objektiver Registrierung der einzelnen Bewegungsparameter hilft, rationellere technische Ausführungsverfahren von Details in hochkoordinierten sportlichen Übungen

zu finden. Zur Entwicklung der sportlichen Techniken trägt auch der gegenseitige Verkehr von Sportlern verschiedener Länder bei.
Die Bewegungseigenschaften und ihr wechselseitiger Zusammenhang mit der Technik sportlicher Übungen.

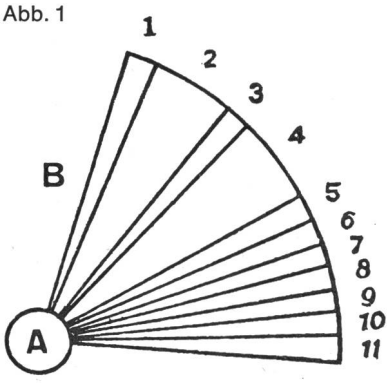
Bewegungseigenschaften sind die Anlagen zu Bewegungen, mit welchen alle Menschen von Geburt an ausgestattet sind.

Die Mehrzahl der Autoren (Hueppe, 1925 — Dupperon, 1930 — Mac Kenzie, 1930 — Boigey, 1938 — Belinowitsch, 1939 — Nowikow, 1949 — Gippenreiter, 1953 — Farfel, 1960) — unterscheiden vier Bewegungseigenschaften: Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Gewandtheit. Eine Reihe anderer Autoren (Lebedjanskaja, 1952 — Topoljan, 1953 — Medewedjew, 1954 — Zaciorskij, 1961) zählen Geschmeidigkeit, Gleichgewichtsbeharrung, Fähigkeit zur willkürlichen Entspannung der Muskeln auch noch zu den Bewegungseigenschaften. Zu den Bewegungseigenschaften kann man auch den Bewegungsfluss und -rhythmus, die Fähigkeit zur Einteilung der Bewegungen in Raum und Zeit und die Sprungfähigkeit rechnen.

In der Mehrzahl der Sportarten treten alle Bewegungseigenschaften hervor. Es ist jedoch, um in jeder von ihnen Erfolg zu haben, notwendig, vorwiegend eine oder einige von den Bewegungseigenschaften zu entwickeln (Abb. 1).

Jede der Bewegungseigenschaften hat bestimmte allgemeine Eigentümlichkeiten, besitzt aber auch unterschiedliche Erscheinungsformen, d. h. es gibt verschiedene Arten der Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer u. a. Zwischen der Technik sportlicher Übungen auf der einen Seite und der Entwicklung der Bewegungseigenschaften, den morphologischen, physiologischen und psychologischen Besonderheiten auf der anderen Seite bestehen organische Wechselbeziehungen. Eine vollständige Beherrschung der Technik von sportlichen Bewegungen kann infolge von Mängeln in der

Abb. 1



Schema des Hervortretens von Bewegungseigenschaften:

A — sportliche Leistung
B — Bewegungseigenschaften

1. Kraft, 2. Schnelligkeit, 3. Ausdauer, 4. Gewandtheit, 5. Beweglichkeit, 6. Gleichgewichts-Beharrungsvermögen, 7. Fähigkeit zur willkürlichen Entspannung der Muskeln, 8. Weichheit (Fluss) der Bewegungen, 9. Bewegungsrhythmus, 10. Fähigkeit zur Einteilung der Bewegungen in Raum und Zeit, 11. Sprungfähigkeit.

Entwicklung der Bewegungseigenschaften, der Körperform, des Unverständnisses des Wesens der Bewegung u. a. gehemmt werden. Und umgekehrt, Mängel in der Beherrschung der Technik lassen nicht in vollem Masse die Verwirklichung der Absichten des Sportlers, das Hervortreten seiner Bewegungseigenschaften zu und bilden in einer Reihe von Fällen Hindernisse für die Entwicklung der vegetativen Funktionen und der Körperformen. Je höher das Entwicklungsniveau der verschiedenen Bewegungseigenschaften in einem bestimmten Verhältnis unter ihnen ist, desto mehr Möglichkeiten bestehen für eine vollständige Beherrschung der Technik einer sportlichen Übung (Schlemin, 1965 u. a.), und umgekehrt, je vollkommener die technische Beherrschung einer sportlichen Übung, desto besser realisieren sich die Bewegungseigenschaften.

Die Aufgaben der Technikschulung bei sportlichen Übungen und der Entwicklung der Bewegungseigenschaften können voneinander nur in dem Falle getrennt werden, wo man den dominierenden Inhalt des Trainings meint. In Abhängigkeit von der Sportart, von der Trainingsetappe, von sportlicher Qualifikation und vom Zustand des Sportlers muss ein bestimmtes Verhältnis der Zeit für die Technikschulung und der Zeit für die Entwicklung der entsprechenden Bewegungseigenschaften beachtet werden. Wenn dieses notwendige Verhältnis gestört wird, erfährt man einen Stillstand im Leistungswachstum und sogar einen Rückgang. Der häufigste Fehler, besonders in der Wettkampfperiode, ist das Sichhinreissenlassen zur Schleifarbeit an Details der sportlichen Übung auf Kosten nachlassender Aufmerksamkeit gegenüber der Entwicklung der notwendigen Bewegungseigenschaften.

2. Die technische Vorbereitung

Die Etappen der Beherrschung einer sportlichen Technik.
Bevor man mit der technischen Schulung einer bestimmten Sportart beginnt, muss das Interesse an dieser geweckt und bei den Sportlern ein bestimmter Grad der körperlichen Vorbereitung gewährleistet werden. Manchmal werden diese Aufgaben ohne Zutun des Sportlehrers gelöst. In den Spielen der Kindheit, im selbständigen Üben in verschiedenen Sportarten, in Lebens- und Arbeitshandlungen bildet sich beim Menschen ein bestimmter Grad des körperlichen Vorbereitungszustandes, entwickelt sich die Koordination; er wird mit den Sportarten bekannt. Durch all dieses kann man unmittelbar zum Erlernen der Technik der erwählten Sportart übergehen. Je vielgestaltiger die Bewegungsvorstellungen sind, je reicher der Vorrat an Bewegungsfertigkeiten ist, welche der Sportler beherrscht, desto grösser ist seine Fähigkeit zur Aneignung neuer Koordinationen.

Der Prozess der Schulung (Lehr- und Lernprozess — d. Übs.) einer

bestimmten Sportart kann in drei Etappen eingeteilt werden. In der ersten Etappe, die eine bis mehrere Trainingsstunden dauern kann, werden grobe Vorstellungen und Einsichten in die gewählte Übung vermittelt, besteht die Aufgabe, sich mit den Regeln und Aufgaben des Wettkampfes in der gegebenen Sportart bekanntzumachen, in einigen Fällen das allgemeine Bewegungsschema zu erlernen. In dieser Etappe müssen gewöhnlich die Bewegungsstruktur vereinfacht, erleichternde Bedingungen für die Übungsausführung geschaffen werden: Verringerung der Höhe des Gerätegewichts, der Intensität der Bewegungen; Verkürzung der Strekke, der Platzmasse, aber auch die Ignorierung einiger Regeln, die sonst bei Wettkämpfen beachtet werden.

In der zweiten Etappe, welche einige Wochen bis einige Monate dauert, besteht die Aufgabe, die Technik mit wechselndem Krafteinsatz unter gewöhnlichen Trainingsbedingungen richtig ausführen zu können. In den Sportarten vom Typ der Einzelkämpfe und Sportspiele erlernt der Sportler jetzt die Hauptverfahren, die im sportlichen Kampf angewendet werden, und erlangt die Fähigkeit, sie unter vereinfachten Bedingungen anzuwenden. Er wird mit den Grundlagen der Taktik der jeweiligen Sportart bekanntgemacht.

Die dritte Etappe dauert so lange, wie der Sportler nach Leistungssteigerung strebt. Die Aufgabe heisst Erlangen einer solchen Vollkommenheit in der Übungsbeherrschung, dass die richtige Technik bei der Bewegungsausführung mit maximalem Krafteinsatz und unter veränderlichen Bedingungen des sportlichen Wettkampfes erhalten bleibt. In dieser Etappe muss der Entwicklung der Entspannungsfähigkeit der Muskeln, der Genauigkeit kinästhetischer Empfindungen, des «Rhythmusgefühls», des «Tempogefühls», des «Raumgefühls» grosse Aufmerksamkeit geschenkt werden. Die Aufgabe besteht auch darin, die Bewegungseigenschaften, welche in der gewählten Sportart hervortreten, ununterbrochen zu entwickeln, das Niveau des körperlichen Vorbereitungszustandes (Konditionszustand — d. Übs.) gemäss den Erfordernissen der Sportart zu erhöhen. Die Beherrschung taktischer Schemata und die Entwicklung der Fähigkeit, sie je nach den sich bietenden Situationen anzuwenden, müssen unbedingt erreicht werden. Eine der wichtigsten Aufgaben der dritten Etappe ist die maximale Ausbildung der Willensqualitäten, eine Vertiefung und Erweiterung des sporttheoretischen Wissens. Die Erkenntnis seiner Möglichkeiten durch den Sportler selbst sowie die Berücksichtigung seiner individuellen Besonderheiten durch den Sportlehrer bekommen für den weiteren Leistungsfortschritt eine noch grössere Bedeutung.

Die Gründe der Stagnation in der Beherrschung der Technik

Man kann sich den Prozess des Erlernens (Beherrschens) einer sportlichen Technik als eine Kurve vorstellen. Auf dieser zeigen sich Abschnitte eines schnellen, darauf eines langsamen Leistungsanstiegs oder solche mit einem Verharren auf einem bestimmten Niveau (sog. Leistungsplateau), darauf folgen wieder Abschnitte mit einem neuen steilen Anstieg und neuer Entwicklungsverlangsamung von langer Dauer (Abb. 2).

Bei einem systematischen und rationellen Trainingsaufbau sind nur die regressiven Altersveränderungen im Organismus ein Hindernis für einen weiteren Anstieg oder sogar für die Erhaltung der sportlichen Leistung auf einer bestimmten Höhe. In den Schnellkraft-Sportarten begrenzt das Alter den Leistungsanstieg in grösserem Masse als in den Sportarten mit vorwiegender Ausdauerbelastung.

Bei jungen Menschen (bis 35./40. Lebensjahr), die sich systematisch mit dem Sport befassen, gehören zu den Hauptgründen für den Leistungsstillstand Missverhältnisse zwischen der gewählten Sportart und ihrer Technik und den individuellen Besonderheiten, unrationelle Anwendung von Mitteln und Methoden, was zu Mängeln im technischen, konditionellen, psychischen, theoretischen und taktischen Vorbereitungszustand führt. In der Regel lassen sich im ganzen Verlauf eines sportlichen Trainings sowohl bei Anfängern, als auch bei qualifizierten Sportlern grössere oder kleinere Abweichungen von der Idealtechnik einer sportlichen Übung erkennen.

Fortsetzung folgt

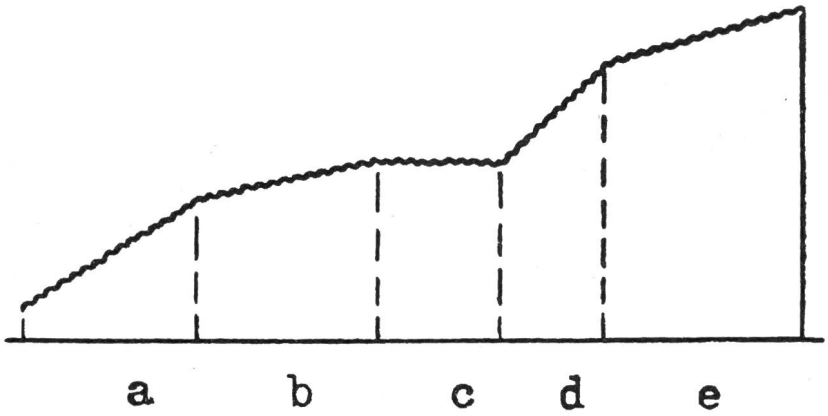


Abb. 2 Kurve der Beherrschung (des Erlernens) einer sportlichen Technik (nach Belinowitsch, 1949 — Josseliani, 1955). a. schneller Anstieg, b. verlangsamtes Wachsen, c. Verharren auf einem bestimmten Niveau, d. neuer steiler Entwicklungssprung, e. neue lange Periode verlangsamter Entwicklung.