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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 29 (1972)

Heft: 11

Artikel: Vorbereitende Phase des sportlichen Trainings der Jugend in Mannschaftsspielen

Autor: Krouzel, Milos

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994798

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: 10.07.2025

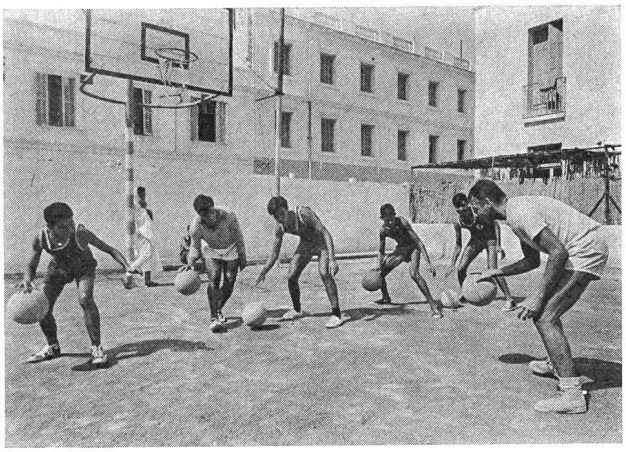
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Vorbereitende Phase des sportlichen Trainings der Jugend in Mannschaftsspielen

Milos Krouzel

Uebersetzung: Marcel Lüthi

Zu Beginn meiner Arbeit möchte ich festhalten, dass ich unter der Bezeichnung «vorbereitende Phase» des sportlichen Trainings den ersten Abschnitt eines langen, systematischen Trainingsprozesses verstehe, welcher die Knaben und Mädchen auf die späteren schwierigen Aufgaben des eigentlichen sportlichen Trainings vorbereitet.
Aufgrund der gemachten Erfahrungen in den wichtigsten Mannschaftsspielen (Fussball, Basketball, Volleyball, Eishockey) handelt es sich in den verschiedenen Ländern um Jugendliche zwischen 10 und 14 Jahren. Ich lasse dabei gewisse Versuchsgruppen beiseite (Basketball, Fussball), welche bereits mit 8 Jahren beginnen und möchte vor allem über die Erfahrungen meiner Trainertätigkeit im Klub Slavia Prag in den Jahren 1960 bis 1965 berichten, das heisst hauptsächlich über Basketball und Volleyball.



Der Autor dieses Artikels führt junge Tunesier in die Geheimnisse des Dribbelns ein.

Allgemeine Richtlinien:

a) Vorerst muss sich jeder Trainer oder Leiter im klaren sein, dass er es mit Jugendlichen in einem sehr schwierigen Alter zu tun hat, in welchem der Organismus wichtigen biologischen Veränderungen unterworfen ist. Die Entwicklung des Organismus, seines Muskel- und Knochenfunktionsapparates, hat einen Einfluss auf die Entwicklung der Grundbewegungseigenschaften und kann diese sogar in gewissem Masse einschränken.
In diesem Alter darf nicht Höchstleistung verlangt werden. Ich empfehle enge Zusammenarbeit mit dem Arzt sowie mindestens zweimal jährlich eine gründliche ärztliche Untersuchung. Anderseits beruhigt uns die Tatsache, dass der in voller Entwicklung befindliche Organismus selbst eine Abhilfe gegen Ueberanstrengung schafft. Das Kind ermüdet schnell und die Arbeitsintensität nimmt ab. Es handelt sich dabei um eine sogenannte «Erstickungsverhinderung», deren wir uns bewusst sein müssen. Sie ist nicht zu verwechseln mit der Interesselosigkeit, mit dem Gehenlassen oder sogar der Faulheit.

b) Währenddem die funktionellen Fähigkeiten des Organismus durch die Uebungen in diesem Zeitpunkt nicht wesentlich zunehmen — es ist nicht ratsam, sie übermässig anzuregen — können in der Technik sowie in der Taktik beträchtliche Erfolge erzielt werden, was später für das sportliche Training von Vorteil ist.

c) In der sportlichen Vorbereitung der Jugend muss der persönliche Kontakt mit jedem einzelnen besonders betont werden. Die Erfahrungen haben gezeigt, dass die Unterschiede in der Leistung ± 1,5 Jahr betragen können. Diese Differenzen müssen nach und nach ausgeglichen werden.

d) Ich rate ab, mit weniger als 30 Kindern zu beginnen; es ist vorteilhaft, mit zwei Gruppen von je 15 Kindern zu arbeiten. Dies hängt jedoch von der Eigenschaft und der Ausrüstung der Turnhallen sowie der zur Verfügung stehenden Trainer ab. Die gemachten Erfahrungen in mehreren Klubs der Tschechoslowakei haben bewiesen, dass nach vier Jahren der Anfangsbestand um die Hälfte abgenommen hat. Wenn wir mit 30 zehnjährigen Kindern beginnen, können wir damit rechnen, dass wir für die Zeit zwischen 14 und 18 Jahren eine Mannschaft von 15 Spielern vorbereitet haben.

e) In der Zeit zwischen 10 und 12 Jahren sollte zwei- bis dreimal wöchentlich, jedoch nicht mehr als 60 Minuten trainiert werden. Zwischen 12 und 14 Jahren kann die Trainingszeit auf 90 Minuten gesteigert werden, was jedoch nicht unbedingt notwendig ist. Es ist ratsamer, dreimal wöchentlich während 60 Minuten als zweimal während 90 Minuten zu trainieren.

f) Die körperliche Reife zwischen 10 und 11 Jahren ist kein ausschlaggebendes Kriterium, um ein Kind in die Mannschaft aufzunehmen. Die sich später entwickelnden Kinder, welche anscheinend die Voraussetzungen für eine sportliche Entwicklung nicht besitzen, holen meist einige Jahre später ihre fortgeschrittenen Kameraden ein. Bei der Auswahl der Kinder inbezug auf ihre körperliche Beschaffenheit gilt meist die Grösse ihrer Eltern als zuverlässiger Anhaltspunkt (sehr aktuelles Problem im Basketball und sogar im Volleyball).

Hier die wichtigsten Faktoren der vorbereitenden Phase des sportlichen Trainings der Jugend:

1. Geistige Vorbereitung
2. Körperliche Vorbereitung
3. Technisch-taktische Vorbereitung
4. Theoretische Vorbereitung

Alle diese Faktoren sind eng miteinander verbunden, bedingen sich gegenseitig und formen ein Ganzes.

1. Geistige Vorbereitung

Der Trainer oder Leiter darf nicht vergessen, dass die Pädagogik einer der wichtigsten Faktoren dieses Trainingsprozesses ist. Der technisch und physisch ausgezeichnet ausgerüstete Spieler, welcher geistig schwach, undiszipliniert und leicht beeinflussbar ist, ist in einem Mannschaftsspiel nicht sehr wertvoll. Dagegen wird der technisch und physisch weniger starke Spieler, welcher geistig auf dem Höhepunkt und willig ist, viel mehr geschätzt, nicht nur von seiner Mannschaft, sondern ebenfalls von seinem Klub, seiner Familie, den Arbeitskollegen sowie der allgemeinen Gesellschaft. Der Sportler, welcher von Jugend auf gut erzogen wurde, verliert seine Moral sowie seine guten Gewohnheiten auch nach Aufgabe seiner sportlichen Tätigkeit nicht. Er wird diszipliniert, ehrlich und ehrgeizig bleiben und seinen Kameradschaftsgeist wahren.
Dies ist nichts Neues, ich rufe es lediglich in Erinnerung, weil ich den Eindruck habe, dass in letzter Zeit die sportliche Vorbereitung nicht richtig eingeschätzt wird. Es scheint mir, dass die Trainer, Funktionäre sowie Sportjournalisten nicht in der Lage sind, der Jugend, den Eltern sowie der Oeffentlichkeit den Sinn der sportlichen Vorbereitung sowie des sportlichen Trainings zu erklären.

Handelt es sich darum, der Jugend die Möglichkeit zu geben, über ihre freie Zeit zu verfügen? Ja, jedoch muss vorher genau überlegt werden, was den Jugendlichen vorgeschlagen werden kann, um sie alsdann zu überwachen, damit das, was gewählt wurde, auf seriöse Art ausgeführt wird. Ich finde, dass die jungen Spieler viel zu oft ihre sportliche Tätigkeit aufgeben und ihre Kameraden, ihren Trainer und den Klub verlassen. Aus welchem Grund haben sie keinen Spass mehr daran? Was tun, damit sie ihren Entscheid ernsthafter treffen? Ich glaube, dass es nicht an den Jungen selbst liegt, sondern ein Fehler des Trainers, des Leiters oder der Eltern ist. Es gelingt uns nicht mehr, die Jungen zu fesseln, d. h. ihnen die Wichtigkeit der Tatsache beizubringen, dass sie Mitglied einer sportlichen Gemeinschaft sind und dass vor ihnen ein gestecktes Ziel liegt, dessen Erreichen ohne den Einsatz jedes einzelnen unmöglich ist. Warum der Mannschaft nicht zum Ziel setzen, sie werde nach fünf Jahren Training die beste der Stadt, des Bezirks, des Kantons oder sogar der Schweiz? Die Jugend ist ehrgeizig und die Grösse der Aufgabe zieht sie an. Der Trainer muss fordern und von seinen Spielern das Maximum verlangen. Er muss ihnen von Anfang an erklären, dass ihre Teilnahme in der Mannschaft zwar freiwillig ist, aber, wenn sie sich frei entscheiden, ihr anzugehören, hätten sie gegenüber ihrem Trainer und ihrem Klub die Aufgabe zu erfüllen, an sämtlichen Trainings und Mannschaftstreffen teilzunehmen. Ich verstehe die Trainer nicht, welche die Anwesenheit der Spieler nicht prüfen, die Verspäteten oder Fehlenden unbeachtet lassen und den Spielern, welche die Trainings unregelmässig besuchen, erlauben, bei Treffen mitzuspielen. Die Spieler merken sehr bald, wenn der Trainer kein grosses Interesse am Ergebnis ihrer Arbeit hat und ihre Beziehungen zum Sport und zur Mannschaft nachlassen.

Daraus ergibt sich, dass vor einem wichtigen Treffen am Samstag einige der besten Spieler nicht anwesend sind. Warum? Sie sind anderweitig beschäftigt: Kino, wichtige sportliche Veranstaltung, Wochenende mit den Eltern im Ferienhaus usw. Ich bin öfters Zeuge einer solchen Erscheinung, und was mich am meisten beschäftigt ist die Tatsache, dass die übrigen Spieler der Mannschaft und sogar der Trainer diesen Zustand ganz normal finden. Wenn es sich um einen erwachsenen Spieler handelt, welcher sich am Ende seiner sportlichen Laufbahn aus Gesundheitsgründen in einer Gemeinschaft sportlich betätigt, kann ich dies zulassen (sofern er der Mannschaft nicht schadet). Bei einem jungen Menschen jedoch, welcher sich am Anfang seiner sportlichen Entwicklung befindet, ist eine solche Erscheinung ungesund und nicht zulässig.
Ich stelle mir vor, dass vor allem in der Schweiz, wo der Sport — mit Ausnahme des Fussballs und des Eishockeys — von seiten der Bevölkerung nicht auf sehr grosses Interesse stösst, die Grundausbildung der Spieler sorgfältig überwacht werden muss und sich so weit wie möglich verbreitet. Wichtig ist, dass die junge Generation ihrem Sport treu bleibt und bereit ist, ihm ein bisschen von ihrer Bequemlichkeit zu opfern. Es ist nicht gesagt, dass unsere 12- bis 14jährigen einmal Europameister werden. Dies könnte jedoch sehr gut schon für die folgende Generation der Fall sein, auch wenn dies nicht das Hauptziel ist, welches wir mit unseren Bestrebungen verfolgen. Führen wir die Jungen frühzeitig, damit sie wenigstens verstehen, was die sportliche Moral ist. Dies wird sich bestimmt lohnen.

2. Körperliche Vorbereitung

Das Ziel der körperlichen Vorbereitung im Rahmen der vorbereitenden Phase des sportlichen Trainings ist die Entwicklung der Leistungsfaktoren. Diese Faktoren sind später von grosser Wichtigkeit, da die Anforderungen des eigentlichen sportlichen Trainings viel höher sein werden. Es versteht sich von selbst, dass durch eine vernünftige und regelmässige physische Tätigkeit die funktionellen Fähigkeiten sich entwikkeln. Dies ist jedoch nicht die wichtigste Aufgabe in der vorbereitenden Phase.
Wenn ich von Leistungsfaktoren spreche, verstehe ich die Geschicklichkeit, Schnelligkeit, Kraft und die Dauerleistungsfähigkeit. Dies ist sehr allgemein gesagt. Ich weiss, dass gemäss der neuesten wissenschaftlichen Kenntnisse noch mehr Leistungsfaktoren bestehen und dass ihre Verbindung relativ kompliziert ist. Zur Erklärung und Verständnis gewisser Begriffe genügen jedoch die obenerwähnten physischen Faktoren.
Wir unterscheiden die Grundleistungsfaktoren sowie die spezifischen Faktoren:

Die Grundfaktoren

ermöglichen eine allgemeine physische Vorbereitung und schaffen günstige Voraussetzungen für eine harmonische Entwicklung des Organismus, nicht nur in sportlicher, sondern auch in beruflicher und militärischer Hinsicht.

Die spezifischen Faktoren

gehen vom Erfordernis der entsprechenden Sportart aus und schaffen die nötigen Voraussetzungen, um so schnell wie möglich Meister der gewählten sportlichen Tätigkeit zu werden.
Im Alter zwischen 10 und 14 Jahren sind die Voraussetzungen am günstigsten, vor allem für die Verbesserung der Geschicklichkeit sowie der Schnelligkeit.
Wir entwickeln die allgemeine Geschicklichkeit in der vorbereitenden Phase durch gymnastische Uebungen, vor allem Bodenturnen, kleine Laufspiele, Trampolinübungen sowie weitere sportliche Spiele wie Fussball, Handball, Tischtennis usw. Die spezifische Geschicklichkeit ist im Prinzip unsere Hauptsorge in der technisch-taktischen Vorbereitung. Es gibt jedoch im Spiel immer wieder unvorhergesehene Situationen, auf welche der Spieler infolge Zeitmangel nicht vorbereitet werden kann. Zum Beispiel: Passieren in einer ungewohnten Situation, während eines Gleichgewichtsverlustes oder eines Sturzes.

Uebungsbeispiel:*

a) Passieren des Balles mit Sprung auf das Mini-Trampolin (in der Turnhalle) oder ins Wasser tauchend.

b) Für Basketball oder Handball: Zwei Spieler (Fig. 1) A und B passieren ihren Ball ununterbrochen zu C. Der Spieler A wirft seinen Ball sofort zu C, nachdem dieser zu B abgegeben hat. Der Rhythmus kann gesteigert werden; die Uebung kann durch Benützung verschiedengrosser Bälle variiert werden, z. B. Basketball, Handball (oder Medizinball). Die Distanz zu den Spielern wird nach und nach vergrössert.

c) Ein weiteres Beispiel für Volleyball: Zwei Spieler werfen sich den Volleyball auf einer Distanz von 4 bis 5 Metern zu. Nach Ballabgabe muss sich der Spieler setzen (später eventuell Rücken gegen seinen Partner gedreht) und sofort wieder aufstehen, um für das Passieren bereit zu sein.

Dies sind lediglich zwei oder drei Uebungsbeispiele zur Entwicklung der spezifischen Geschicklichkeit; Uebungen, während denen Situationen geschaffen werden können, die im Spiel kaum vorkommen, welche dem Spieler jedoch helfen, sich in den mehr oder weniger schwierigen Situationen des wirklichen Spiels zurechtzufinden.

Die allgemeine Schnelligkeit bedeutet, eine bestimmte Bewegung so rasch wie möglich auszuführen. Es handelt sich im Prinzip um zwei Komponenten, welche eng miteinander verbunden sind:

a) Reaktionsgeschwindigkeit — sehr wichtig für Mannschaftsspieler und
b) Ausführungsgeschwindigkeit.

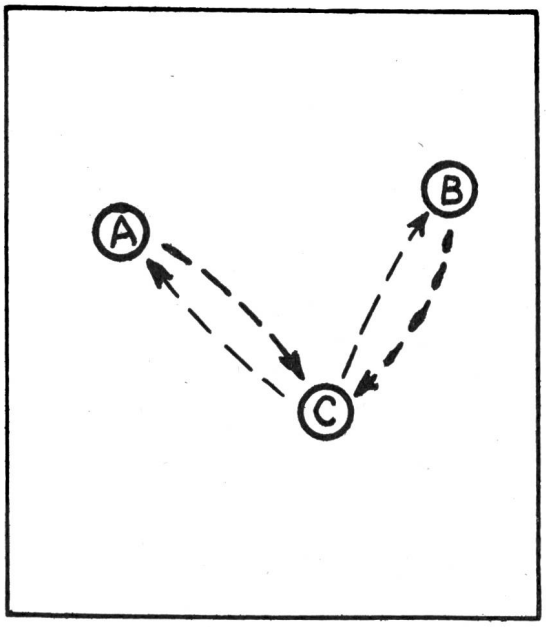


Fig. 1

Bezüglich der Bewegung im eigentlichen Sinn wird unterschieden zwischen:

a) Geschwindigkeit zur Verlagerung des Körpers (da wir von sportlichen Mannschaftsspielen sprechen handelt es sich um die verschiedenen Arten Laufen, Springen und Stürzen);

b) Geschwindigkeit zur Bewegung gewisser Körperteile (Beinbewegung während des Passierens im Fussball, Armbewegung während des Handballs, Basketballs oder Volleyballs).

* Die erwähnten Uebungen dienen lediglich zur besseren Erklärung im Unterricht.

Der wichtigste Faktor in der allgemeinen Schnelligkeit ist die Geschwindigkeit im Kurzstreckenlauf (10 bis 40 m). Dies gilt für sämtliche Sportspiele, ebenfalls für Volleyball, wo der Lauf selbst nicht die Hauptkomponente der Bewegung ist.

Beim Kurzstreckentraining muss vor allem das Starten, und zwar in verschiedenen Positionen, berücksichtigt werden: stehend, kauernd, sitzend, kniend, liegend usw. Erfahrungen haben bewiesen, dass ein Kurzstreckenlauf nicht nur zur Verbesserung der absoluten Reaktionsgeschwindigkeit, sondern ebenfalls zur Verbesserung einzelner Bewegungen führt.

Die spezifische Schnelligkeit zeigt sich in der raschen Fortbewegungsreaktion, durch welche der Spieler das Problem der Spielsituation löst. Es handelt sich konkret um eine schnelle Bein- oder Armbewegung beim Passieren, Dribbeln, Werfen, schnellen Starts, Springen und Stürzen.

Es darf nicht vergessen werden, dass eine schnelle Bewegung eine korrekte Technik voraussetzt. Darum achten wir während des Trainings zuerst auf eine richtige Ausführung der Bewegung und erst nachher steigern wir die Geschwindigkeit. Während der wiederholten Ausführung einer raschen Bewegung wählen wir die Anzahl Wiederholungen so, dass die Bewegung mindestens so schnell wie am Anfang ausgeführt werden kann und dies natürlich unter Berücksichtigung einer einwandreien Technik.

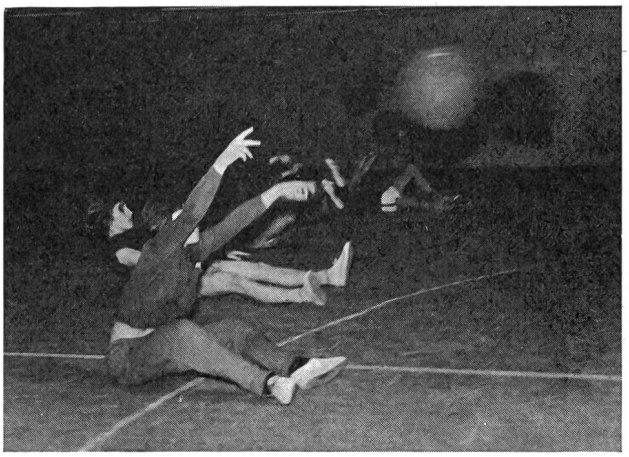
Hier einige Beispiele für das Trainieren der spezifischen Schnelligkeit:

a) In einer bestimmten Zeit (30 Sek.) probiert der Spieler so oft wie möglich zu passieren;

b) Der Volleyballspieler führt den «Block» aus (max. 30 Sek.), läuft im «Pas chassé» 4 m längs des Netzes und wiederholt dieselbe Uebung usw. Es gilt dabei, die Uebung so oft wie möglich durchzuführen.

Es darf nicht vergessen werden, dass jeder Muskel, welcher eine rapide Bewegung auszuführen hat, genügend stark sein muss. Darum ist jede Schnelligkeitsübung verbunden mit einer Kraftübung.

Die allgemeine Kraft bedeutet, einen Widerstand (Gewicht, Geräte, das Gewicht des Mitspielers oder sein eigenes Gewicht) zu überwinden. Die Kraft kann in einem kurzen Zeitraum (Schnellkraft) oder während längerer Zeit als statische Muskelkraft geltend gemacht werden. In der sportlichen Vorbereitung der Jugend ist die Muskelkraftzunahme nicht immer gleich. Bei den Knaben beginnt die wesentliche Zunahme erst mit 14 Jahren, währenddem bei den Mädchen die Muskelkraft sich bereits mit 12 bis 13 Jahren zu entwickeln beginnt. Dies will nicht heissen, dass wir bei den Mädchen in grösserem Masse Kraftübungen durchführen und wir diese bei den Knaben vollständig auslassen.



In der vorbereitenden Phase wenden wir im Prinzip keine Uebungen an, welche eine maximale physische Anstrengung verlangen. Solche Uebungen können erst mit 16 Jahren oder später gefordert werden. Die Erfahrungen haben bewiesen, dass je weniger Muskelgruppen an der Arbeit teilnehmen, je weniger Spuren im Organismus zurückbleiben und die allgemeine Müdigkeit viel geringer ist. Darum wählen wir bei den Jungen von 10 bis 14 Jahren Uebungen, welche lediglich einige wenige Muskelgruppen betreffen.

Zum Beispiel:

a) Zur Stärkung der Wadenmuskulatur: Fussheben und -senken durch Aufsetzen des Vorderfusses auf ein 5 bis 7 cm hohes Brett (Fig. 2);

b) Zur Stärkung des Handgelenkes und der Vorderarmmuskulatur: eine Schnur mit Gewicht umrollen.

Als Hauptübung zur allgemeinen Kraftförderung brauchen wir gewisse Geräte wie Stäbe und Seile, Barren, Ringe, Sprossenwand usw. Am wichtigsten sind Hängeübungen; wir vermeiden Stützübungen (Gefahr von Wirbelsäulenschäden, noch nicht beendete Knochenbildung im Handgelenk). Es eignen sich verschiedene Kampfübungen auf der Matte, Seilziehen, Medizinballübungen usw.

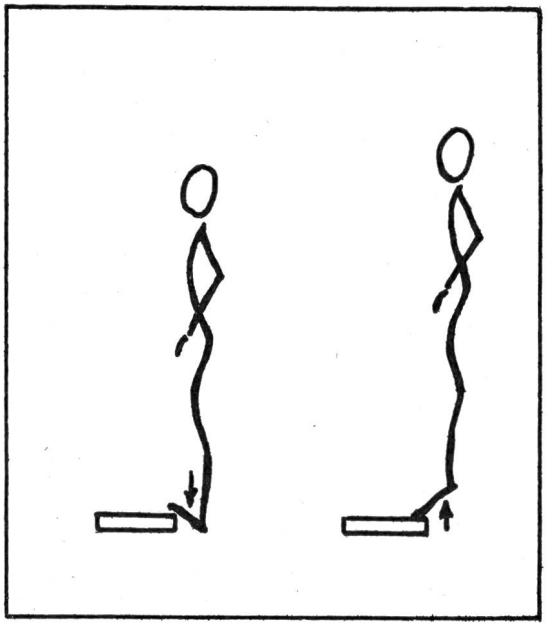


Fig. 2

Im Training der verschiedenen sportlichen Mannschaftsspiele ist es sehr wichtig, die Kraftübungen stets mit den Uebungen zur Geschwindigkeitsentwicklung zu verbinden. Sämtliche Kraftübungen müssen schnell ausgeführt und jede Belastung mit Entspannungsübungen ausgeglichen werden. Zum Beispiel: die Uebung zur Stärkung der Wadenmuskulatur (Fig. 2) kann wie folgt ergänzt werden: 20 mal mit einem Medizinball auf dem Kopf, 5 möglichst hohe Sprünge mit geschlossenen Füssen (ohne Gewicht). Wir legen dabei Wert auf die Auflösungen der Bewegungen.

Bei der spezifischen Kraft sichern gewisse Muskelgruppen die optimale Ausführung der entsprechenden Bewegung. Durch die spezifische Kraft wird die Entwicklung der Schnelligkeit sowie der Geschicklichkeit im Spiel gefördert. In jedem sportlichen Mannschaftsspiel sprechen wir von Schnellkraft. Wir legen die Aufmerksamkeit vor allem auf die Beinkraft, besonders auf die Muskelgruppen, welche beim schnellen Starten und plötzlichen Anhalten beansprucht werden. Gewisse Spiele verlangen ebenfalls die spezifische Armkraft, zum Beispiel eine rapide Schwungkraft (Smash im Volleyball, Werfen im Handball) oder eine absolute Armkraft, welche bei häufigen Stürzen schützt (Volleyball, Handball). Sehr wichtig ist ebenfalls die Entwicklung der Vorderarmmuskulatur, welche ein schnelles Senken des Handgelenkes beim Werfen im Basketball (Smash im Volleyball) oder Dribbeln erleichtert (Basket- oder Handball).

Es ist klar, dass die obenerwähnten Muskelgruppen sich durch die Ausübung der entsprechenden Sportart automatisch kräftigen. Vor einigen Jahren hätte ein solches spezifisches Leistungstraining genügt. Heute und vor allem in Zukunft müssen wir diesen Prozess auch in den sportlichen Mannschaftsspielen beschleunigen, d. h., dass wir das Training intensiver gestalten müssen.

Jeder Trainer muss in der körperlichen Vorbereitung die Fehler seiner Spieler sorgfältig korrigieren, die wichtigsten Bewegungsphasen für das Spiel äusserst genau studieren (Wurftechnik, Smash) und den Spielern die spezifischen Kraftübungen vorschreiben. Es gilt dabei, die gleiche Bewegung, welche im Spiel vorkommt (wenn möglich allein) einige Male auszuführen, zum Beispiel ohne Ball, jedoch öfters wiederholt. Dieselbe Uebung kann auch langsamer ausgeführt werden, jedoch mit grösserer Belastung als in Wirklichkeit (schwererer Ball, Gewicht). Wir können sogar Widerstandsübungen durchführen, z. B. Armbewegung beim Smash im Volleyball, wobei die Hand einen Gummischlauch zieht, dessen Ende auf Kopfhöhe fixiert ist (Fig. 3).

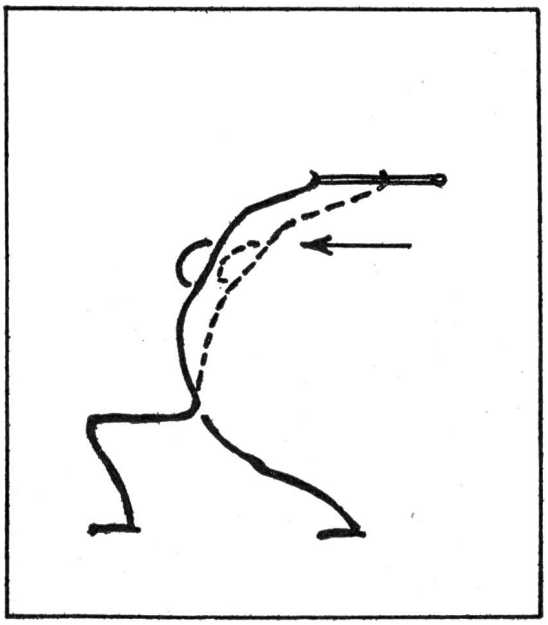


Fig. 3

Die Gefahr im spezifischen Krafttraining besteht in der übermässigen Dosierung oder anderseits darin, dass die entsprechende Uebung zur Kraftentwicklung in dem Moment begonnen wird, da der Spieler die genaue Bewegungstechnik noch nicht besitzt, oder auch, dass das Gewicht des Balles oder des Gegenstandes, mit welchem wir die Bewegung ausführen, zu gross ist. Dies führt zu einem langsamen Bewegungsablauf und sehr oft zu einer vollständigen Störung der Bewegungstechnik. Aus diesem Grunde muss der Trainer das Ergebnis der spezifischen Kraftübungen genau kontrollieren.

Als letzten Faktor haben wir die Dauerleistungsfähigkeit. Die allgemeine Dauerleistung bedeutet, eine gewisse Arbeit während längerer Zeit auszuführen oder eine intensive Leistung in kurzer Zeit (in diesem Fall handelt es sich also um Widerstandsfähigkeit) zu voll-

bringen. Da der Herzkreislaufapparat mit 10 bis 14 Jahren noch nicht genügend entwickelt ist, wählen wir Uebungen von mittlerer Intensität. Zum Beispiel: Geländelauf, Hindernislauf mit öfteren Intervallpausen, Skilaufen und -wandern, Schwimmen.
Die spezifische Dauerleistung bedeutet, sämtlichen Handlungen, welche in den sportlichen Mannschaftsspielen vorkommen, während der ganzen Dauer des Treffens standzuhalten. Dies bedeutet, dass die Intensität der physischen Faktoren (Schnelligkeit, Kraft und Geschicklichkeit) auf dem gewünschten Niveau und im genauen Verhältnis zueinander bis zum Ende des Treffens andauern muss.
Das günstigste Mittel in der Entwicklung der spezifischen Dauerleistung ist die Anpassung des Trainings an die technisch-taktischen Handlungen, so dass die Belastung dem eigentlichen Spielcharakter entsprechend mit den Ruhepausen abwechselt.
Beispiel einer einfachen Uebung (Fig. 4):

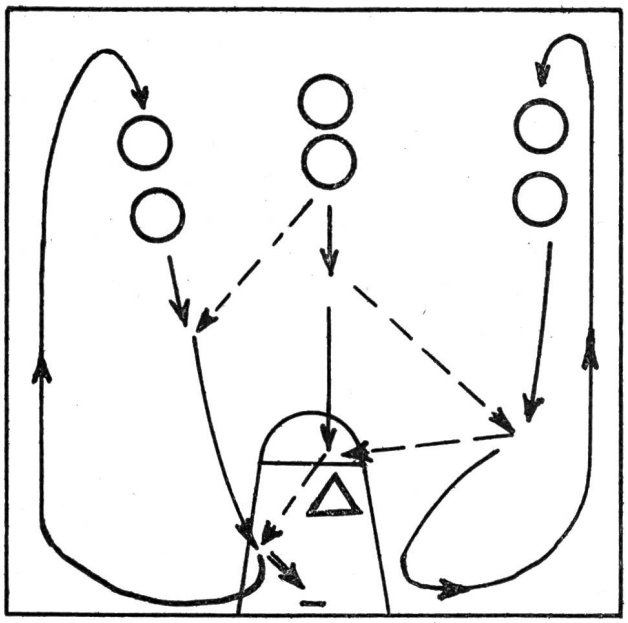


Fig. 4

Drei Spieler üben nacheinander den Angriff gegen einen einzigen Verteidiger aus. Nach Beendigung des Angriffes kehren sie zu ihrem Ausgangsplatz zurück und die Uebung wiederholt sich. Die Bewegung während des Angriffes muss — der Technik der Spieler entsprechend — so schnell wie möglich ausgeführt werden, das Zurückkehren zum Ausgangsplatz ist frei.
Es geht aus dem obenerwähnten hervor, dass in der vorbereitenden Phase des spezifischen Trainings der Jugend die Aufgabe der körperlichen Vorbereitung in einer komplexen Entwicklung aller physischen Grundfaktoren besteht, indem vor allem auf die Schnelligkeit und die Geschicklichkeit Wert gelegt wird. Zum Vergleich, wie viel Zeit der körperlichen sowie der technisch-taktischen Vorbereitung gewidmet wird, sehen wir anschliessend ein Beispiel des Basketball-Klubs Slavia Prag (Fig. 5).

3. Technisch-taktische Vorbereitung

Ich verwende absichtlich die bei den tschechoslowakischen Trainern und Theoretikern gebräuchlichen Ausdrücke. Diese Terminologie sowie die Systematik des Spielablaufs haben sich aus der Analyse des eigentlichen Spiels entwickelt; sie erleichtern und beschleunigen die Einführung in den Spielablauf wesentlich. *

* Diese Theorie wurde dank der HH. Prof. L. Dobry und L. Valensky vom Lehrstuhl der sportlichen Mannschaftsspiele der Fukultät der Körpererziehung in Prag aufgestellt.

Das Besondere an dieser Theorie ist, dass die Technik und die Taktik nicht getrennt behandelt werden; wir sprechen immer von technisch-taktischen Handlungen. Im Prinzip will dies sagen, dass wir uns bemühen, in jeder Handlung im Spiel die technischen und taktischen Eigenschaften zu sehen, welche gleichzeitig an der Ausführung der einen oder anderen Bewegung beteiligt sind. Nehmen wir zum Beispiel die Situation im Basketball, wo der Spieler nach Wiedererlangen des Balles nach nicht gelungenem Korbeinwurf des Gegners versucht, ihn zu passieren, um einen Gegenangriff auszuführen. Seine technischen Möglichkeiten erlauben ihm den Zuwurf beidhändig, einhändig über den Kopf, hinten durch oder auf irgend eine andere Art. Dies genügt jedoch nicht, um dieser Situation mit Erfolg gerecht zu werden. Wir müssen den Spieler noch lehren:

a) sich schnell zum Passieren zu entscheiden (und nicht nur für eine andere Lösung, z. B. Dribbeln);
b) den Spielkameraden zu wählen, welchem zugespielt wird;
c) unter sämtlichen Arten des Passierens, welche dem Spieler bekannt sind, die zu wählen, welche in der entsprechenden Situation sowie für die Lage des Spielkameraden und der Verteidiger die günstigste ist.

Bis hier arbeitet lediglich der Verstand des Spielers. Wir nennen diesen Zustand die psychische Phase der Handlung (taktische Seite), welche untrennbar ist mit der folgenden Phase — der eigentlichen Ausführung des Passierens (technische Seite). Wenn wir während der Einführung diese beiden Faktoren trennen, besteht die Gefahr, Spieler zu formen, welche, wie man sagt, «technisch gut ausgerüstet» sind, welchen jedoch diese technischen Fähigkeiten nicht viel nützen, weil sie sie im entscheidenden Augenblick des Spiels nicht anwenden können.
Aus diesem Grunde müssen sich die Bewegungsabläufe automatisieren, was dem Spieler erlaubt, die entsprechende Spielsituation zu meistern. Es muss im Training von einer einfachen Situation zu einer schwierigeren übergegangen werden, um den Spieler dabei zu lehren, in den Spielübungen (die Spielübungen fördern die parallele Entwicklung der technischen und taktischen Fähigkeiten des einzelnen Spielers. Man stellt ihm eine mehr oder weniger komplizierte Auf-

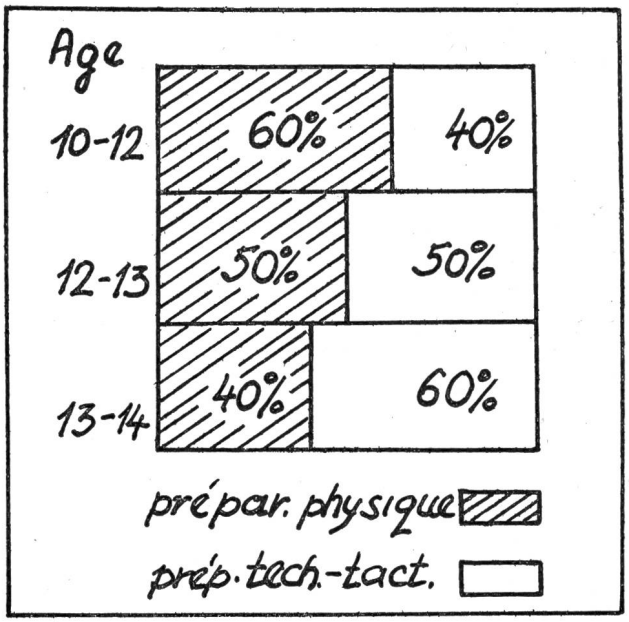


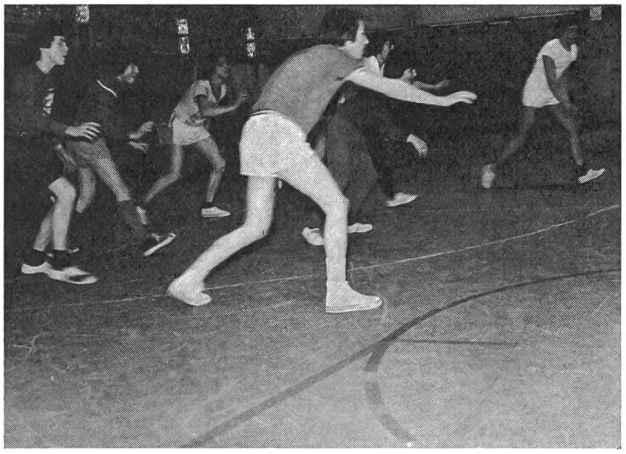
Fig. 5

gabe und lehrt ihn, sie so gut als möglich zu lösen) diesen Situationen gemäss ihrer technischen Schwierigkeit mit Erfolg gerecht zu werden. Eine grosse Anzahl Trainer geben sich — oft durch Zeitmangel — damit zufrieden, den Spieler «technisch» auszubilden, d. h. sie bringen ihm eine gewisse Art Passieren, Dribbeln, Werfen usw. bei und in der folgenden Trainingsphase bemühen sie sich, durch Erklärungen, Ratschläge, Zurufe während des Spiels oder Bemerkungen nach dem Treffen die Spieler zu führen, damit sie mit ihrer Technik den Spielsituationen auf korrekte Weise gerecht werden.
Dies ist ebenfalls eine Methode, es sollte jedoch nicht die wichtigste sein, sondern eher eine Hilfsmethode.
Der Trainer hat kein Recht, dem Spieler vorzuwerfen, eine Spielsituation auf unkorrekte Art gelöst zu haben, wenn er ihn während des Trainings nicht auf das entsprechende Problem vorbereitet hat. Es stimmt, dass während eines Spiels Situationen auftreten, welche sehr selten sind; die meisten unter ihnen können jedoch vorausgesehen werden. Der Trainer muss während des Trainings die möglichen Situationen behandeln und konditionelle, aufeinanderfolgende Uebungen in Richtung einer idealen Bewegungslösung zusammenstellen. Die sportliche Vorbereitung der Jugend in der Vorpubertät gilt als idealer Zeitpunkt zur Schaffung der psycho-motorischen Eigenschaften.

Methodischer Einführungsprozess

Bemerkung: Von den behandelten sportlichen Mannschaftsspielen (Fussball, Basketball, Handball und Volleyball) unterscheidet sich das letztere von den andern dadurch, dass kein direkter Kontakt mit dem Gegner vorhanden ist (er begrenzt sich auf die Handlungen Smash-Block gegen). Aus diesem Grunde ist die Systematik des Spielablaufs beziehungsweise der methodische Einführungsprozess etwas unterschiedlich.
Dennoch können wir im Volleyball sowie in den übrigen sportlichen Mannschaftsspielen gemäss den folgenden Richtlinien vorgehen:

1. Schaffung technischer Grundlagen in den Spielhandlungen.
2. Einführung und Weiterbildung in den technisch-taktischen Spielhandlungen.
3. Einführung und Weiterbildung im Zusammenspiel.
4. Einführung und Weiterbildung in den Systemen.



Lehre der Grundstellungen

1. Schaffung technischer Grundlagen

In einem gewissen Zeitpunkt müssen wir dem einzelnen Spieler die technischen Grundlagen im eigentlichen Sinn des Wortes beibringen. Wir führen sämtliche Uebungen in der einfachsten Form, unter idealen Bedingungen, ohne Rücksicht auf den Gegner sowie die Spielsituation aus, d. h. ohne taktische Faktoren. Die einzelnen technischen Begriffe sind in den diversen Sportarten verschieden; in den sportlichen Mannschaftsspielen handelt es sich im Prinzip (sehr kurz ausgedrückt) um:

a) Stellung und Verlagerung auf dem Spielfeld
b) Passieren und Erhalten des Balles
c) Dribbeln
d) Werfen

Diese Ausbildung in den technischen Grundlagen ist relativ kurz. Während des zweimal wöchentlich ausgeführten Trainings sollte sie nicht länger als sechs Monate dauern. Ich glaube, dass danach zum zweiten Abschnitt übergegangen werden kann, welcher zum Ziel hat:

2. Einführung und Weiterbildung in den technisch-taktischen Handlungen des einzelnen Spielers

Der Unterschied zum vorangehenden Abschnitt kann am besten mit einem Beispiel erklärt werden: Während der Schaffung der technischen Grundlagen sprechen wir von der Stellung und der Verlagerung (Beinspiel) auf dem Spielfeld; im folgenden Abschnitt handelt es sich um das Freispielen des Spielers ohne Ball. In Wirklichkeit verfolgen wir die Fortbildung in der Technik, wobei taktische Faktoren beigefügt werden: Wir lehren den Spieler, sich in verschiedenen Situationen sowie an verschiedenen Stellen des Spielfeldes freizuspielen, in Anwesenheit (am Anfang sogar nur angeblich) des Gegners.

Betrachten wir zum Beispiel die Spielvorgänge im Basketball:

Angriff:

a) Freispielen ohne Ball
b) Freispielen mit Dribbeln
c) Passieren
d) Werfen
e) Wiedererlangen des Balles nach nicht gelungenem Wurf des Gegners.

Verteidigung:

a) Markierung des Spielers ohne Ball
b) Markierung des Spielers, welcher dribbelt oder wirft
c) Markierung von «Pivot» und «Posten»
d) Markierung des Spielers nach dem Wurf und Wiedererlangen des Balles in der Verteidigung
e) Einsatz des Verteidigers mit dem Blick auf zwei oder drei Gegner.

3. Einführung und Weiterbildung im Zusammenspiel

Beim Zusammenspiel arbeiten drei oder vier Spieler, welche von ihrem Korbwurf überzeugt sind, zusammen, um gemeinsam gewissen Spielsituationen gerecht zu werden.

Zusammenspiel im Angriff: *

a) bei der Handlung «gib und geh» (give and go)
b) bei numerischer Ueberlegenheit (2 oder 3 Angreifer gegen einen einzigen Verteidiger). Dies ergibt sich öfters bei Gegenangriff
c) beim Blockieren
d) nach Einwerfen des Balles von der Seite oder «zwischen zwei».

* Es handelt sich dabei um Beispiele im Basketball. Die Bestimmungen in den übrigen sportlichen Mannschaftsspielen sind vielleicht unterschiedlich, die Grundlagen des Zusammenspiels sind jedoch in den meisten sportlichen Mannschaftsspielen unverändert.

Zusammenspiel in der Verteidigung:

a) Schwanken
b) Auswechseln der Spieler
c) Zusammenspiel während der Verstärkung der Verteidigung (Verdoppelung der Verteidigung des «Pivot» und des Spielers, welcher den Ball im Falle von «Pressing» besitzt)
d) Verteidigungsdreieck (nur im Basketball — Zusammenspiel mit der Absicht, die in der Verteidigung aufprallenden Bälle zu erwischen).

4. Einführung und Weiterbildung in den Verteidigungssystemen

Dieser Abschnitt der Einführung ist vor allem für fortgeschrittene Spieler bestimmt. Wir beginnen erst im Alter zwischen 14 und 18 Jahren von Systemen zu sprechen. In der sportlichen Vorbereitung der Jugend ist es nicht nötig, sich speziell mit der Analyse und der Einführung von Systemen zu beschäftigen. Sollte sich dies für ein Treffen als notwendig erweisen, bekommen die Spieler einfache Anweisungen, aber im Prinzip geben wir uns in diesem Alter mit dem einfachen Zusammenspiel von maximal zwei Spielern zufrieden.

4. Theoretische Vorbereitung

Die Jugend wird während der sportlichen Vorbereitung nicht nur in die geistigen, körperlichen und technisch-taktischen Faktoren eingeführt, sie wird ebenfalls theoretisch entsprechend vorbereitet und aufgeklärt über die Technik und die Taktik des Spiels, die Spielregeln, die Hygiene, die Lebensweise eines Sportlers wobei sie sogar Einblick in die Bereiche der Psychologie erhält. Jede Erklärung sowie jeder Kommentar des Trainers helfen mit, den Bewegungsablauf zu verbessern und das Ziel der ausgeführten Uebung zu erfassen. Es ist sehr wichtig, die Erklärungen in einer dem Alter der Spieler entsprechenden Form anzubringen und in der Länge nicht zu übertreiben. Wir dürfen nicht vergessen, dass im Alter von 10 bis 14 Jahren die Konzentrationsfähigkeit nicht sehr gross ist. Darum keine langen Reden, sondern konkrete, kurze Erklärungen, welche eher auf humoristische Weise gegeben werden.

Sehr zu empfehlen ist in der theoretischen Vorbereitung zum Beispiel die Beobachtung einer Meisterschaft der ersten Mannschaft, wobei der Trainer das Spiel kommentiert und seine Schützlinge auf gewisse Punkte aufmerksam macht. Ich empfehle ebenfalls, den jungen Spielern die technische Aufnahme des Treffens anzuvertrauen (befolgen des Torwurfes, der Ballübernahme, der Fehler usw.) Aus der Analyse einer solchen technischen Aufnahme geht die Wichtigkeit des guten Passierens (oder z. B. die Notwendigkeit von Strafpunkten) besser hervor als durch einen 15-minütigen Vortrag. Wir müssen die Spieler ebenfalls gründlich in die Spielregeln einführen und sie über die Aufgaben des Schiedsrichters sowie des Offiziellen orientieren. Dies wird uns erlauben, sie im Alter von 15 bis 16 Jahren bereits als Schiedsrichter und Offizielle einzusetzen oder sie können sogar als Assistenten des Trainers in der Erziehung der Jüngeren tätig sein. Wenn wir dieses Ziel erreichen, wird der pädagogische Kreis damit geschlossen sein, und wir werden uns nie darum sorgen müssen, auf welche Weise die Jugend für eine sportliche Tätigkeit zu begeistern ist, auch nicht darüber, wer sie zu den künftigen Siegen führt.

Gemeinde Urdorf

Auf Beginn des Schuljahres 1973/74, d. h. 24. April 1973, suchen wir in unser neues HALLENBAD mit Lehrschwimmbecken

Schwimmlehrer

oder

Schwimmlehrerin

zur Erteilung

— des ganzjährigen Schwimmunterrichtes an der Unterstufe (ca. 14 Wochenstunden)

— von Schulsportkursen der Mittel- und Oberstufe (ca. 6 Wochenstunden)

Dazu besteht die Möglichkeit, Privatunterricht zu erteilen.

Urdorf ist eine in rascher Entwicklung begriffene und aufgeschlossene Gemeinde, die dank guten Verkehrsverbindungen zur nah gelegenen Stadt Zürich grosse Vorteile bietet.

Für die Wohnungssuche sind wir behilflich.

Bewerber, welche über die nötige Ausbildung verfügen (Schweiz. Schwimminstruktoren-Brevet), richten ihre Anmeldung bis zum 5. Dezember 1972 an die Sportanlagekommission, c/o Gemeindeverwaltung, 8902 Urdorf.

Schulen, Pfadfinder, Jugendturn- und Sportvereine

können ihre Ferien oder Ausflüge und Anlässe

finanzieren

durch Sammelaktionen von Altpapier, besonders Zeitungen und Revuen sowie auch Alttextilien, besonders getragene, aber noch brauchbare Kleider und Bettwäsche für kriegs- und katastrophenbetroffene Länder. Für die Textilien können Plastiksäcke zur Verfügung gestellt werden. Gute Preise mit Barauszahlung nach Kontrolle der Ware.

Angebote von Lehrern und Leitern sind erbeten an SECOR, Postfach 122, 8052 Zürich.

Neu gegründeter Tennisklub mit ca. 350 Mitgliedern (viele Anfänger) sucht auf Frühjahr 1973

Diplomierten Tennislehrer

Grosszügige Anlage mit 7 Plätzen (2 Kunststoff). Eigenes Zimmer im Clubgebäude.

Wohnung in angrenzender Siedlung kann zur Verfügung gestellt werden.

Offerten an:

Tennisclub Lerchenberg, Lerchenberg 21, **8046 Zürich-Affoltern.**