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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 35 (1978)

Heft: 3

Artikel: Grundsätzliches zur Lernplanung und zur Instruktion im Tennis

Autor: Meier, Marcel

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993951

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

Grundsätzliches zur Lernplanung und zur Instruktion im Tennis

Marcel Meier, ETS-Fachleiter Tennis

1. Grundsätzliches zur Lernplanung

Lernzielbestimmung

Im Mittelpunkt der Lernplanung steht die Lernzielbestimmung und deren Begründung. Die Lernziele sind Leitlinien im Unterricht. Sie müssen möglichst eindeutig formuliert sein. Klare Lernziele sind eine unabdingbare Voraussetzung zur Festlegung der Lernorganisation. Alle methodischen und organisatorischen Massnahmen müssen von den Zielsetzungen aus erfolgen. Im Tennis sind bei der Lernzielbestimmung folgende drei Bereiche zu berücksichtigen:

1. Tennis als Ausgleichs- und Gesundheitssport (Plauschspieler)
2. Tennis als Leistungssport (Wettkampfspieler)
3. Tennis als Hochleistungssport (Halb- und Vollprofis)

In diesen drei Bereichen, deren Grenzlinien verschwimmen, sind ferner folgende Teilbereiche zu berücksichtigen:

- Alter und Geschlecht
- Biologische Voraussetzungen (Konstitution, Kondition)
- Motorische Fähigkeiten (Geschicklichkeit, Gewandtheit, Beweglichkeit, Koordinationsvermögen usw.)
- Leistungsbereitschaft (Motivation, Begabung, Interesse, Temperament, Selbstvertrauen, Konzentrationsvermögen, Lernfähigkeit usw.)
- Organisatorische Möglichkeiten (örtliche Möglichkeiten des Lern-, Übungs- und Trainingsbetriebes)

Die Berücksichtigung all dieser Bereiche erfordert ein

Differenzieren der Lernziele in den verschiedenen Stärkeklassen,

will man nicht einem unheilvollen Dogmatismus verfallen. Das Differenzieren der Lernziele ist ein Anpassungsprozess an die jeweiligen Schülertypen.

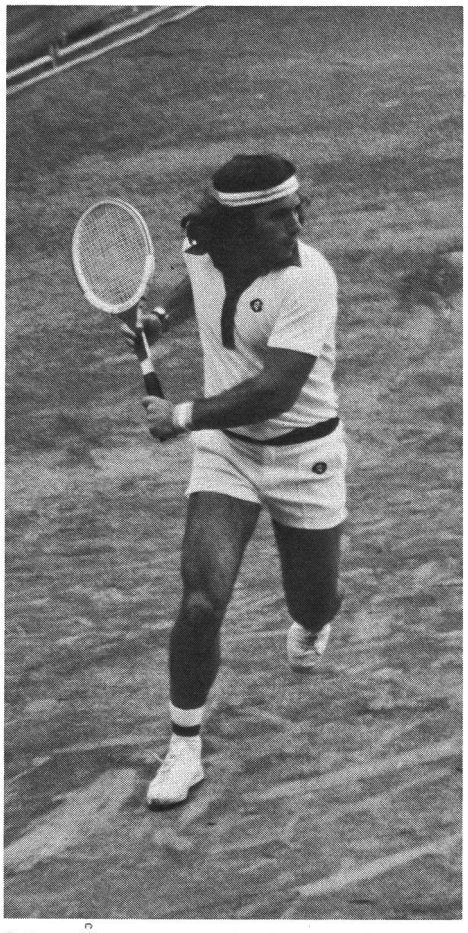
Hier unterscheiden wir drei Hauptgruppen:

1. Anfänger
2. Fortgeschrittene
3. Gute Spieler

In der Praxis müssen diese Hauptgruppen noch feiner unterteilt werden.
Je grösser Wissen und Erfahrung der Lehrkraft ist, desto differenzierter kann er sich dem Schüler oder der Gruppe anpassen. Die Tatsache, dass die meisten J+S- sowie STV-Leiter Amateur-Lehrkräfte sind, zwingt uns die Lernzielreihen drastisch zu vereinfachen, das heisst wir müssen uns auf allgemeine Richtlinien («Eselsleitern») beschränken.
Da wir es in unserer Arbeit in erster Linie mit Jugendlichen zu tun haben, konzentrieren wir uns im folgenden auf den Bereich

Tennis als Leistungssport.

Allgemeines Ziel dieser Gruppe ist demnach das *Wettkampftennis.*



Guillermo Vilas

Global- und Ganzheitsmethode

In den Trainingsleiter- sowie den Leiterkursen J+S bekennen wir uns im Gruppenunterricht seit Jahren zur *Global-* sowie zur *Ganzheitsmethode.*
Unter *Globalmethode* verstehen wir ein Vorgehen, bei dem alle Grundschläge (Vorhand, Rückhand, Flugball, Aufschlag, Lob und Schmetterball) in der Anfängerphase beinahe gleichzeitig in einer vereinfachten Form erlernt werden.
Von *Ganzheitsmethode* sprechen wir dann, wenn Bewegungsabläufe oder Handlungen ganzheitlich erlernt, also nicht zergliedert werden (analytisch-synthetisches Lernverfahren).
Bei Anfängern mit motorischen Lernschwierigkeiten sowie bei schwierigen Bewegungsabläufen muss in vielen Fällen ganz oder teilweise auf die analytisch-synthetische Methode zurückgegriffen werden.

Gruppenunterricht

Der Gruppenunterricht trägt erst Früchte, wenn er zur gewohnheitsmässigen Unterrichtsform geworden ist. Er setzt voraus:

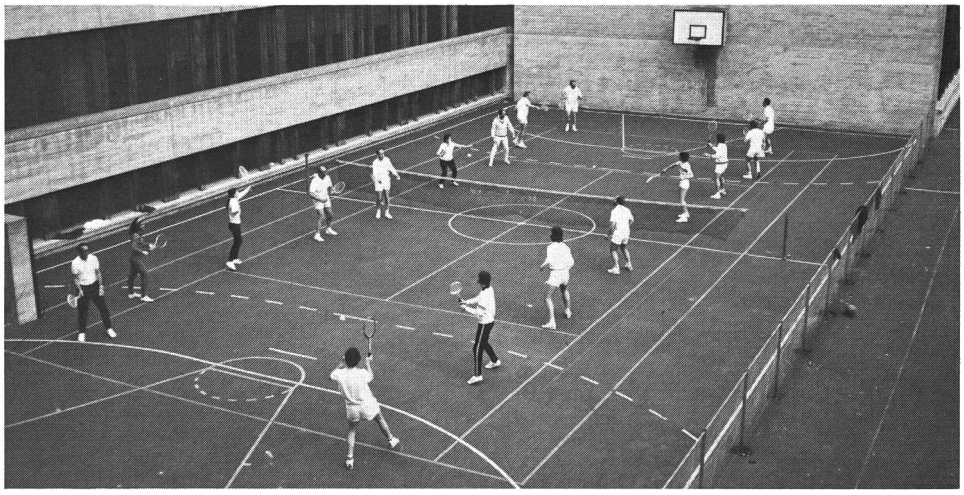
- Gute Vorbereitung und klare Aufgabenstellung des Lehrers
- Geschicktes Ausnützen der Anlage
- Gute Übersicht
- Positive Einstellung der Schüler (manchmal gerade durch Gruppenunterricht zu gewinnen)

Vorteile des Gruppenunterrichtes

- Optimale Übungsintensität
- Erziehung zur Selbständigkeit (Zuspieler hat eine Teilaufgabe)
- Aktivität in der kleinen Gruppe
- Möglichkeit der individuellen Anpassung des Stoffes
- Förderung des Teamgeistes
- Beim Gruppenunterricht findet der Schüler schneller gleich gute Partner

Organisatorisches

- Die Anzahl der Teilnehmer muss sich nach dem Können der Schüler richten. In den ersten Anfängerstunden können bis zu 16 Schüler, bei Fortgeschrittenen normalerweise nur noch sechs pro Platz sinnvoll arbeiten. Mit Fortgeschrittenen sowie mit guten Spielern richtet sich die Anzahl Schüler pro Platz nach der Art der Übung und der getroffenen Ordnung (Einzelübungen, Kolonnentraining, Circuitformen usw.).
- Damit der Schüler im Gruppenunterricht etwas profitiert, sollte die Schülerzahl pro Leiter nicht über acht gehen. Werden mehr Schüler angenommen, sollte ein Hilfsleiter eingesetzt werden.



- Innerhalb der Gruppe sollten die Schüler paarweise üben, wobei der Zuspieler gewisse Kontrollfunktionen ausüben sollte (werden die Anweisungen des Lehrers befolgt?).
- Während einer Lektion sollte sich der Lehrer mit jedem Schüler mehrmals beschäftigen.
- Die Partner sind nach einer gewissen Zeit zu wechseln. Gefahr, dass die besseren Schüler ständig unter sich bleiben (Gruppengeist!).
- Die Gruppe sollte einigermassen homogen sein. Bei Schülern mit schnelleren Lernfortschritten können die Aufgaben erschwert werden (zum Beispiel differenziertes Zuspiel oder differenziertes Rückspiel usw.).
- Durch gute Wahl der Aufstellungsformen sowie durch diszipliniertes Verhalten der Schüler werden Unfälle vermieden.

Technik und Stil

Unter dem Begriff Technik versteht man die verschiedenen Bewegungsabläufe des Spielers, die er – im Rahmen der durch die Spielregeln festgelegten Möglichkeiten – in jeder Situation des Spieles taktisch zweckmässig ausführt. Die Technik unterliegt mechanisch-physikalischen Gesetzmässigkeiten (Hebelgesetze, Schwung- und Schwerkraft usw.).

Technische Schulung

Ziel der technischen Schulung ist das Erlernen, Aneignen, Verbessern, Ausprägen und auch das Gestalten der sportlichen Technik.

Stil

Bei eingehender Analyse der besten Spieler kann man zahlreiche Unterschiede in den Feinheiten der Bewegungsabläufe feststellen; sie sind bedingt durch:

a) anatomische Gegebenheiten wie: unterschiedliche Körpergrösse (zum Beispiel Rosewall und Smith), Proportionen der Gliedmassen, Körpermasse, Last-Kraft-Verhältnis und Muskelkraft;

b) psychische Faktoren wie: Intelligenz, Charakter, Temperament (Nastase) usw.

Die dadurch transparent werdenden Unterschiede geben den verschiedenen Bewegungsabläufen eine persönliche Note, die man als *Stil* bezeichnet. Stil kann und soll man nicht kopieren. Die persönlichen Eigenarten können für den Ausübenden leistungssteigernde Auswirkungen haben, für den Nachahmer kann sich das Kopieren jedoch leistungsmindernd auswirken.
Eine rationelle Technik sichert zudem den ökonomischen und optimalen Einsatz der psychischen Fähigkeiten. Auf der andern Seite kann sich der Tennisspieler durch Verbessern der konditionellen Fähigkeiten ein immer höheres technisches Können aneignen.
Physische und sporttechnische Ausbildung sind daher ständig miteinander zu verbinden.
Im Zusammenhang damit ist auch die für den optimalen Einsatz der Technik notwendige *Geschicklichkeit* und *Gewandtheit* auszubilden. Über die besondere Bedeutung der Geschicklichkeit mehr im Kapitel «Die Stufen im Entwicklungsprozess».

«In der technischen Schulung kommt es demnach darauf an, die rationellen Grundforderungen einer sportlichen Technik in möglichst idealer Weise zu erfüllen und dabei die Besonderheiten des Stils so zu vervollkommnen beziehungsweise zu berücksichtigen, dass sie sich leistungssteigernd auswirken.»

Unorthodoxe Spielweise

Unter unorthodoxer Spielweise verstehen wir eine Technik, die mit der Schultechnik nicht übereinstimmt. Kurz denkende Spieler wie hie und da auch Lehrer leiten davon nicht selten ihre Irrlehren ab. Wenn ein Weltklassespieler mit einem unorthodoxen Schlag erfolgreich ist, dann heisst das noch lange nicht, dass dieser Schlag auch für andere richtig ist. Pancho Segura, Exweltmeister der Berufsspieler, ist sicher ein Spieler par excellence. Trotzdem wäre es falsch, ihn zu kopieren, nur weil er Weltmeister war.
Unorthodoxe Spieler auf die Schultechnik umzustellen ist dann falsch, wenn sie mit ihrem Spezialschlag Wirkung erzielen, denn Wirkung ist doch schliesslich das Entscheidende. Ja selbst bei Spielern, die mit ihren der Schultechnik entgegengesetzten Schlägen nur teilweise Wirkung erzielen, muss man sich schwer überlegen, ob man sie «umschulen» soll, besonders, wenn die Schläge automatisiert, das heisst die Nervenbahnen für diese Bewegungen eingeschliffen, sind.
Wenn die Begriffe wie Technik, Stil und unorthodoxe Spielweise überall klar wären, könnten viele Meinungsverschiedenheiten leicht aus der Welt geschafft werden; entstehen solche doch hauptsächlich deshalb, weil diese Begriffe oft miteinander verwechselt werden.

Programmierte Instruktion

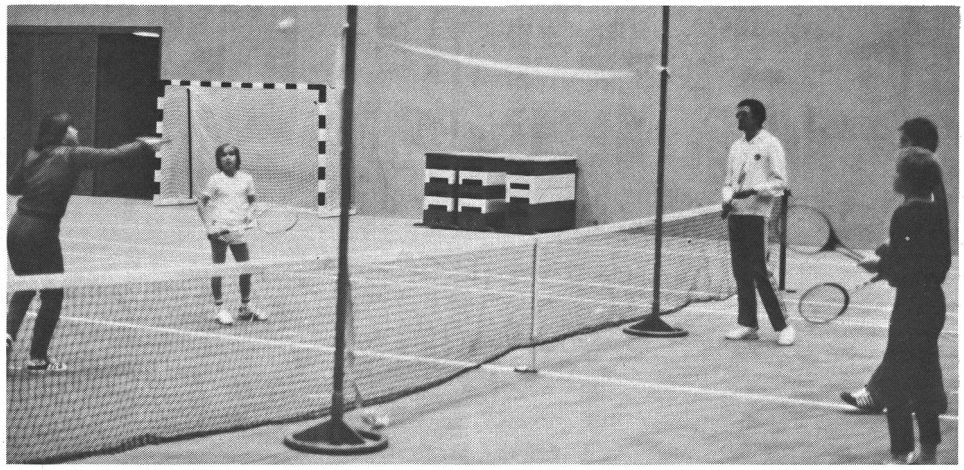
Durch Programmierung der Lernprozesse streben wir folgende Ziele an:

- Lernerfolge durch hohe Wirksamkeit
- Hoher Bewusstheitsgrad des Lernenden durch weitgehende Lerntransparenz (Durchsichtigkeit)
- Weitgehende Selbständigkeit des Lernenden
- Grosse Selbständigkeit des Schülers (siehe Abschnitt «Instruktion im Unterricht»)

Wichtig:
die Rangordnung der Lernziele muss dabei beachtet werden!

Übungs- und Spielreihen

Unter *Übungsreihe* verstehen wir: «Eine systematische, das heisst methodisch geordnete Folge von Übungsformen zum Erlernen und Verbessern tennisspezifischer Handlungs*beurteilungen* (Handlungs- und Bewegungsabläufe) im Sinne technischer und taktischer Spielelemente. Die in einer Übungsreihe jeweils aufeinanderfolgenden Übungen weisen in ihrer Bewegungsstruktur zunehmend grössere Ähnlichkeit mit der

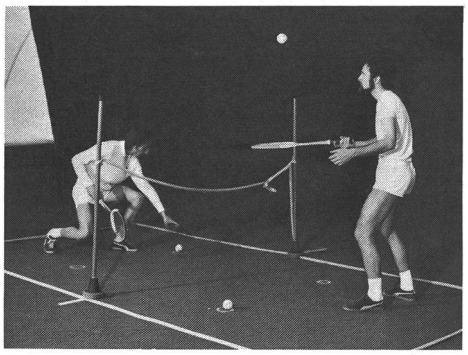


Flugball zu viert über eine hohe Leine.

Bewegungsstruktur der Zielübung (Vorhand, Rückhand usw.) auf. Ein solches Hintereinanderschalten von Übungen, die nach und nach erlernt werden, hat für den Lernenden folgende Vorteile:

1. Durch kleine Lernschritte, bei denen immer auf Gekonntes zurückgegriffen wird, beschleunigt sich der Lernprozess,
2. Der Lernende kommt schneller zu Erfolgserlebnissen, die wiederum Voraussetzung für weiteres Lernen und Üben sind.»

Aufgrund eines solchen systematisch aufgebauten Lehrweges wird es möglich, auch tennisspezifische Spielhandlungen aufzubauen. Dies gelingt weniger, wenn Lernende ohne die Vorbereitung durch Übungsreihen (Geschicklichkeitsübungen: «Ball nach oben schlagen», «Ball nach unten schlagen», «Ball über Kopf treffen», usw.) sofort über ein Netz zum Beispiel Vor- und Rückhand durchführen.



Geschicklichkeitsübung: Ball nach oben über die Leine spielen, dazwischen muss der Ball am Boden von einem Ring in den andern gelegt werden.

Unter *Spielreihe* verstehen wir eine Stufenreihe von technisch vereinfachten Spielformen, Spielen und Wettbewerbsformen mit tennisverwandten taktischen Anforderungen, die mit steigender Geschicklichkeit eine zunehmende Differenzierung erfahren. Beispiele: Vier gegen vier nach Volleyballregeln, wobei der Ball aber den Boden berühren darf, Tennis-Prellball, Wandwettkampf zu zweit usw. Formen und Übungen der Spielreihe sollen sich wie ein roter Faden durch den Unterricht mit Anfängern und Fortgeschrittenen ziehen. Im Gruppenunterricht lernen die Spieler über die diversen Spielreihen schnell und freudbetont die Grundlagen des Tennisspiels, das heisst vor allem geschicktes Handeln.

Die Idealform erreichen wir nicht durch ein «Nacheinander» sondern durch das «Nebeneinander» der beiden Reihen, das heisst durch eine sinnvolle Mischung der beiden methodischen Hilfen.

In den *Aufbaureihen* im J+S-Leiterhandbuch haben wir versucht, die beiden methodischen Möglichkeiten der Übungs- und Spielreihen zu mischen. Als Eselsleiter gedacht, lassen sie dem erfahrenen Leiter grosse Lehrfreiheit.

Hauptziele für den Anfänger

- *Richtiger Griff*
  Anfänger verwenden mit Vorteil den kurz gehaltenen Universalgriff (Kontinentalgriff). Ausführung: Schläger wird mit senkrechter Schlagfläche genau vor dem Körper gehalten, Schlaghand auf die Schlagfläche gelegt. Jetzt wird die Hand zurückgezogen, bis die Hand den Stiel *vor* dem Griffleder erreicht. Da an dieser Stelle der Schlägerstiel bei den meisten Schlägern relativ dünn ist, können mit dem Universalgriff alle Anfängerübungen sowohl mit der Vor-, wie auch mit der Rückhandseite ausgeführt werden. Lassen es Kraft und Geschicklichkeit zu, ist es von Vorteil, zu den angepassten Griffen (für Vorhand Vorhandgriff, für Rückhand Rückhandgriff usw.) überzugehen. (Beschreibung der Griffe findet der Leser in der STV-Broschüre «Wie lerne ich Tennis spielen?»)
- *Er muss geschickt handeln können*
  Geschickt sein heisst, etwas berücksichtigen können. Geschickte Aktionen lehren ist aber nicht einfach, weil in jeder Situation viele Handlungen möglich sind; es kommt vielmehr darauf an, die beste unter ihnen zu wählen. Die besten Tennisspieler verfügen über verschiedene Schläge und verstehen, die wirksamsten davon zu wählen. Ein geschickter Spieler muss also vieles wissen und tun können. Die Verbesserung der Geschicklichkeit wird in erster Linie durch die verschiedenen Spielreihen erreicht, bei denen es gilt, gewisse Aufgaben im Spiel zu lösen.

  Teilziele:

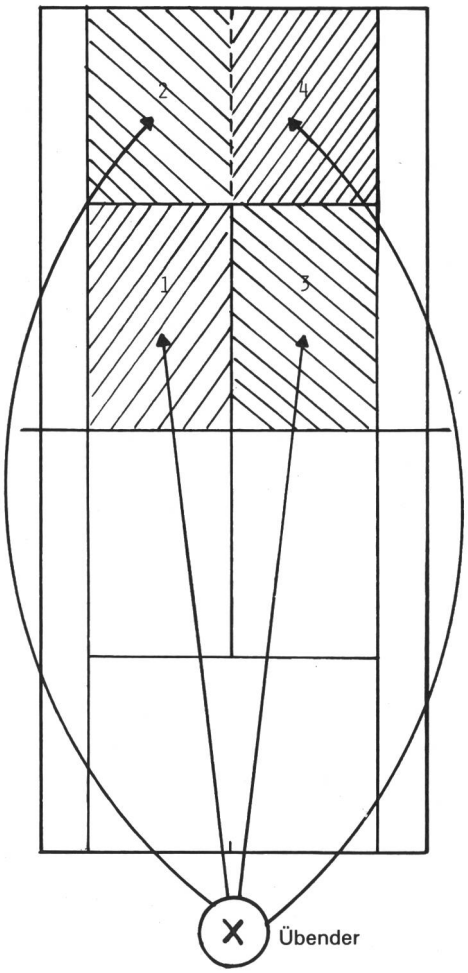
  Auge-Schläger-Ball-Koordination
  Ball in der Mitte der Schlägerfläche treffen
  Ball in der idealen Distanz zum Körper schlagen
  Voraussetzung: optimale Beinarbeit

  Jeder Anfänger hat anfänglich mit der Distanz zum Ball grosse Schwierigkeiten, kann er doch die Länge des künstlichen Armes (Schläger) noch nicht richtig berechnen. Eine gewisse Erleichterung bringt ihm der oben beschriebene Kurzgriff. Die Auge-Schläger-Ball-Koordination kann er sich am schnellsten durch die vorbereitenden Übungen und Spielreihen erarbeiten.
- *Er muss Bewegungserfahrungen sammeln*
  Durch die Übungen in den Spiel- und Übungsreihen sammelt der Anfänger eine Reihe von Bewegungserfahrungen, die wir als *motorische Intelligenz* (Fähigkeit, neue Situationen im motorischen Bereich geschickt zu bewältigen) bezeichnen.
- *Er muss den Ball sicher über das Netz spielen können (Vor- und Rückhand, Flugball)*

  Lernzielhilfen:

  Die Bälle müssen zuerst in einem ruhigen Tempo und
  in einer möglichst *gebogenen Flugbahn* übers Netz gespielt werden (Ball von unten treffen)

  Diese Ziele erreichen wir in erster Linie durch verschiedene Übungsreihen der Gruppen 1 und 2.



1. Ball nach links, kurz 3. Ball nach rechts, kurz
2. Ball nach links, lang 4. Ball nach rechts, lang

– *Er muss den Ball in verschiedene Raumabschnitte spielen können*
Sobald der Anfänger den Ball in einem ruhigen Tempo und in einer gebogenen (sicheren) Flugbahn fehlerfrei übers Netz spielen kann, muss er versuchen, den Ball gezielt zu spielen. Zum Beispiel einmal kurz, einmal lang, einmal nach links, einmal nach rechts. Glückt ihm das, kann er die Testübung in die vier Felder versuchen.
Schon in dieser Phase muss das *Hauptlernziel* im Tennis in einer dem Anfänger angemessenen Form angepeilt werden:
Der Tennisspieler handelt differenziert, das heisst er wendet stets den Schlag an, mit dem er, unter Berücksichtigung der Ökonomie und der gegebenen Situation, die grösste Wirkung erzielen kann.

Wichtig:
Der Anfänger muss so bald wie möglich lernen, unterschiedlich zugespielte oder zugeworfene Bälle zu schlagen (kurze, lange, hohe, niedrige, langsamere, schnellere usw.). Mehr und mehr lernt er durch Erfahrung (motorische Intelligenz), welche Lösung unter einer Vielzahl die günstigste, erfolgversprechendste ist.

Stabilisierung – Variabilität
(Festigung – Verschiedenartigkeit)

Bezüglich der Bewegungsabläufe versuchen wir, so nahe wie möglich an die Idealform heranzukommen, die wir als Grundmuster verwenden. Von diesem Grundmuster können wir am leichtesten alle artverwandten Bewegungsabläufe ableiten, das heisst das Grundmuster muss im Spiel je nach der Situation abgewandelt werden können. Damit diese Anpassung an die Spielsituation jedoch möglich ist, dürfen keine Stereotypien (gleichförmiges, eingeätztes Bewegungsmuster) eingedrillt werden. Beispiele: Einmal schneller oder kürzer ausholen, Anpassen der Körperstellung, dosierter Krafteinsatz, Schlag aus dem Stand und aus der Bewegung usw.
Um Sicherheit und Stabilität zu erreichen, ohne in einen falschen Automatismus zu gelangen, unterscheiden wir bei den Übungsreihen vier Gruppen:

1. Gleichartiges Üben
Lehrer, Partner werfen oder spielen den Ball gleichartig zu. Bewegung wird stabilisiert. Es bildet sich ein Bewegungsmuster, das aber jederzeit abgewandelt werden kann. (Das situationsgerechte Verhalten darf nicht «vermauert» werden!)

2. Differenziertes Üben
Lehrer, Partner spielen den Ball unregelmässig zu. Schüler spielt gleichmässig zurück.

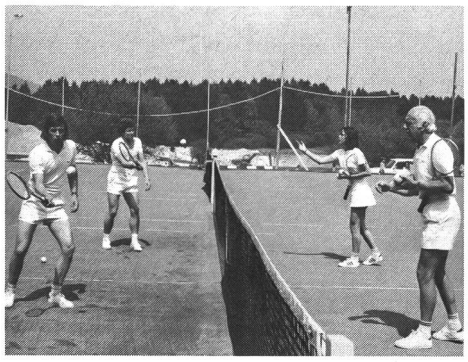
3. Gleichartiges Zuspiel, differenzierte Antworten
Lehrer, Partner spielen den Ball gleichartig zu, die Antwort ist aber differenziert.

4. Differenziertes Zuspiel, situationsgerechte Antwort (für Fortgeschrittene)
Lehrer, Partner spielen differenziert zu. Schüler antwortet situationsgerecht.

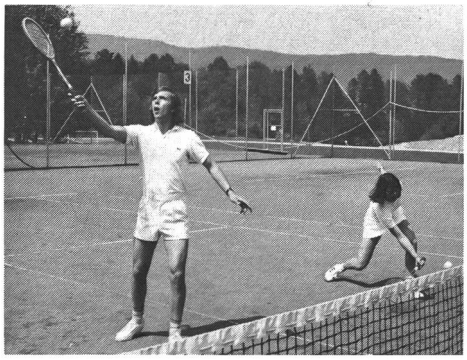
Ziel der Übungsgruppe 1:
Stabilisierung durch intensives gleichartiges Üben.

Ziele der Übungs- und Trainingsgruppen 2 bis 4:
Lernvariabilität, erhöhte Flexibilität. (Flexibilität bezüglich Verfügbarkeit von Bewegungsautomatismen.) Man bezeichnet diese Vorgänge als Kontexttraining.

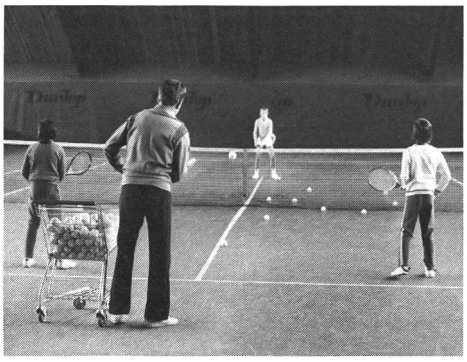
Beim Üben und später beim Trainieren erreichen wir dann ein Optimum, wenn wir die Übungen aus den verschiedenen Gruppen sinnvoll mischen.



Lehrer wirft in einem leichten Bogen den Ball gleichmässig zu, der Schüler spielt den Flugball in die Hand des Lehrers zurück.



Die Schüler erhalten differenzierte Flugbälle: hoch und tief. Sie müssen versuchen, die Bälle dosiert in die Hand des Lehrers zurückzuspielen.
Es können daraus auch Übungen aus der Gruppe vier entwickelt werden: der Schüler muss situationsgerecht zurückspielen.



Grilltraining zu dritt: Der Trainer gibt die Bälle ins Spiel. Die beiden Partner spielen die Bälle möglichst variantenreich. Der Übende (im Hintergrund) muss versuchen, jeden Ball zurückzubringen.

2. Grundsätzliches zur Instruktion im Tennisunterricht

Bei der Instruktion unterscheiden wir drei Stufen:
1. Instruktion vor der Ausführung
2. Instruktion während der Ausführung
3. Instruktion nach der Ausführung

1. Instruktion vor der Ausführung

Verwendet werden in erster Linie verbale und visuelle Instruktionsmittel. Alle methodischen Massnahmen haben in dieser Phase darauf abzuzielen, dem Lernenden zu einer klaren Vorstellung über das zu erlernende sporttechnische oder sportpraktische Verhalten zu verhelfen (Cratty). Wer zum Beispiel eine klare Vorstellung des Bewegungsablaufes (beispielsweise des Aufschlages) hat, wird den Schlag in bedeutend kürzerer Zeit erlernen als derjenige, der nur so der Spur nach das nachvollzieht, was er gesehen oder mit halbem Ohr mitbekommen hat.
Nach Cratty kann Instruktion nach der Art der an ihr beteiligten Sinneserfahrung klassifiziert werden. Wir unterscheiden:

- Verbale Instruktion verschiedener Art
- Visuelle Anleitung (Demonstration, Film, Video, Reihenbilder, Bewegungsskizzen usw.)
- Bewegungsübungen unter besonderer Berücksichtigung der verschiedenen Bewegungsqualitäten wie Rhythmus, Dynamik, Fluss, Harmonie usw.
- Verschiedene Kombinationen mit motorisch-visueller, visuell-verbaler, motorisch-verbaler oder motorisch-visuell-verbaler Instruktion.

Zahlreiche Untersuchungen befassen sich mit der relativen Wirksamkeit der einen Art von Instruktion im Gegensatz zu einer anderen beim Erlernen von Bewegungsfertigkeiten oder Handlungen. Tennisspezifische Untersuchungen liegen bis jetzt nur ganz wenige vor, die meisten Erkenntnisse sind empirischer Natur, basieren also auf Erfahrung.
Am erfolgversprechendsten ist auch hier die Variation, die Mischung der verschiedenen Instruktionsmittel.

Rückkopplung (feedback)

Wir verstehen darunter die Information über die Qualität der ausgeführten Bewegung. Wir unterscheiden dabei:

Internes feedback:
Rückmeldung über kinästhetischen Sinn (Kinästhesie = Bewegungsgefühl)

War es gut, war es fehlerhaft? Der Lernende stellt also selbst fest (Eigenkontrolle)

Externes feedback:
Lern- und Leistungskontrolle von «aussen» zum Beispiel Fehlerbeobachtung und Fehlerkorrektur durch den Lehrer

Zur Vermeidung der Einführung fehlerhafter Bewegungen und zur Begünstigung und Beschleunigung des Lernprozesses müssen häufige Bewegungskontrollen und Bewegungskorrekturen erfolgen. Diese können durch

- Tennislehrer oder Leiter
- Kameraden
- Hilfen zur selbständigen Einschätzung erzielter Lernresultate

erfolgen.

Informationsverarbeitung

Motorische Lernprozesse können durch die gedankliche Auseinandersetzung mit dem Lerngegenstand gefördert werden.
Dazu gehören vor allem die Formen des mentalen *Trainings.*

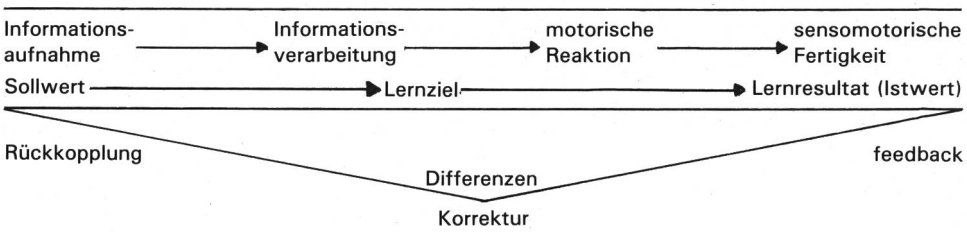
Mentales Training:
Planmässig wiederholtes, bewusstes Sich-Vorstellen des zu erlernenden Bewegungsablaufes. Beispiel aus der Praxis: Man sieht sich einen Ringfilm vom Aufschlag an und lässt die Bildfolge in sich wirken, schliesst dann die Augen und versucht, sich den Bewegungsablauf vorzustellen. Betrachten des Streifens in Abwechslung mit der inneren Reproduktion steigert die Bewegungsvorstellung ganz enorm.

Observatives Training:
Planmässig wiederholtes, gezieltes Beobachten des Bewegungsablaufes beim Lehrer oder guten Spieler.

Verbalisationstraining:
Gezieltes Lernen von Bewegungsanweisungen, Bewegungsgrundsätzen.

Die Wirksamkeit mentaler Trainingstechniken ist wesentlich abhängig von der Aufgabenart und vom Trainingsverlauf. Am erfolgversprechendsten ist auch hier die kombinierte Trainingsmethode: Wechselnder Einsatz praktischer und mentaler Trainingstechniken.
Vor der Anwendung mentaler Trainingstechniken muss ein Minimum an praktischer Erfahrung erworben worden sein.
Wie wichtig kombinierte Instruktionsmittel gerade im Tennis sind, erlebt jeder Leiter in der Praxis immer wieder. Durch den enormen Tennisboom bedingt, gibt es leider zu viele Anfänger, die ohne oder nur mit mangelhafter Anleitung starten. Eines Tages stellen sie dann fest, dass sie sich eine Reihe von verknorksten Bewegungen angeeignet haben, mit denen sie nicht weiterkommen. In diesem Stadium kommen sie dann entweder hilfesuchend zum Tennislehrer oder Leiter, wursteln sich mit einer unmöglichen Technik durch oder aber sie geben nach kurzer Zeit entmutigt auf. Auf diese Weise verlieren wir jährlich Aberhunderte von Anfängern.
Diejenigen, die den Weg zum Lehrer finden, müssen, wollen sie wirkliche Fortschritte erzielen, in vielen Fällen einen Umschulungsprozess in Angriff nehmen, der sowohl von ihnen wie auch vom Lehrer viel Geduld und eine grosse Portion Ausdauer verlangt. Weil das Umlernen derart schwierig ist, sollten wir unsere Anstrengungen unter anderem auch darauf konzentrieren, dass jeder Neueintretende in unseren Klubs richtig eingeführt und geschult wird. Ist dies der Fall, lösen sich automatisch so und so viele Probleme, denen ein Anfänger gegenübersteht, wenn er neu in einen Klub eintritt: Kontaktschwierigkeiten mit Altmitgliedern, keine Partner zum Üben und Trainieren usw.

Regelkreis des Lernprozesses



Visuelle Anleitung

(Beispiel)

Vor- und Nachteile der Kurzreihe

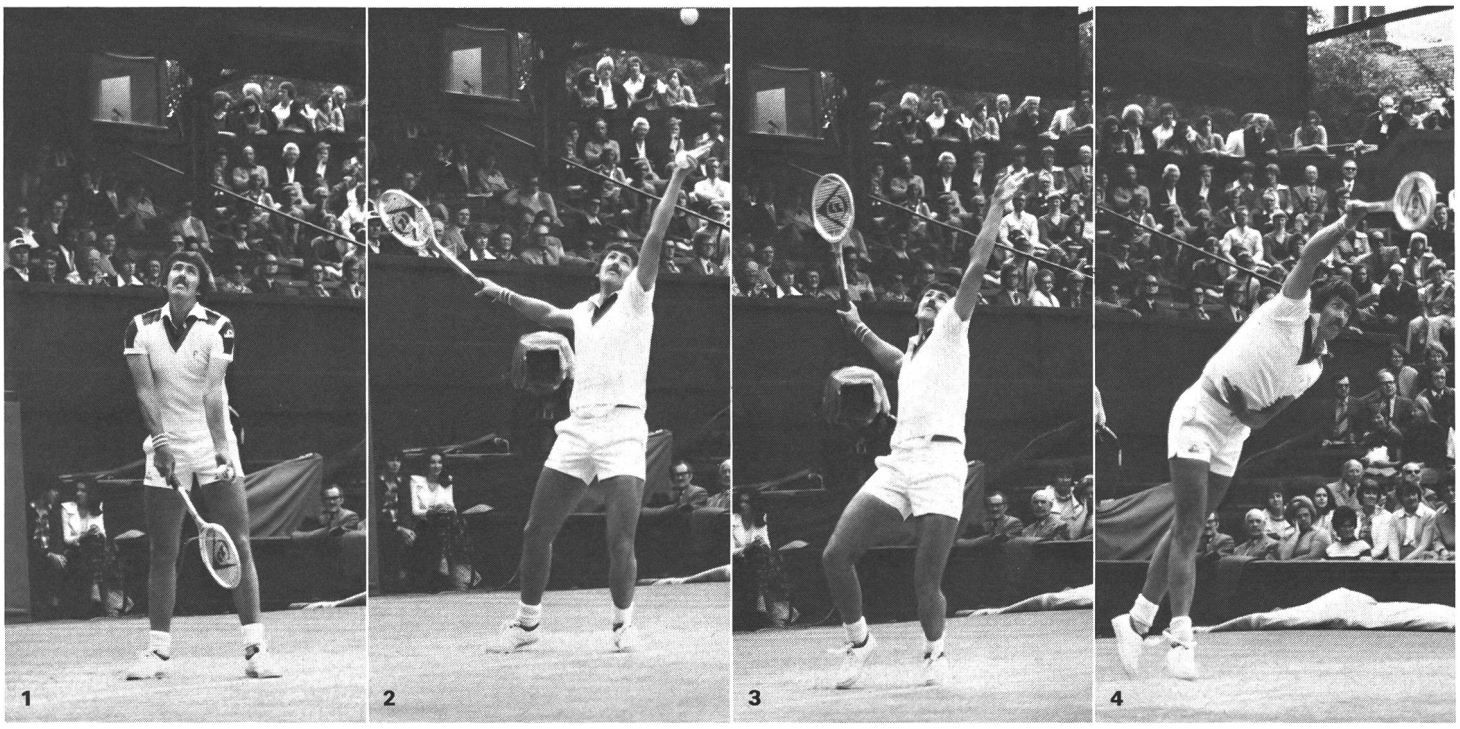
Der Nachteil der sogenannten Kurzreihen liegt im Fehlen wichtiger Einzelheiten des Bewegungsablaufes. In dieser Reihe sind zum Beispiel Ausgangsstellung sowie Streckphase im Treffmoment nicht zu erkennen. Auf der andern Seite zwingen die Kurzreihen, die im Bild festgehaltenen Phasen genau zu studieren, damit die Verbindungen von Bild zu Bild vom Betrachter in der Phantasie auch selbst hergestellt werden können. Kurzreihen fordern also auf, nicht nur zu konsumieren, sondern mitzudenken.
Aufschläge können hart, plaziert oder mit so viel Drall gespielt werden, dass die Bälle wegen ihrer schwer zu berechnenden Flug- und Absprungparabel dem Returner Schwierigkeiten bereiten. Fast nirgends sind so viele stilistische Abweichungen und individuelle Eigenheiten festzustellen wie beim Aufschlag. Besonders die Ausholbewegung wird sehr unterschiedlich ausgeführt, denken wir nur an die «mühlende» Auftaktbewegung eines Roy Emerson.
Phil Dent, unsere Kurzreihe, war australischer und französischer Juniorenmeister. 1974 schlug er Borg und scheiterte an den Australischen Meisterschaften erst im Endspiel an Jimmy Connors. Im gleichen Jahr verlor er in Wimbledon erneut gegen den Amerikaner, der dann das Turnier als Sieger beendete. Die beiden trafen in der dritten Runde aufeinander. In einem erbitterten, über drei Stunden dauernden Kampf siegte Connors im fünften Satz hauchdünn mit 10:8. In diesem Jahr scheiterte er wieder an einem Amerikaner, diesmal an John McEnroe, wieder in fünf Sätzen.

Bild 1: Dent steht relativ breit hinter der Grundlinie. Das Körpergewicht hat er in dieser Phase gleichmässig auf beide Füsse verteilt, beide Hände gegen den linken Oberschenkel gesenkt, und ist nun im Begriff, die Arme auseinanderzuführen. Den linken Arm hebt er gestreckt schräg nach vorne, den rechten schwingt er entspannt nach hinten-oben, wobei der Schläger die künstliche Verlängerung des Armes bildet. Griff: Rückhand- und Langgriff (Zeigefinger leicht abgespreizt).

Bild 2: Mit dem Zurückschwingen des Schlägers hat Phil Dent das Körpergewicht auf den vorderen Fuss verlagert, wobei er das linke Knie leicht biegt. Durch das lange Begleiten des Balles mit dem linken Arm kommt die linke Schulter hoch (steile Schulterachse). Den rechten Ellbogen biegt Dent, wenn der Arm ungefähr die Horizontale erreicht hat. Die Schlägerfläche weist zur Seite.

Bild 3: Zeigt die Phase, in der Dent den Schläger in die Schleife hinter dem Kopf fallen lässt. Das linke Knie hat er noch mehr gebogen, wodurch der Körperschwerpunkt noch ausgeprägter gesenkt wird. Die Schulterachse ist immer noch steil: linke Schulter hoch, rechte tief, die Rumpfspannung ist hier am grössten. Dents Blick ist konzentriert auf den Ball gerichtet.

Bild 4: Die sogenannte Schulterkippe (die rechte Schulter ist nun oben) und das Vorwerfen der rechten Schulter ist bereits erfolgt und der Ball getroffen. Die Wucht der Vorwärtsbewegung bringt den Spieler in eine starke Vorlage. Das explosive Strecken des linken Beines hat Dent vom Boden abgehoben. Deutlich ist der letzte Handgelenkeinsatz mit dem Ausdrehen der Hand zu sehen. Um ein Überdrehen des Körpers zu vermeiden, nimmt Dent, wie alle andern guten Spieler, den linken Arm gebeugt gegen den Körper. Mit den Augen verfolgt er den Ball.



2. Die Instruktion während der Ausführung

Während der Ausführung gegebene Instruktionen sollten eine unterstützende Wirkung haben, auf keinen Fall darf der Ausführende von dem angestrebten Bewegungsmuster resp. von der Handlung abgelenkt werden. Am besten werden dabei Schwerpunkte betont, Hinweise gegeben, wie Fehler und Schwächen behoben resp. verhütet werden können. Diese Instruktionen werden in erster Linie verbal, also akustisch erteilt.
In den Bereich «Instruktion während der Ausführung» gehören zweifellos auch die Erfolgskontrollen, da sie ja während der Aktionen des Schülers gemacht werden müssen.

Erfolgskontrolle

Erfolg im Spiel kann man nach Schmidt als Erfüllung der erwarteten Leistung definieren und Leistung – in Anlehnung an Döbler und Schingnitz – auf physisch-konditioneller, motorisch-technischer, geistig, spieltaktischer und sittlich-moralischer Ebene untersuchen und kontrollieren. Erfolgskontrolle will also im weitesten Sinne die Anteile aus den verschiedenen Bereichen qualitativ und möglichst quantitativ erfassen, gewichten, interpretieren und Schlussfolgerungen für Training und Wettkampf ziehen helfen. Ich beschränke mich hier auf den motorisch-technischen Bereich.

Kontrolle der Technik

Bewegungsqualitäten, erfolgreiche motorische Lernvorgänge und Spielhandlungen sind gar nicht immer so einfach zu erkennen. Eine Erfolgskontrolle sollte folgende Möglichkeiten umfassen:

a) Beurteilung durch den Lehrer (unter Lehrer verstehe ich der Kürze halber Tennislehrer, STV-Leiter und J + S-Leiter)

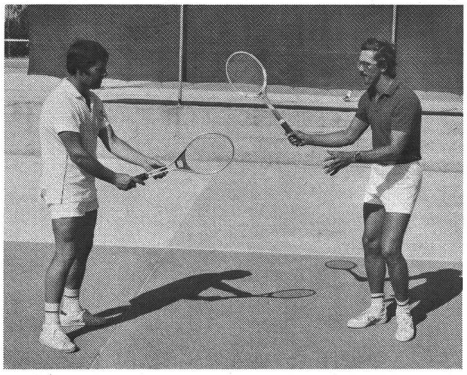
b) Selbstkontrolle sowie das Urteil der Übungspartner und der Teamkameraden

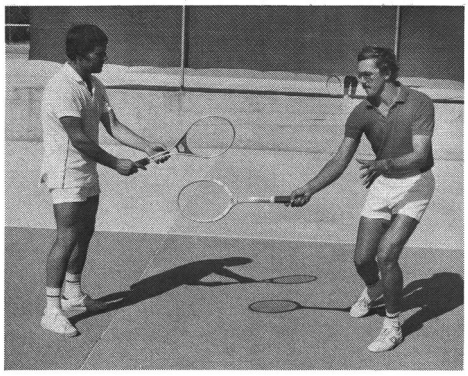
c) Detailanalyse durch Video, Reihenbild, Film usw.
(Besprechung der Erkenntnisse erfolgt nach der Ausführung)

Zu a) Das einfachste und im Regelfall ausreichende Mittel ist das Urteil des Lehrers. Die Qualität einer Bewegung und die Fehlerquellen können dabei um so besser beurteilt werden, je mehr Fachkenntnis, eigene Lehr- und Bewegungserfahrung, lernpsychologisches und biomechanisches Grundwissen der Lehrer besitzt.
Zu b) Die Spieler sollen sich selbst und untereinander kontrollieren und korrigieren lernen. Dies muss besonders beim Üben mit einem Partner im Gruppenunterricht voll ausgenützt werden. Der Zuspieler soll nicht wie eine programmierte Ballwurfmaschine den Ball zuwerfen, ohne zu erkennen, dass sein Übungspartner während Minuten Fehler übt oder sich der Situation fehlerhaft anpasst. Da jedoch bei den Schülern, besonders bei niedrigem Lernniveau die Bewegungs- und Handlungsvorstellungen noch rudimentär sind, muss der Lehrer klare Lernanweisungen geben. Beispiel: Beim Üben des Vorhandschlages, soll der Übungspartner vor allem darauf achten, dass der Übende rechtzeitig mit der Ausholbewegung beginnt und sie dem ankommenden Ball optimal anpasst (grössere oder kleinere Schleife usw.). Der Übungspartner soll sich bei der Beobachtung des Partners im Prinzip auf höchstens zwei Hauptforderungen konzentrieren. Sache des rotierenden Lehrers ist es, bei jedem Paar entsprechend individuelle Anweisungen zu geben. Nicht bei jedem Schüler muss auf dieselben Schwerpunkte geachtet werden. Sobald der Übungspartner auf diese Weise lernt, seinen Kameraden bewusst zu beobachten, kommt es automatisch zu einem Rückwirkungseffekt. Als Übender wird er dann selbst viel eher an diese von ihm vorher beim Partner geforderten Dinge denken.
Wird dem Übungspartner resp. Zuspielenden diese Beobachtungs- und Korrekturaufgabe überbunden, erreichen wir vier wertvolle Dinge:

1. er lernt beobachten und beurteilen
2. sein Verständnis für den Lehrstoff wird grösser
3. seine Rolle als Zuspieler wird dadurch interessanter
4. je schneller und je besser der Übende Fortschritte erzielt, desto mehr wird dann auch sein Partner angespornt, es ihm gleichzutun (gegenseitige Motivation).

Zu c) Video, Reihenbild und Film vermitteln dem Lernenden direkt den Eindruck von seiner Bewegung oder Handlung. Sie sind absolut objektiv und was ein weiterer Vorteil ist, sie sind auch wiederholbar. Bei der Zeitlupe und beim Standbildverfahren lassen sich Fehlerquellen noch besser erkennen. Sie müssen aber vom Lehrer entsprechend kommentiert werden. Die Grenzen dieses Verfahrens bildet der Faktor Zeit. Diese Mittel sollten daher, weil zeitaufwendig, nur von Zeit zu Zeit eingesetzt werden. Damit sind wir bereits beim Punkt





Methodische Korrekturübung für Schüler, die eine zu grosse Schleife machen. Der Schüler führt eine flache, ellipsenförmige Schleife um den von einem Partner hingehaltenen Schlägerkopf aus. Dadurch werden windmühlenartige Ausholbewegungen verhindert, die gerne zu sogenannten «Löffelschlägen» führen.

3. Instruktion nach der Ausführung

angelangt. Nach der Ausführung gegebene Instruktionen geben dem Lernenden Kenntnis vom Grad seines Erfolges oder Misserfolges. Die Unmittelbarkeit und Klarheit dieser nach der Ausführung gegebenen Informationen scheint einen direkten und positiven Einfluss auf den Erfolg in späteren Versuchen auszuüben. Instruktionsmittel sind hier weitgehend dieselben wie bei der Instruktion vor der Ausführung: visuelle und verbale.
Bei den Instruktionsmitteln nimmt der Bereich *Fehlerbeobachtung und Fehlerkorrektur* eine zentrale Bedeutung ein.

Grundsätze zur Fehlerbeobachtung

Bevor wir uns mit der eigentlichen Fehlerbeobachtung befassen, müssen wir uns noch einmal den Prozess des motorischen Lernens in Erinnerung rufen. Dieser vollzieht sich nach Meinel in drei Phasen:

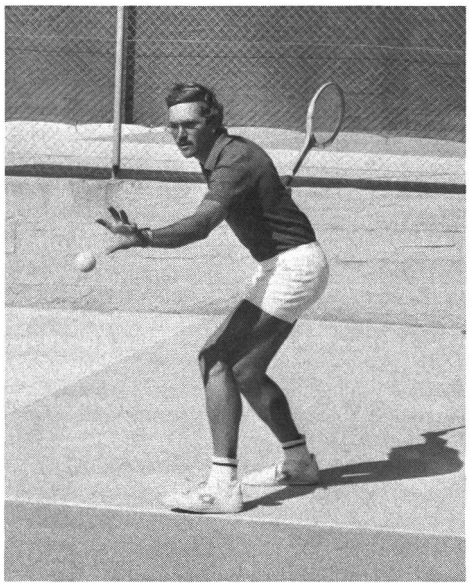
1. Erwerb des Grundablaufes in der Grobform: vereinfachte Grobkoordination der Bewegung
2. Korrektur, Verfeinerung und Differenzierung: Feinkoordination der Bewegung
3. Festigung und Anpassung an wechselnde Bedingungen: Stabilisierung der verschiedenen Bewegungsmuster, Anpassung an verschiedene Situationen.

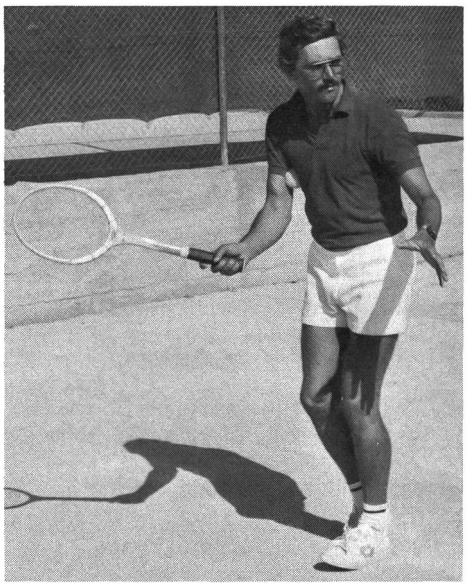
Was wollen wir mit der Korrektur erreichen?

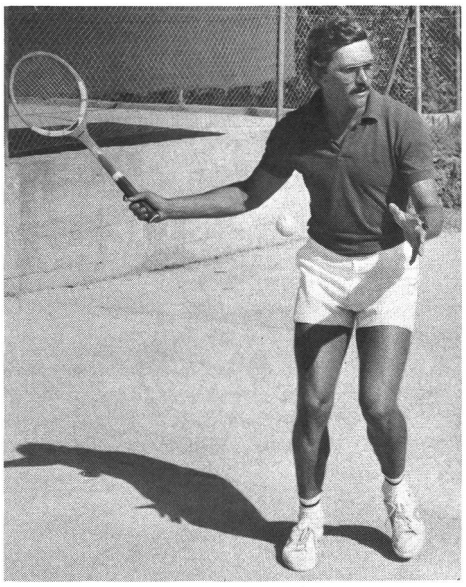
- Wir wollen auf jeder Stufe des Lernens durch geeignete Massnahmen verhindern, dass sich Bewegungsfehler einschleichen, welche die Wirkung des Schlages beeinträchtigen.
- Fehler dürfen sich durch fortgesetztes Üben nicht festigen.
- Nachlässigkeit, Bequemlichkeit und Unkonzentriertheit beim Schüler sollen verhindert werden. Durch die verschiedenen Massnahmen (Korrektur) wollen wir die *Bewegungsqualität* verbessern.

Mittel zur Bewegungskorrektur

- verbale (mündliche Hinweise)
- visuelle und audiovisuelle (Bild, Film, Video usw.)
- methodische (z.B. Korrekturübungen)



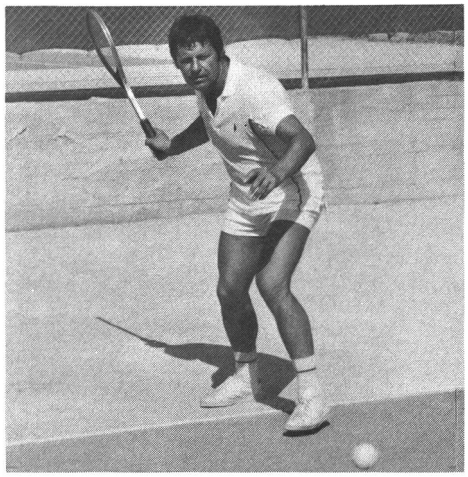




Beispiele von Korrekturübungen

Schüler, die sich schon vor der Schlagbewegung «öffnen», den Körper also zu früh nach links drehen, müssen in dieser Stellung zunächst den Ball mit der linken Hand fangen. Nachher sollten sie versuchen, den Schläger in die vorgehaltene Hand zu führen. Ein zu frühes Drehen des Körpers nach links wird dadurch vermieden (Bild 8).

Schüler, die bei der Ausholbewegung eine zu weite Ausholbewegung machen, müssen einen Ball unter den Arm klemmen. Der Ball darf beim Zurückführen des Schlägers nicht hinunterfallen, erst zu Beginn des Vorschwingens des Schlägers (Bild oben Mitte und oben rechts).



Der Schüler geht mit einem Schritt gut in den Ball hinein (step in).

Neben der *Fremdkontrolle* durch den Lehrer spielt die *Selbstkontrolle* eine grosse Rolle. Wir müssen unsere Schüler anleiten, ja sie verpflichten, sich selbst zu kontrollieren.

Was ferner zu beachten ist

- Die «Idealform» darf nicht alleiniger Wertmassstab sein. (Unter Idealform ist ein ökonomischer, der Situation optimal angepasster Bewegungsablauf oder eine Handlung zu verstehen.) Bei Spielern mit unorthodoxen Schlägen muss in erster Linie die Wirkung berücksichtigt werden. Kinder im Lernalter und Anfängen sollten möglichst nahe an die Idealform herangeführt werden; ihre Individualität darf dabei aber nicht «vergewaltigt» werden.
- Die individuellen Ambitionen des Schülers müssen berücksichtigt werden. Ein «Plauschspieler» hat beispielsweise selten den Ehrgeiz, ein «Modellspieler» zu werden. Hier geht es mehr darum, aus dem Vorhandenen das Beste herauszuholen. Grosse Umstellungen sind zu vermeiden.
- Jeder Schüler sollte, bevor die Korrektur erfolgt, von verschiedenen Seiten beobachtet werden.
- Es ist immer nur *ein* Primärfehler zu korrigieren. Erst wenn dieser beseitigt ist, soll die nächste Korrektur erfolgen.
  Sehr oft korrigieren sich nach dem Beheben des Primärfehlers «Nachfolgefehler» (Sekundärfehler) von selbst.
- *Hauptfehler bei der Korrektur: flüchtige Beobachtung, daher ungezielte, zu wenig sorgfältig abgegebene Korrektur.*

Beobachtungssystematik bei der Fehleranalyse

Bewegungsablauf:

1. Griff
2. Beinarbeit
3. Körper- und Schulterachse
4. Ausholbewegung und Vorschwungphase
5. Treffmoment und Ausschwingen
6. Decken des Platzes

Bewegungsqualitäten:

1. Bewegungselastizität (durch dosierten Muskeleinsatz bedingte Federung einer Bewegung)
2. Bewegungsdynamik (lahm – spritzig)
3. Gesamtkoordination (Bewegungsrhythmus, -fluss, -harmonie, Timing)

Literaturhinweis

Brechbühl, J. Tennis von A-Y Anfänger und Fortgeschrittene. Derendingen, Verlag Habegger, 1977.

Cratty, B.J. Motorisches Lernen und Bewegungsverhalten. Frankfurt am Main, Verlag Limpert, 1975.

Egger, K. Lernübertragungen in der Sportpädagogik. Bildungstheoretische, methodologische und lernpsychologische Aspekte des Transferproblems im Sportunterricht. Basel, Verlag Birkhäuser, 1975. – Wissenschaftliche Schriftenreihe des Forschungsinstitutes der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen, Band 8.

Kröner, S. Tennis lernen und spielen. Schorndorf bei Stuttgart, Verlag Hofmann, 1974. – Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports, Band 78.

Lexikon für Tennisfreunde. Luzern/Frankfurt am Main, Verlag C.J. Bucher AG, 1977.

Meinel, K. Bewegungslehre, Berlin, 1962.

Röthig, P. Arbeitsbogen zum Unterrichtsfilm «Bewegungsqualitäten – Bewegungseigenschaften». Frankfurt am Main, Verlag Limpert, o.J.