Tennis : Wahrnehmen - Entscheiden

Autor(en): **Hasler, Hansruedi / Meier, Marcel**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **48 (1991)**

Heft 4

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-992886

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

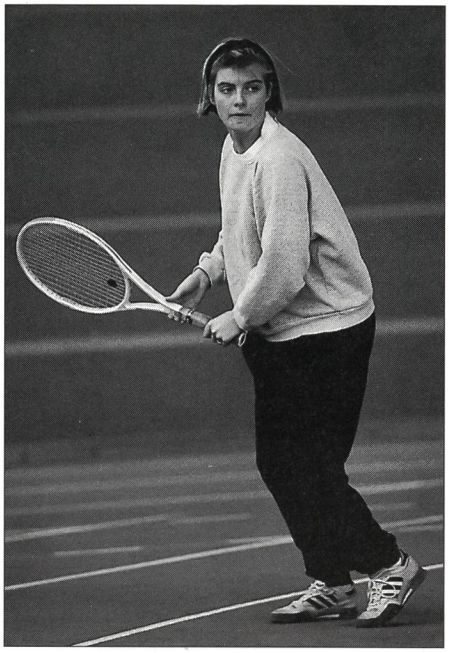
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Tennis: Wahrnehmen – Entscheiden

In jedem Drei-Satz-Match gilt es etwa 500mal:
- ***sich zu orientieren***
- ***sich zu entscheiden***
- ***zu steuern***
- ***auszuwerten***

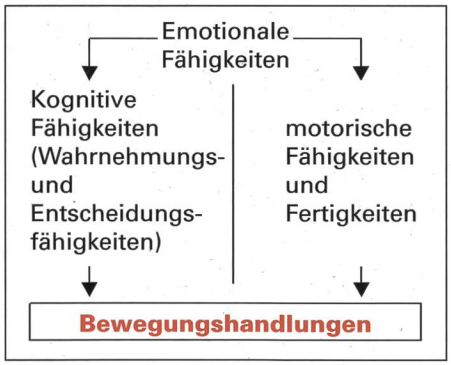
Text: Hansruedi Hasler, Forschungsinstitut ESSM
Marcel Meier, J+S-Fachleiter Tennis
Fotos: Daniel Käsermann



Jedesmal, wenn der Gegner seinen Schlag vorbereitet, ist man in die Verteidigung gedrängt. Man würde etwas darum geben, wenn man wüsste, in welcher Richtung und mit welcher Stärke der Ball Momente später gespielt wird, damit man sich rechtzeitig zu einer günstigen Schlagvorbereitung in Bewegung setzen könnte.

Handlungsfähigkeit im Tennis

Das folgende Modell soll illustrieren, dass Bewegungshandlungen und -leistungen auf einer umfassenden und komplexen Handlungsfähigkeit basieren:



In jeder Tennishandlung sind alle Fähigkeiten beteiligt. Für einmal sollen die Wahrnehmungsfähigkeiten speziell betont werden.

Wahrnehmung in einer Tennishandlung

Im Tennis hat sich die Gliederung von Bewegungshandlungen in vier Phasen bewährt *Brechbühl* (1985). Alle vier Handlungsphasen werden von Wahrnehmungsprozessen begleitet, denn Handeln ist zu jedem Zeitpunkt auf Informationsverarbeitung angewiesen. Die Wahrnehmungsprozesse haben dabei in den vier Handlungsphasen spezifische Aufgaben:

Orientierung:
In der ersten Phase einer Tennishandlung muss sich der Spieler orientieren. Durch die Wahrnehmung aufgenommene Informationen ermöglichen ihm, die Situation zu erfassen.

Entscheidung:
Auf der Grundlage der aufgenommenen Informationen wird der Spieler Vorentscheidungen treffen und seine Antwort vorbereiten. Die Wahrnehmungen gehen gleichzeitig weiter.

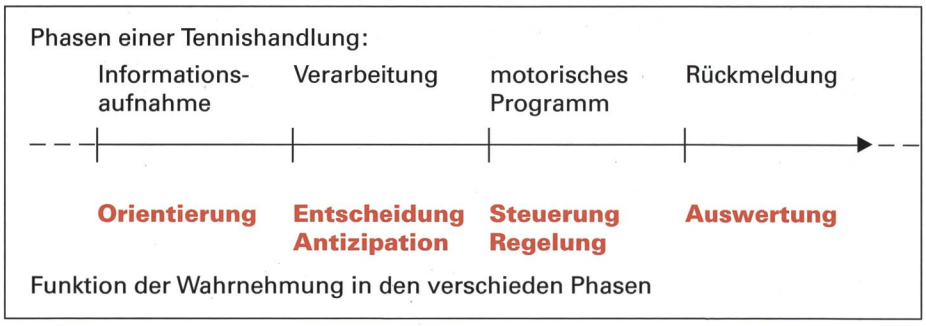
Steuerung und Regelung:
Auch noch so perfektionierte Schläge sind auf ständige Regulation angewiesen. Die Wahrnehmung, hier speziell die taktile und kinästhetische, liefert während der motorischen Ausführung die notwendigen Informationen aus dem eigenen Körper.

Auswertung:
In der letzten Handlungsphase wird der Spieler die Wirkung seines Schlages beurteilen. Die Wahrnehmung liefert ihm die erforderlichen Daten (zum Beispiel Länge, Richtung und Geschwindigkeit des gespielten Balles). Auswertungsprozesse gehen fliessend in Orientierungsprozesse über.

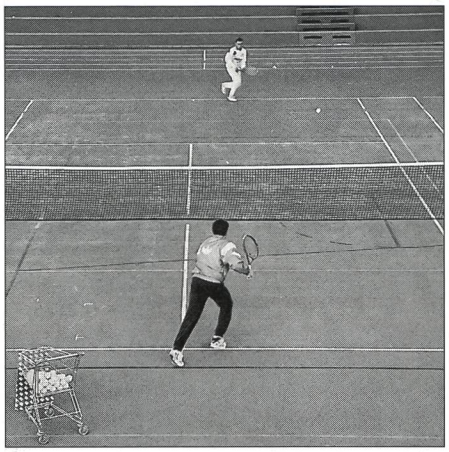
Im Unterricht darf also nicht nur die motorisch-technische Entwicklung (der «korrekte» Bewegungsablauf) geschult werden. Ebenso wichtig ist die Schulung der Wahrnehmung, das «Lesen von Zeichen», die Analyse einer Spielsituation und deren Lösung durch kreatives Denken, respektiv Handeln.

Literaturhinweis:

Brechbühl J.: Tennis von A–Z. Derendingen: Habegger, 1985 (2. Aufl.)



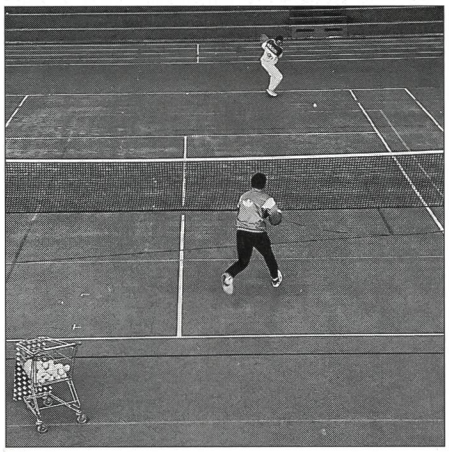
Wahrnehmungstraining:



Informationsaufnahme

→ ***sich orientieren***

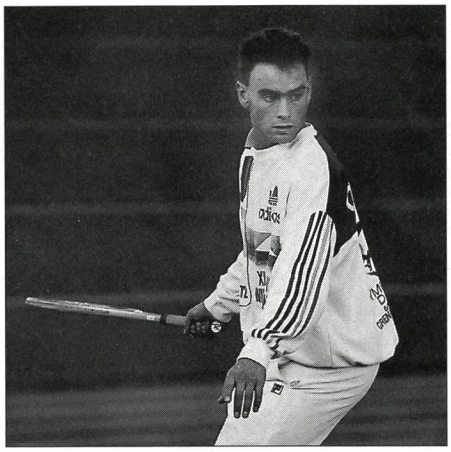
Der Spieler muss in diesem Bereich lernen, seine Wahrnehmung auf die entscheidenden Punkte zu richten (zum Beispiel die Schulter oder den Schläger des Gegners), um dort die wichtigsten Informationen zu erfassen (zum Beispiel Schulterachse oder die Auf-/Abwärtsbewegung des Schlägers). Daraus muss er die entsprechenden Schlüsse ziehen (zum Beispiel Richtung oder Rotation des Balles antizipieren).

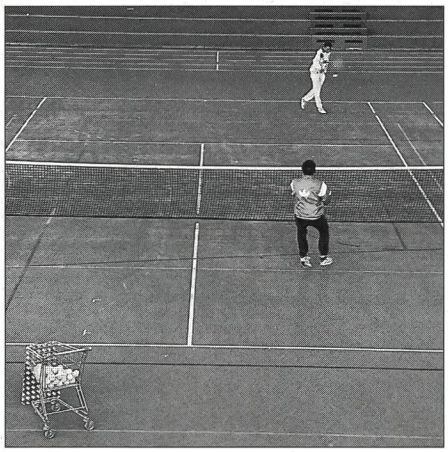


Informationsverarbeitung

→ ***sich entscheiden***

Der Spieler muss hier lernen, Situationsveränderungen zu erfassen (zum Beispiel bei der Flugbahn des Balles oder Positionsverschiebung des Gegners). ,Diese neuerliche Verarbeitung von Informationen ermöglicht ihm den definitiven Entscheid für eine geplante Bewegungsantwort (zum Beispiel den Passierball bei einem angreifenden Gegner cross oder longline zu spielen).

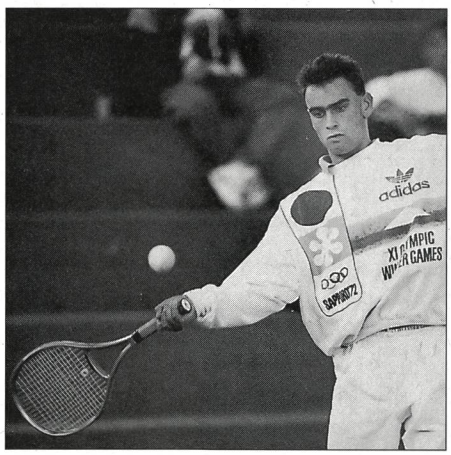


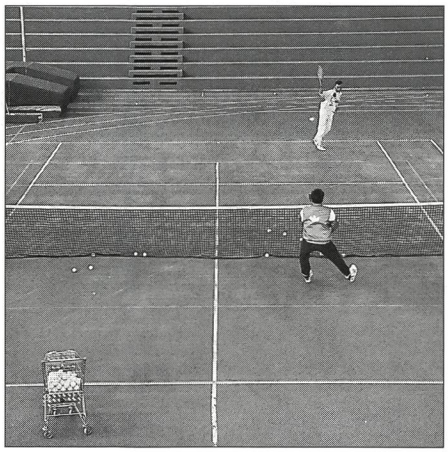


Motorisches Programm

→ ***steuern und regeln***

In dieser Phase muss der Spieler lernen, seine Bewegungen in der Ausführung (zum Beispiel den Treffpunkt des Balles auf dem Schläger) immer präziser und selbständiger zu erfassen. Erst wer sich dieses «Gefühl» für die eigene Ausführung aufgebaut hat, wird sich in verändernden Situationen anpassen und korrigieren können.

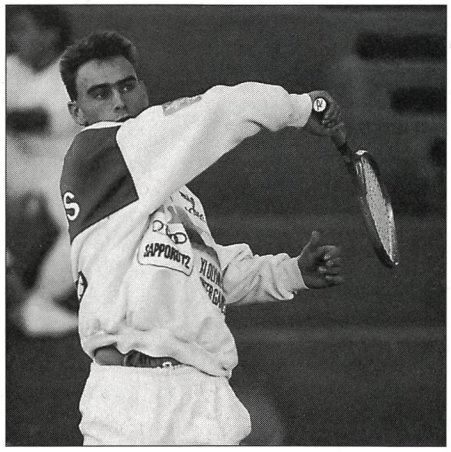




Rückmeldung

→ ***auswerten***

Der Spieler muss hier lernen, die Wirkung seiner Schläge in Beziehung zu seinen damit verbundenen Wahrnehmungen zu bringen. Nur so wird es ihm möglich sein, Anpassungen vorzunehmen.



Übungen zur Verbesserung der Wahrnehmung:

Je schneller ein Schüler die verschiedensten Zeichen (zum Beispiel Höhe, Drall, Geschwindigkeit, Distanz des Balles, Stellung des Partners usw.) wahrnehmen und interpretieren lernt, desto schneller macht er Fortschritte.

Übungen für Anfänger

Ziel	*Beschreibung*	*Beachte*
Den ankommenden Ball abschätzen und beurteilen. Leicht und schwierig unterscheiden.	Zu zweit spielen. Nur einfache Bälle direkt zurückspielen, sonst den Ball sich selbst hochspielen, bis er unter Kontrolle ist, dann zurück.	Beobachte den Ball.
Den eigenen Schlag hören.	Zu zweit spielen. Nach jedem Schlag «gut» oder «schlecht» sagen.	«Gut» heisst, Ball in der Mitte getroffen.
Den Schläger des Partners beobachten lernen.	Zu zweit spielen. Der eine versucht ab und zu den Ball nicht in der Mitte zu treffen, der andere muss dies sagen.	Beobachte den Schläger Deines Partners.
Den eigenen Treffpunkt wahrnehmen.	Zu zweit spielen. Den Ball nach dem Aufspringen früh, in der Mitte der Flugbahn oder spät treffen.	Beobachte den Ball.

Übungen für mittlere und gute Spieler

Ziel	*Beschreibung*	*Beachte*
Drall und Flugbahn beobachten.	Differenziertes Zuspiel. Der Spieler muss sagen, wie der Ball gespielt wurde.	Beobachte die Schlägerbahn des Gegners und dann den Ball.
Flugbahn beobachten.	Dito, aber beurteile Deinen gespielten Ball. Wie hoch fliegt er über das Netz?	Beobachte Deinen gespielten Ball.
Die Ballrichtung beobachten.	Zu zweit spielen. Sage möglichst früh, in welche Richtung Dein Partner spielen wird.	Beobachte die Schulterachse und die Schlägerführung Deines Partners.
Den Passierball in den freien Raum spielen.	Der Trainer gibt den Ball ins Spiel (am Netz oder von hinten) und bewegt sich dann auf eine Seite. Der Schüler muss den Passierball in den freien Raum spielen.	Beobachte die Position des zu passierenden Spielers.
Im richtigen Moment angreifen.	Zu zweit spielen. Greife an, wenn «Du» eine Chance hast!	Greife auf einen kürzeren Ball an, entscheide selbst.
Direkte Punkte machen.	Um Punkte spielen. Wenn der Gegner den Ball nicht mehr erreichen kann = 3 Punkte.	Die Winkel ausnützen.
Die Position des Gegners wahrnehmen.	Zu zweit spielen. Auf «Halt» Augen schliessen und sagen, wo der Gegner steht.	Beobachte, wo Dein Partner steht.
Das Resultat wahrnehmen.	Zu zweit spielen. Auf «Halt» sagen, wohin und wie der letzte Ball geflogen war.	Beobachte Deine gespielten Bälle.