Klarer Kopf in jeder Spielsituation

Autor(en): **Käsermann, Daniel / Vesel, Paul / Wüthrich, Peter**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **50 (1993)**

Heft 6

PDF erstellt am: **30.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-992580

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

Kognitive Fähigkeiten

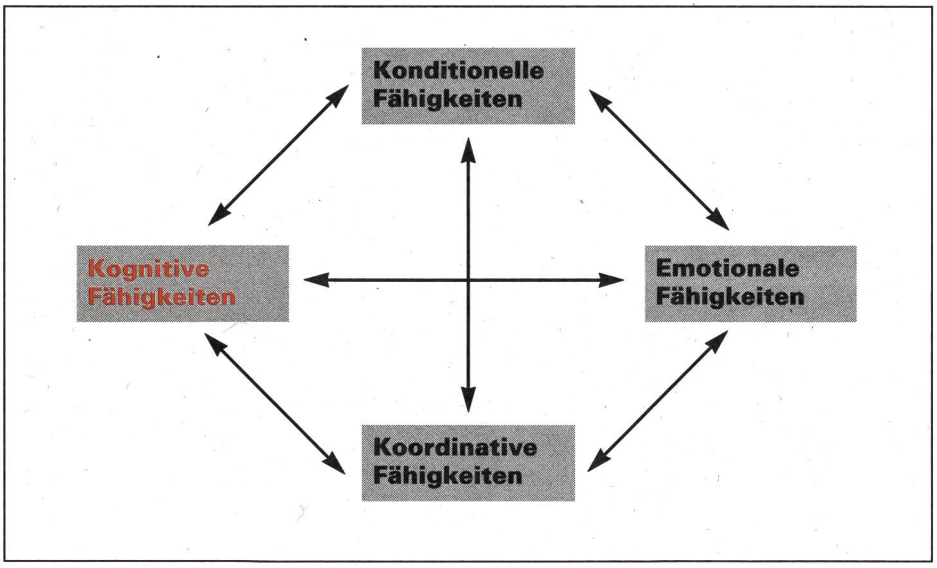
Klarer Kopf in jeder Spielsituation

Daniel Käsermann, Paul Vesel, Peter Wüthrich

Was müssen Wasserballspieler wann wahrnehmen, um die angestrebte sportliche Handlung realisieren zu können?

Die grössten Lern- und Leistungsfortschritte werden erreicht, wenn konditionelle Fähigkeiten, koordinative Fähigkeiten, kognitive Fähigkeiten und emotionale Fähigkeiten situationsgerecht vernetzt werden können.

Erkunden, wahrnehmen, Handlungen gedanklich vorwegnehmen (geistiges Probehandeln), entscheiden, beurteilen sind unter anderem Bestandteile kognitiver Handlungen im Wasserball.



Grundlagen der Leistungsfähigkeit.

Für die tägliche Praxis heisst dies, den Informationsgehalt von sportartspezifischen Handlungen zu kennen und anzuwenden. Im Wasserball wird dies zweckmässigerweise in Verbindung mit Technik und Taktik erfolgen. Für den Trainer ist es wichtig aufzuzeigen, welche Informationen im taktischen Verhalten wichtig sind und in der Technik verarbeitet werden können.

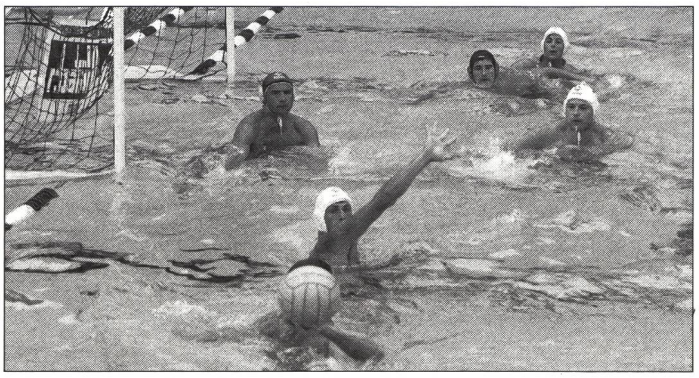
Anders ausgedrückt beinhaltet dies:
- Wahrnehmen
- Entscheiden
- Sich den Bewegungsablauf vorstellen
- Umsetzen der Vorstellung in die Ausführung
- Bewertung

Folgendes Beispiel zeigt, wie wichtig es ist, den Spielerinnen und Spielern von Anfang an bewusst zu machen, dass ihre Handlungsfähigkeit durch kognitive Vorgänge beeinflusst wird. Diese Bemühungen können in der täglichen Trainingsarbeit durch Beobachtungsaufgaben, Formulierung der eigenen Erkenntnisse (lautes Denken über erlebte Spielsituationen), Diskussionen von Spielsituationen unterstützt werden. Die gewonnene Erkenntnis ist wirkungsvoller als die Erläuterungen des Trainers. Die Jugendlichen lernen aus den Erfahrungen und beurteilen, welches in der jeweiligen Situation die entscheidenden Informationen sind und was in der Folge zu tun ist.

Wahrnehmen

- Wo befinden sich meine Mitspieler, Anspielstationen?
- Wie ist die Position des Torwarts?
- Wie reagiert der Gegner, Verteidiger?

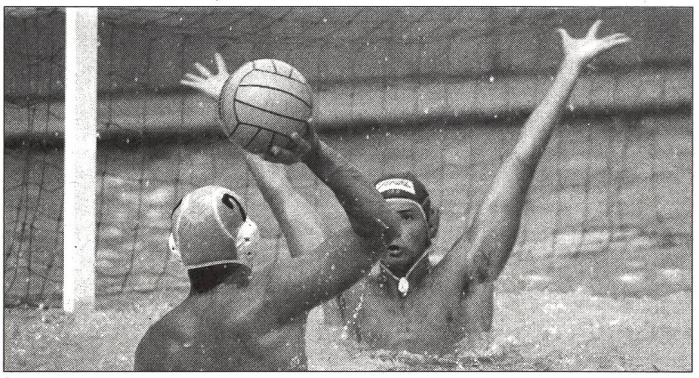
Training: Beobachtungsaufgaben stellen (Zeitdruck, Konzentration aufs Wesentliche lenken).



Entscheiden

- Wie will ich das Tor erzielen? Mit Bogenball? Direktwurf über den Kopf, links tief, rechts tief?

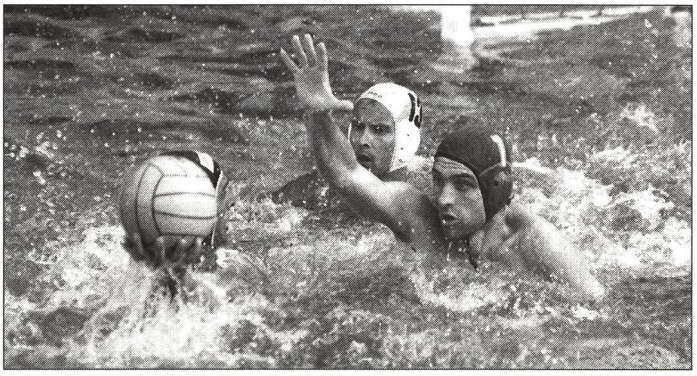
Training: Entscheid-Situationen schaffen. Entscheide verbalisieren, begründen lassen. Automatismen aufzeigen. Auswerten, Rückmeldungen geben.



Antizipieren

- Die Ausführung «voraussehen».
- Wie lange habe ich für die Ausführung Zeit?
- Was muss ich bei der Ausführung beachten?
  → Wurf aus Rückenlage? Handstellung beim Bogenball.

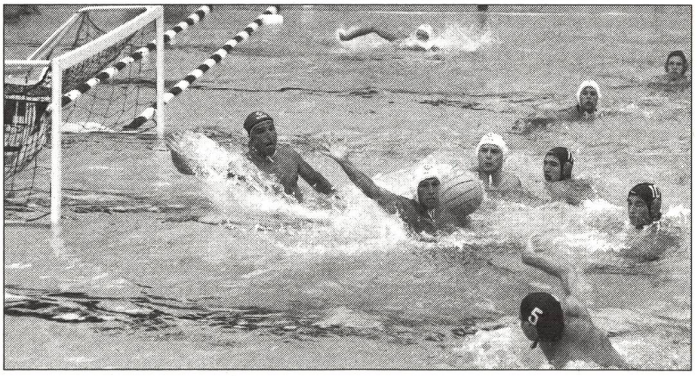
Training: Klare Bewegungsvorstellung aufbauen
→ Mentales Training.



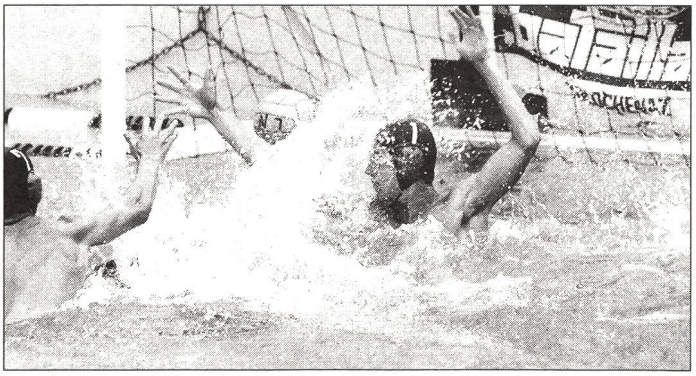
Realisieren

- Ausführung des Wurfs, der getroffenen Entscheidungen.

Training: Technische und taktische Automatismen aufbauen (üben, üben, üben).



Bewerten

- Ist das Handlungsziel erreicht? Warum nicht? Wo lag der Fehler? Was muss ich bei der nächsten Ausführung korrigieren?

Training: bewerten lassen, gewichten, Korrekturformen definieren.