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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 40 (1983)

Heft: 2

Artikel: Volleyball : auf der Suche nach Grundsätzen des Bewegungslernens

Autor: Boucherin, Barbara / Boucherin, Jean-Pierre

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993565

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: 06.08.2025

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

Volleyball: Auf der Suche nach Grundsätzen des Bewegungslernens

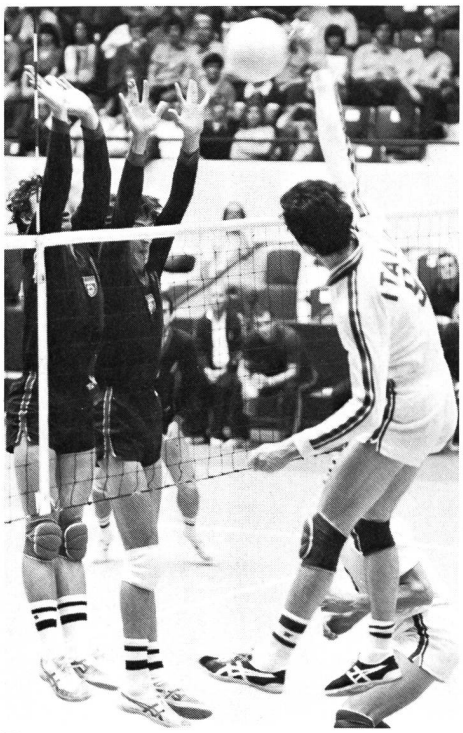
Text und Fotos: Barbara und Jean-Pierre Boucherin, ETS

«Traditionellerweise hat sich das Lehren des Volleyballspielens weitgehend auf die formgebundene (und oft pedantisch kontrollierte) Ausführung konzentriert und dabei die *Wahrnehmungs-, Analyse- und Planungstätigkeiten* im Bewegungslernen stark vernachlässigt. Gerade beim Volleyballspielenlernen ist aber das frühzeitige Erkennen und Einschätzen einer Situation, das rechtzeitige gedankliche Vorwegnehmen und das auch gefühlsbezogene Planen einer Bewegungskombination von grosser Bedeutung. Deshalb sind die *Wahrnehmungsfähigkeiten, das Antizipationsvermögen und die Entscheidungsfähigkeit* des Volleyballers ebenso gezielt wie die Ausführungsqualitäten zu vervollkommnen. Ein solides technisches Können basiert stets auf einem vielseitig gestalteten Grundlagentraining der für das Volleyballspielenlernen massgebenden Fähigkeiten.»

vor - während - nach
Zeichnung aus «Minivolley»

In der «Sporterziehung» 11/82 hat Arturo Hotz einen Artikel «Skifahrerische Bewegungen verstehen, planen und erleben lernen» veröffentlicht. Das obige Zitat stammt aus diesem Artikel (S. 3), ist aber auf das Volleyballspiel abgewandelt. Hier noch ein weiteres Zitat (S. 4):

«Bei der ‹Bewegungsproduktion› kann zwischen einem Planungsaspekt und einem Ausführungsaspekt unterschieden werden, wobei vor, während und nach einer Bewegungsausführung auch Auswertungsaspekte (Beurteilungen, Interpretationen) zu berücksichtigen sind, die wiederum für die weitere Planung, Korrektur oder überhaupt die Bewegungsregulation (Anpassung) von Bedeutung sind. Wichtig für den Trainer als Bewegungsfachmann ist es, diese Aspekte in seinem Bewegungsverständnis vereinen zu können, indem er bewusst Einzeleinsichten in übergeordnete Zusammenhänge verwebt.»

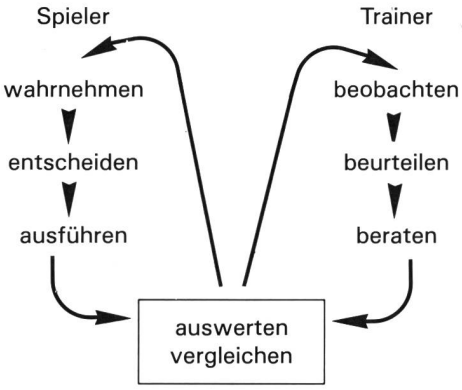


F1

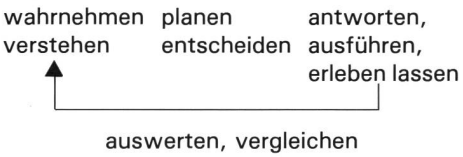
Zwischen Trainer und Spieler gilt es, für die gleichen Worte den gleichen Sinn zu finden.

Bewusstes Bewegungslernen

Wir können die verschiedenen Prozesse des Spielers vergleichen mit denjenigen, die der Trainer vollzieht:



Wenn wir den Begriff *Lernen* sehr weit fassen, können wir annehmen, dass jede Bewegung immer Teil eines Lernprozesses ist.
Das folgende Schema kann so als Richtlinie für jede Lernsituation gelten. Wenn der Trainer die verschiedenen Phasen versteht und entsprechend verwenden kann, wird er sein Handeln besser den Bedürfnissen anpassen können.



Diese Phasen sind sehr stark verwoben und voneinander abhängig.
Besonders wichtig ist der Auswertungsaspekt, der für die bestmögliche Ausführung einer Bewegung eine wesentliche Voraussetzung ist.
Nehmen wir das Beispiel eines Angreifers, um unser Schema zu illustrieren:

Informationsaufnahme

Wahrnehmen – verstehen
Unser Angreifer befindet sich zu Beginn der Situation in Bereitschaftstellung, erhöhte Aufmerksamkeit (F2).

Informationsverarbeitung

Planen – entscheiden
Unser Angreifer muss verstehen, auswählen, erkennen, vergleichen, unterscheiden und eine Lösung planen (F3).

Motorische Reaktion

Antworten – ausführen
Der Angreifer spielt den Ball (F4).

Das *Resultat* ist die Konsequenz aller 3 Prozesse! Jedes Resultat, ob positiv oder negativ, beeinflusst den «bewussten» Spieler für kommende, ähnliche Situationen dank der neuen Erfahrung, der verbesserten Kenntnisse, der neuen Motivation, unter der Voraussetzung, dass die Wichtigkeit von Rückkoppelung und Auswertung erkannt wird (F5).

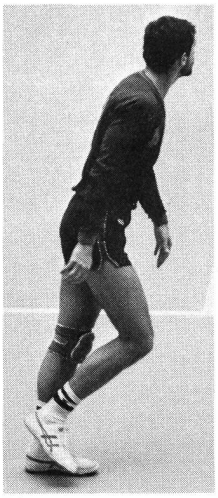
Die Informationsaufnahme

Volleyball ist ein sehr informationsreiches Spiel, da im Training und im Wettspiel praktisch nie identische Situationen vorkommen.
Es ist bekannt, dass derjenige der beste Spieler ist, der fähig ist

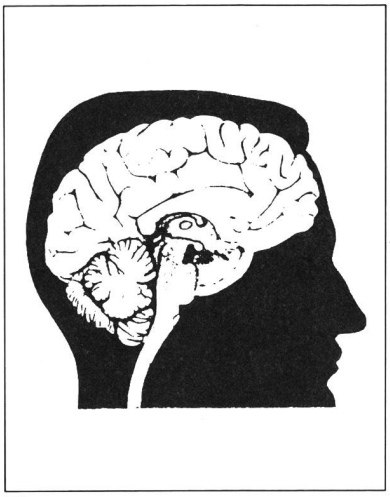
- am meisten Informationen wahrzunehmen,
- die besten und wesentlichsten auszuwählen,
- und sie am schnellsten zu verarbeiten.

Wir unterscheiden zwischen

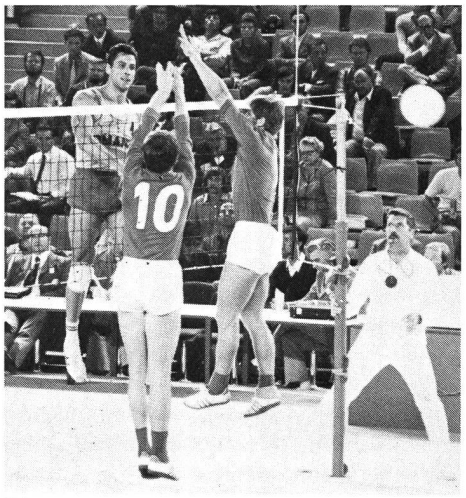
äusseren Wahrnehmungen, die uns vorallem durch Auge, Ohr und Tastsinn zukommen und
inneren Wahrnehmungen (kinästhetischer Sinn = Muskelsinn, vestibulärer Sinn = Gleichgewichtssinn), die uns über innere Wahrnehmungen und Gefühle informieren.
Alle Wahrnehmungen sind miteinander verwoben und mit biologischen Abläufen und Gefühlen verbunden.



F2

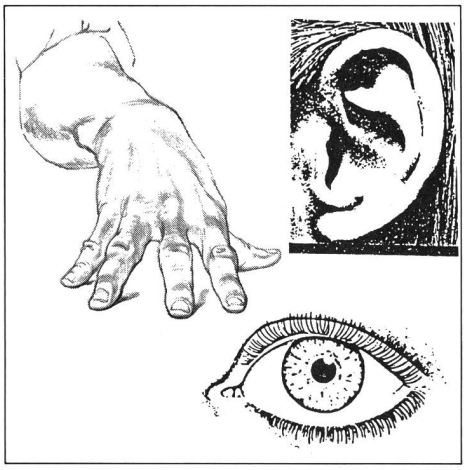


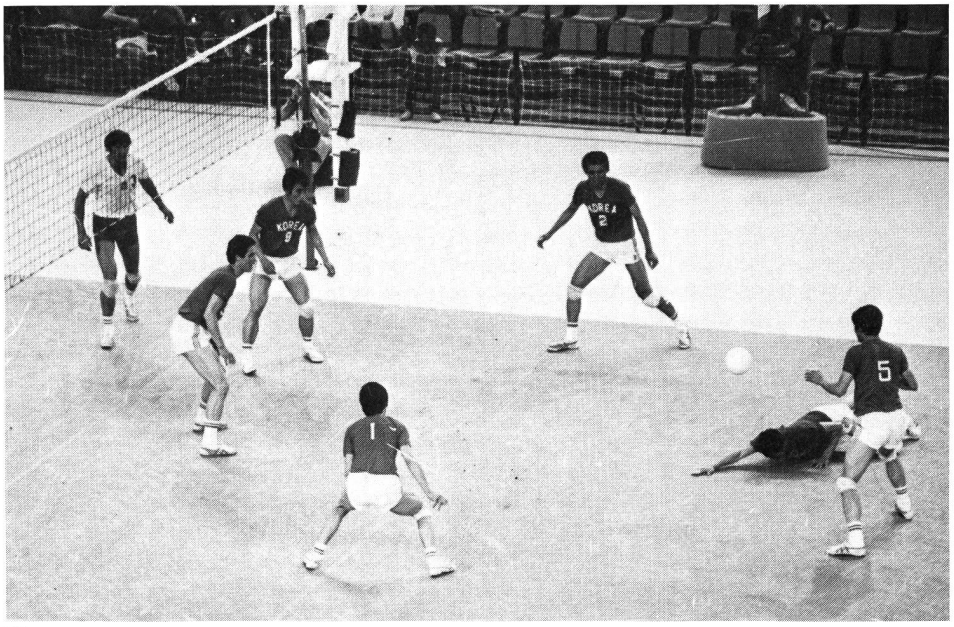
F3



F4

Fortschritt in der Bewegungsvorstellung bringt
Fortschritt in der Bewegungsausführung.





F5

Sie ergeben:

- das Bewegungsgefühl
- das Bewegungsverständnis
- die Bewegungsvorstellung
- die Antizipationsfähigkeit (Vorausdenken, Handlungen vorbereiten)

Kommen wir zurück zu unserem Beispiel des Angreifers, der gemäss der Situation einen Angriff ausführt, so können wir verschiedenste Wahrnehmungen analysieren, die den Spieler zum Entscheid «Smash» bringen. Alle Informationen werden sofort mit Erfahrungen und Wissen in Zusammenhang gebracht.
Dieses Verbinden von Wahrnehmungen mit Erlebtem und Wissen erklärt auch, weshalb zwei Spieler in der gleichen Situation verschieden entscheiden und handeln. Dazu kommen noch die unterschiedlichen Motivationen und Ausführungszuständigkeiten.

Situationsanalyse

- Koordination mit dem Zuspieler ⟶ ich sehe, wo er sich befindet (im Zusammenhang mit der Flugbahn des Balles), ich kenne seine Sprungpässe (F6).
- Meine Stellung im Feld ⟶ wie laufe ich am günstigsten an.
- Die Qualität des gegnerischen Blocks, die Aufstellung der Verteidigung gemäss dem taktischen System.
- Die Flugbahn des Balles, den ich angreifen werde; wie stehe ich zu Ball und Netz.
- Wie wird der Block gebildet.
- Wie schlage ich (Härte, Richtung).

Beim sehr fähigen Spieler können letzte Informationen noch zu einer Bewegungsanpassung führen:

- schlecht gebildeter Block
  Schlag zwischendurch (F7)
- guter, hoher Block
  Finte über Block (F8)
  oder
  Smash am Block vorbei (F9)
  Smash zum block-out (F10)
  Smash über Block (F11)
- Pass über Netzkante
  Block statt Smash (F12)

Vom Wesentlichen zur Variation (statt vom Leichten zum Schwierigen).

Die Informationsverarbeitung

Unser Angreifer muss lernen, die verschiedensten Wahrnehmungen zuzuordnen und eine optimale Antwort zu planen.
Auswählen, wesentlichste Informationen herauskristallisieren, Parasiteninformationen ausschalten (zum Beispiel Anlauf eines Mitspielers).
Vergleichen der Informationen mit Erfahrungen (zum Beispiel ein vorher gelungener Smash).
Zusammenhänge zwischen Informationen und Bewegungswissen, Bewegungsgefühl, Raumgefühl schaffen (zum Beispiel den Ball möglichst hoch schlagen).
Bewegungsausführung *planen, Auswahlmöglichkeiten* bereitstellen (je grösser die Bewegungserfahrungen je ausgeprägter die technischen und taktischen Kenntnisse sind, desto grösser ist die Auswahl).

Auswahlmöglichkeiten verlangen unweigerlich eine Entscheidung

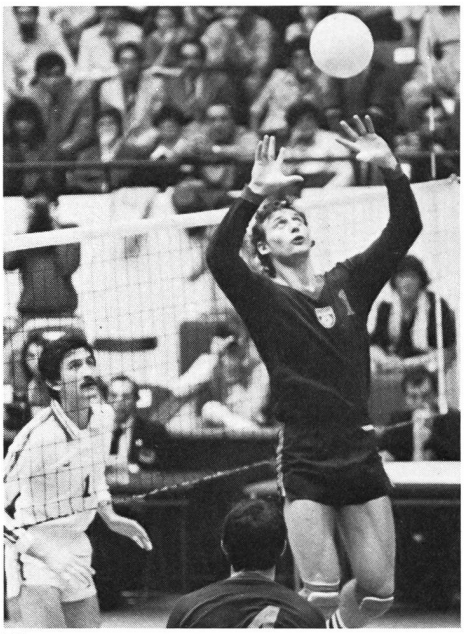
Das Entscheiden ist eine rein geistige Fähigkeit. Alle Wahrnehmungen, vorallem aber das seitliche Sehen und damit im Zu-

sammenhang das Raumgefühl, sowie die Erfahrungen, das Wissen sind Grundlagen für das Entscheiden.
Die Entscheidungsfähigkeit kann trainiert und verbessert werden. Der Trainer kann sich dabei an folgende Punkte halten:

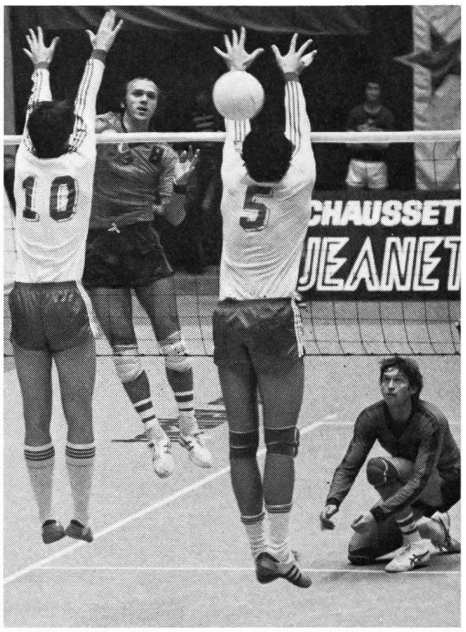
- *Vergrössern oder Verringern der Informationsmenge,* die für die Entscheidungsfindung von Bedeutung ist
- *Informationsqualität und -quellen variieren* (F13)
- Situationen schaffen, die Varianten zulassen. Es soll möglichst so trainiert werden, dass nicht nur eine unbewusste Reaktion verlangt wird, sondern eben eine Entscheidung (F14).
- Die *Lernsituation der Auffassungsfähigkeit des Spielers anpassen* aber auch seinen *Ausführungsmöglichkeiten.* Es ist zu beachten, dass während der Entwicklung zu gewissen Zeiten günstigere Voraussetzungen vorhanden sind.
- Den Spieler *nach den Gründen für seine Entscheidung fragen.*

Die Ausführung

Die Qualität der Ausführung hängt sehr stark ab von den physischen Qualitäten (Konditionsfaktoren) aber auch von den koordinativen Fähigkeiten. Die Ausführung ist immer ein Resultat.



F6



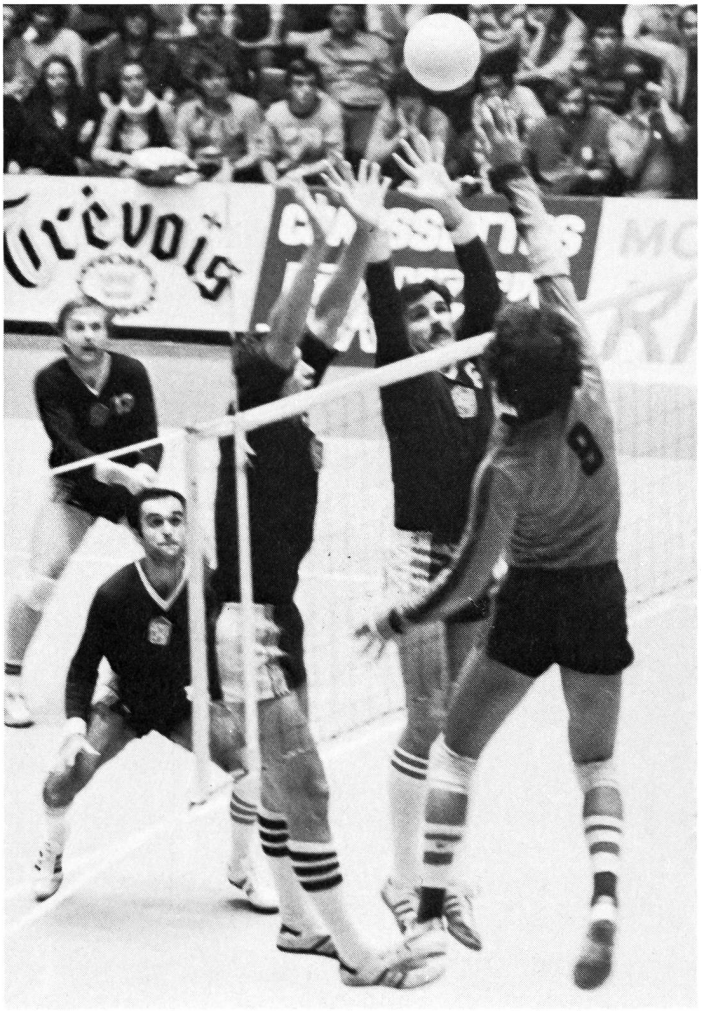
F7

In diesem Zusammenhang ist es wichtig, den Wert der Bewegungserfahrung nochmals zu erwähnen. Je mehr der Spieler über vielseitige Erfahrungen verfügt, desto *flexibler* wird er in deren Anwendung.

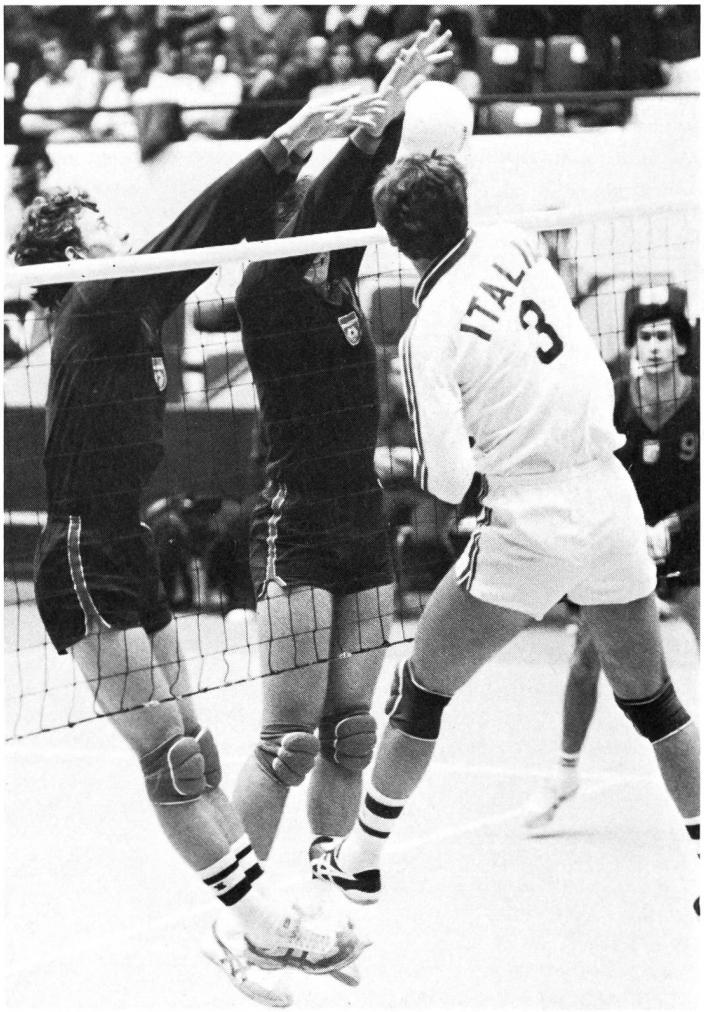
Auch ungewöhnliche Informationen sollen aufgenommen werden und zu einer Lösung führen.

Beispiele:

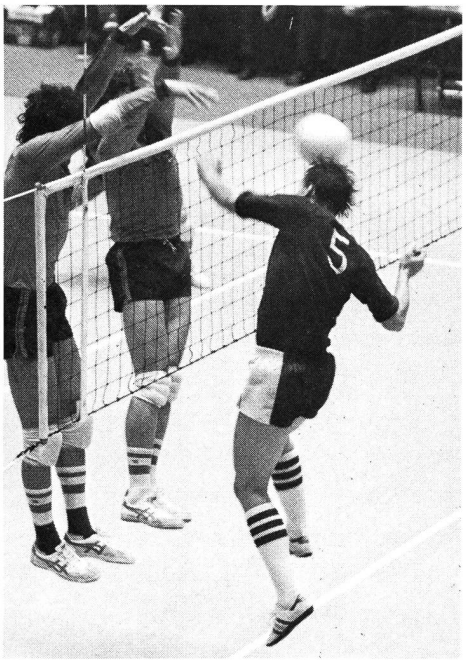
Angreifen eines Tennisballes, eines Luftballons
Angreifen mit beiden Händen, sitzend (Netz tief)
Einen vom Boden abspringenden Ball angreifen, einen vom gegnerischen Feld kommenden Ball angreifen



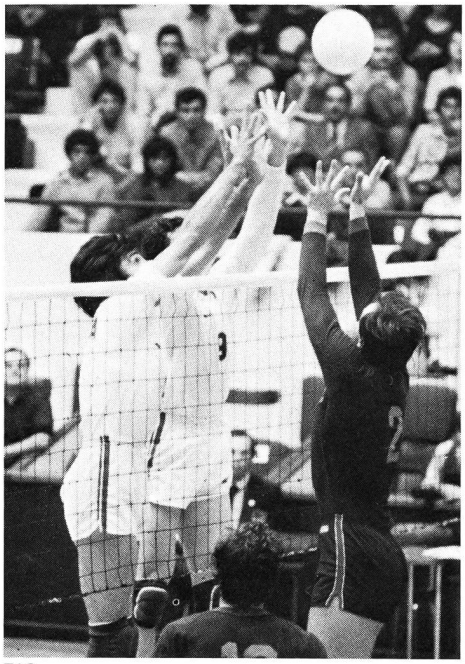
F8



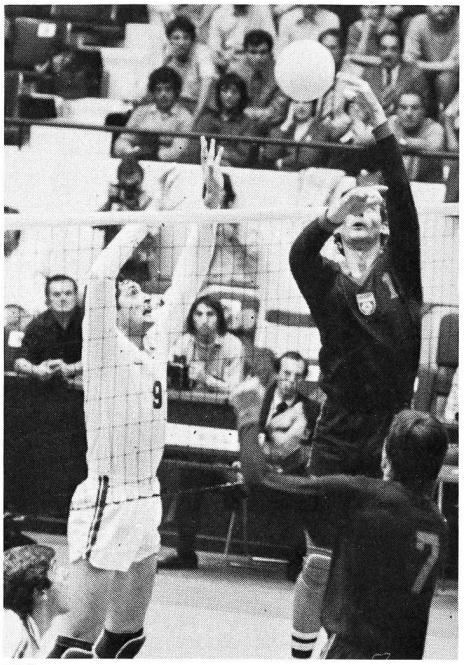
F9



F10



F12



F13

Die Auswertung

Der Trainer und der Spieler, jeder für sich alleine oder miteinander, müssen unbedingt versuchen, die Richtigkeit, die Anpassung der verschiedensten Aspekte, die zum Resultat geführt haben, auszuwerten.
Der Trainer muss vorallem versuchen, das Resultat seines Spielers zu analysieren und zu verstehen. Dazu hat er als Vergleichsmoment seine eigene Vorstellung der Bewegungsantwort oder der Situationslösung.
Durch eine *positive Bekräftigung* einer «richtigen» Ausführung gibt der Trainer dem Spieler eine wichtige Hilfe. Er unterstützt so das «gute» Bewegungsgefühl des Spielers. Eine Feststellung des Fehlers hilft dem Spieler nicht, weil die Information nicht mit dem Bewegungsgefühl in Verbindung gebracht werden kann, sondern erst durch einen Denkprozess eine mögliche Verarbeitung zulässt. So soll der Trainer aus jeder Bewegung das «Richtige» herausfinden und dies bekräftigen. Nach und nach wird die Bewegungsvorstellung verfeinert und so auch die Ausführung verbessert.

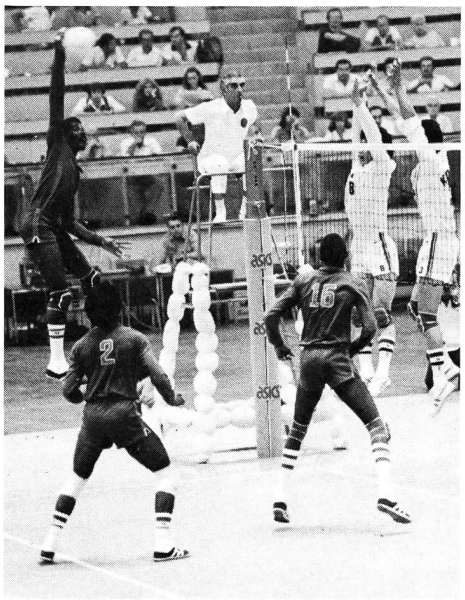
Dem Spieler stehen drei Auswertungsmöglichkeiten zur Verfügung

a) *Rückkoppelung über den Muskelsinn.* Der Spieler wertet gemäss seinem Bewegungsempfinden aus, das ihm Informationen über Spannungen, Winkelstellungen usw. gibt. So kann er feststellen, dass er zum Beispiel den Ball mit gewinkeltem Arm gespielt hat.
b) *Vergleich* zwischen Planung (Bewegungsvorstellung) und Ausführung (zum Beispiel: ich wollte eigentlich auf die Linie schlagen, nun ging der Ball ins «out» – wieso?)
c) *Gegenüberstellung* der Korrektur des Trainers mit der eigenen Einschätzung der Bewegung.

Korrektur

Der Trainer hat oft die Tendenz zu viel zu korrigieren. Lernen ohne Fehler ist jedoch nicht denkbar. Ein Fehler kann aber erst dann korrigiert werden, wenn das Fehlerbewusstsein vorhanden ist.
Wesentlich ist die Suche nach der Fehlerursache. Aus diesem Grund ist es wichtig, nicht nur das Resultat zu betrachten, sondern sich über das Zustandekommen der Bewegung (oder Situationslösung) zu befragen. Dies verlangt einen ständigen Dialog zwischen Spieler und Trainer.
Wie können wir Wahrnehmungs- und Verarbeitungsvorgänge, die für die optimale Bewegungsantwort von grosser Wichtigkeit sind, besser schulen und damit bessere Voraussetzungen für ein umfassendes Bewegungslernen schaffen?

Sich entscheiden ist kreativ.



F11

- Situationen schaffen,
  die eine *Anpassung* verlangen
  Beispiel: Angriffe weit vom Netz
  Angriffe nah am Netz
  hohe Pässe
  halbhohe Pässe

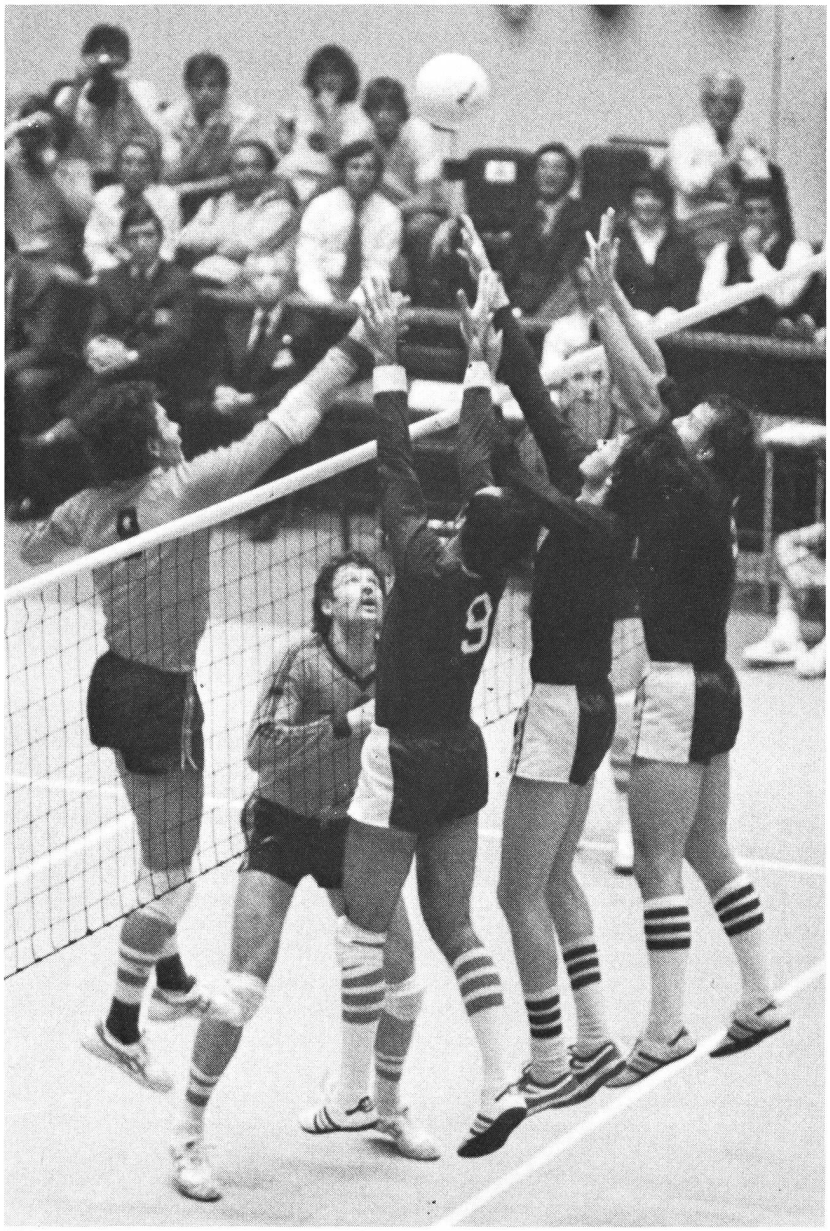
- Situationen schaffen,
  die *Variationen* beinhalten
  Beispiel: Smash ohne Sprung
  Self-Smash
  Abgedrehter Smash

- Situationen schaffen,
  die *Entscheide verlangen*
  Beispiel: Je nach Informationen
  Smash auf die Linie
  Block-out
  Finte

Für die Korrektur sollen folgende Punkte beachtet werden:

- Die Korrektur soll sofort und dem Spieler angepasst erfolgen.
- Die Korrektur ist dann optimal möglich, wenn der Spieler seine eigene Ausführung mit dem Idealbild vergleicht und sie im Zusammenhang mit der Situation rekonstruieren kann. Der Spieler muss dazu die Situation verstehen und die Bewegung spüren.
- Die Korrektur kann auch über eine Gegensatzerfahrung erfolgen (wenn der Angreifer mit leicht gewinkeltem Arm schlägt, soll er versuchen, mit stark gewinkeltem Arm zu schlagen und das Gegensätzliche spüren).
- Die Korrektur soll zur Vervollkommnung der Bewegungsvorstellung führen, die wiederum eine verbesserte Bewegungsausführung zulässt.

Jede Bewegung ist neu; sie wird als Lösung einer neuen Situation geplant.



F14

Zwei Möglichkeiten des *mentalen Trainings* können für Bewegungskorrekturen besonders vorteilhaft sein:

a) *Training durch Selbstanweisung* (F15)
(Beeinflussung des Planungsaspekts)
Der Spieler, der einen speziellen Akzent einer Bewegung bewusst korrigieren will, gibt sich vor und während der Ausführung selbst Anweisung. Beispiel für unsern Angreifer, der beim Anlauf seine Arme zu wenig einsetzt: er soll für sich wiederholen: meine Arme nach hinten, meine Arme nach hinten, ...
Nach der Ausführung kann der Trainer kontrollieren, ob dank der Selbstanweisung das Ziel erreicht wurde.

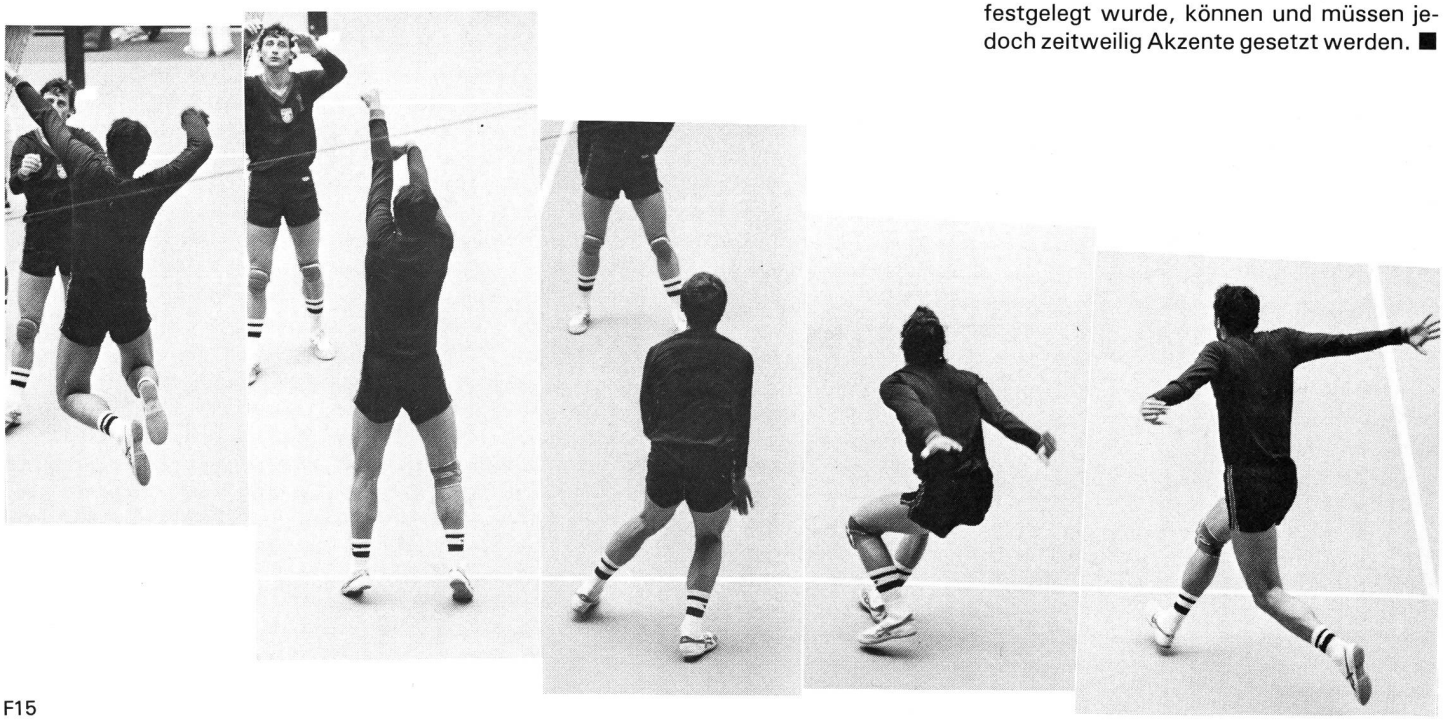
b) *Verbalisationstraining*
(Auswertungsaspekt)
Nach der Bewegungsausführung beschreibt der Spieler mit Worten, wie er die Bewegung (oder den speziell ausgewählten Akzent) erlebt hat. Dieser Denkprozess (Umsetzen eines Bewegungsgefühls in Sprache) ist für das weitere Bewegungslernen höchst positiv, da bewusstes Bewegungslernen in hohem Masse erkenntnismässige Fähigkeiten voraussetzt.

Schlussbetrachtung

Wir wissen, dass jeder Trainer ständig in einem Spannungsfeld steht. Er will

- die verschiedenen Prozesse des bewussten Lernens beherrschen, um optimal und dauernd die Spieler zu verbessern,
- Freund der Spieler sein und sich auch um die Persönlichkeitsentwicklung kümmern,
- Erfolgstrainer sein, um die erhofften Resultate zu erreichen.

Die drei Aspekte sollten immer eng miteinander verbunden sein. Je nach Zielsetzung, die mit der Mannschaft gemeinsam festgelegt wurde, können und müssen jedoch zeitweilig Akzente gesetzt werden. ■



F15