

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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 50 (1993)

Heft: 6

Artikel: Klarer Kopf in jeder Spielsituation

Autor: Käsermann, Daniel / Vesel, Paul / Wüthrich, Peter

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992580>

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: 12.01.2026

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

Kognitive Fähigkeiten

Klarer Kopf in jeder Spielsituation

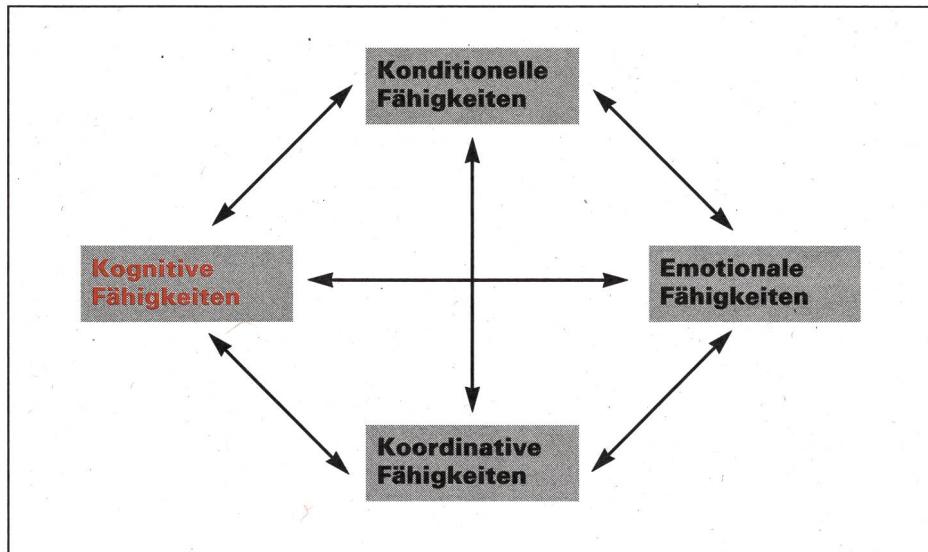
Daniel Käsermann, Paul Vesel,
Peter Wüthrich

**Was müssen Wasserball-
spieler 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 Verbin-

dung 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:

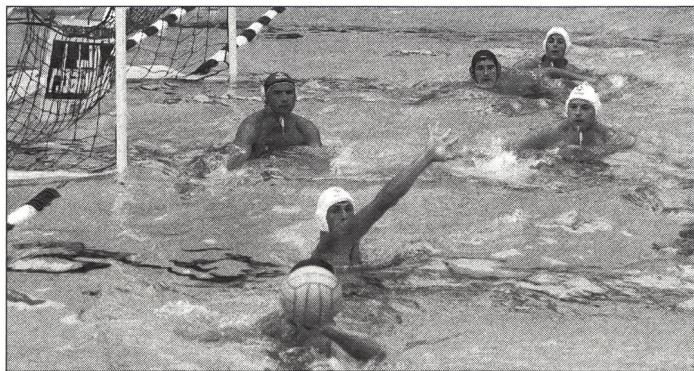
- Wahrnehmen
- Entscheiden
- Sich den Bewegungsablauf vorstellen
- Umsetzen der Vorstellung in die Ausführung
- Bewertung

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?

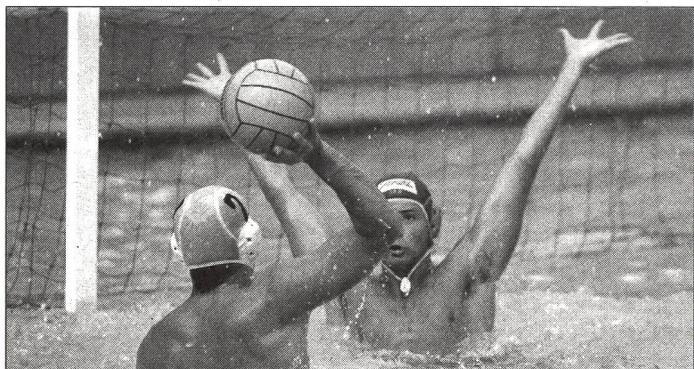
Training: Beobachtungsaufgaben stellen (Zeitdruck, Konzentration aufs Wesentliche lenken).



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.

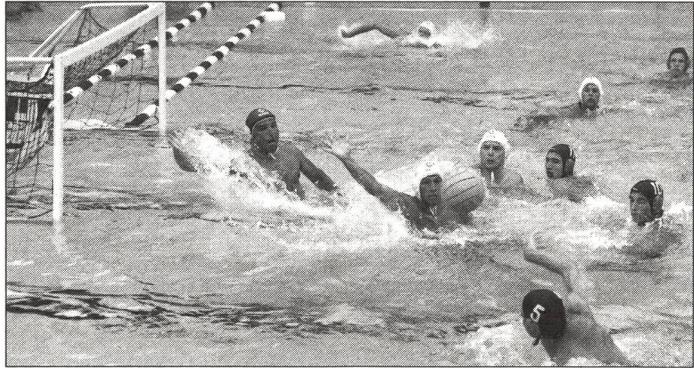
Training: Klare Bewegungsvorstellung aufbauen
→ Mentales Training.



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.

