

Koordinative Fähigkeiten

Autor(en): **Meierhofer, Ernst**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **45 (1988)**

Heft 5

PDF erstellt am: **22.07.2024**

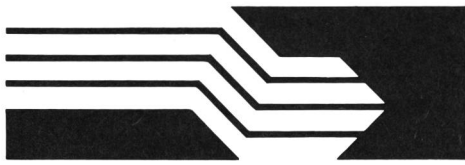
Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-992646>

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

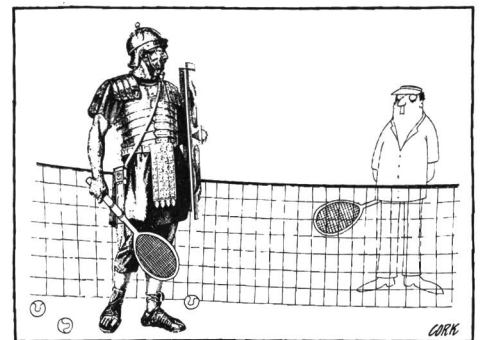
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Aktuelles Thema:

Koordinative Fähigkeiten

Das Thema «Koordinative Fähigkeiten» wird gegenwärtig in den J+S-Fortbildungskursen behandelt. Es steht seit kurzem ein Videoband zu diesem Thema zur Verfügung. MAGGLINGEN hat in der Nr. 8/87 am Sportfach Handball das Thema aufgegriffen, und in der Nr. 11 folgte Skilanglauf. Wir setzen in dieser Nummer die Serie fort mit den Sportfächern Tennis und Bergsteigen.



Die «Koordinativen Fähigkeiten» im Tennis

Ernst Meierhofer, Fachleiter Tennis, ETS

Gut gespieltes Tennis stellt sehr hohe Anforderungen an Geschicklichkeit und Gewandtheit. Es braucht Geschicklichkeit in der Form einer breitgefächerten, subtilen Schlagtechnik, die in den schwierigen Spielsituationen gepaart sein muss mit grosser körperlicher Gewandtheit, und beides muss für die unbegrenzten Situationsunterschiede des Tennisspiels mit entsprechend feiner Anpassungsfähigkeit ausgeführt werden können.

Dies sind keine neuen Erkenntnisse. Interessant ist aber, dass sich als Resultat der Bemühungen um effizienteres Lernen und Trainieren eine Verschiebung der Akzente deutlich abzeichnet:

1. Verschiebung von der form- zur funktionsorientierten Bewegung

Die Schlagbewegungen haben die Aufgabe, mit dem geschlagenen Ball ein Ziel zu erreichen; die (gute) Form der Bewegung soll sich mit dem geschickten Lösen solcher Aufgaben entwickeln.

2. Frühere Förderung der Gewandtheit

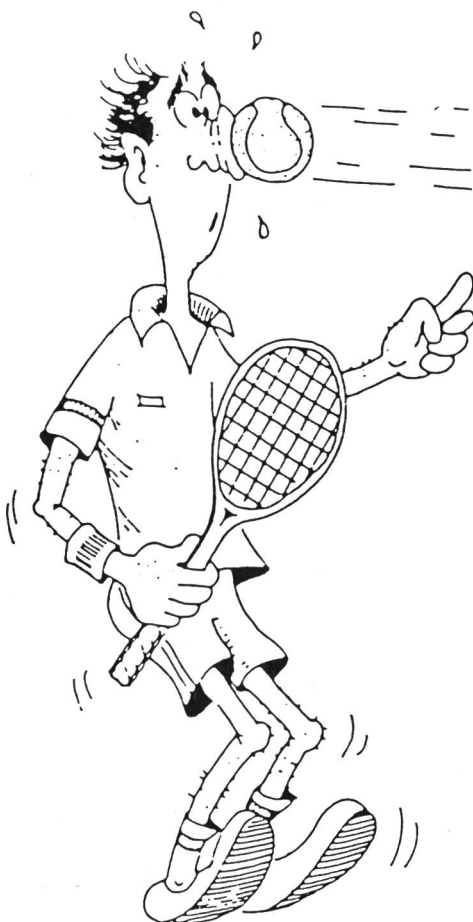
Auch auf den unteren Stufen werden parallel zum technischen Üben immer häufiger Spiel- und Trainingsformen mit Gewandtheitsanforderungen unterrichtet.

3. Situationsangepasstes Tennisspielen

Erfolgreiches Üben und Trainieren wird massgeblich durch die Verbesserung der Fähigkeit ausgedrückt, die Schlagbewegungen präziser an den ankommenden Ball und das zu erreichende Ziel anpassen zu können.

Alle drei Akzent-Verschiebungen gehen in Richtung Geschicklichkeit/Gewandtheit.

Gewandtheit/Geschicklichkeit stehen meistens gleichbedeutend mit Körperbeherrschung. Anders ausgedrückt geht es darum, motorische Aufgaben zweckmässig und schnell zu lösen.



Allerdings werden verschiedenste Bewegungsabläufe unter diesen Begriffen zusammengefasst. So bezeichnet man die überraschend angesetzte und feindosierete Ausführung eines Stoppballs ebenso wie einen Hechtsprung und das nachfolgende Abrollen als geschickte oder gewandte Aktion. Diese Vielschichtigkeit des Begriffes «Gewandtheit» verlangt eine präzisere Behandlung, vor allem, wenn man an die zielgerichtete Förderung dieser Grundausbildung im Jugendalter denkt.

Untersuchungen über die Anforderungen im Bereich Geschicklichkeit/Gewandtheit brachten 5 Fähigkeitsbereiche in den Vordergrund und führten dazu, dass in der Trainingslehre und in der Trainingspraxis der Begriff der «Koordinativen Fähigkeit» denjenigen der «Gewandtheit/Geschicklichkeit» abgelöst hat.

Nochmals:

Was sind die «Koordinativen Fähigkeiten»?

Wir gehen davon aus, dass eine Fähigkeit die Bereitschaft für eine bestimmte Leistung oder eine Gruppe von Leistungen bezeichnet.

Fähigkeit ist somit eine Voraussetzung – ein Potential. «Koordinative Fähigkeiten» sind so verstanden die Voraussetzungen für die Bewegungssteuerungs- und -regelungsprozesse. Sie sind daher nicht direkt sichtbar, sondern «nur» über den Bewegungsverlauf zu ahnen. Wir unterscheiden drei Ausprägungen:

- die Steuerung einer Bewegung
- die Anpassung an veränderte Bedingungen
- der Aufbau und die Präzisierung von Lösungsmöglichkeiten (Lernen).

Eine zielgerichtete Ausbildung der Sportler in diesem Bereich erfordert eine zweckmässige Gliederung, wie sie bei den «Konditionellen Fähigkeiten» auch gemacht wird.

Systematisierung ist nicht nur ein theoretisches Anliegen, sondern gerade für den gezielten Trainingsprozess wichtig. Wir unterscheiden in der Folge ein Modell mit fünf «Koordinativen Fähigkeiten»:

Differenzierungsfähigkeit

Diese Fähigkeit erlaubt es, in einer Spielsituation die eintreffenden Sinnes-Informationen differenziert auf das Wichtige zu überprüfen und die eigene Bewegungsantwort darauf abzustimmen.

Beispiele:

- Variation von Länge, Plazierung, Höhe, Drall, Dosierung
- Wechsel Lob – Stoppball – Lob usw.
- Einen schnellen Vorhand-Toppschlag des Gegners auf meine Rückhandseite erwidere ich mit einem Slice-Verteidigungsschlag auf seine Rückhand.

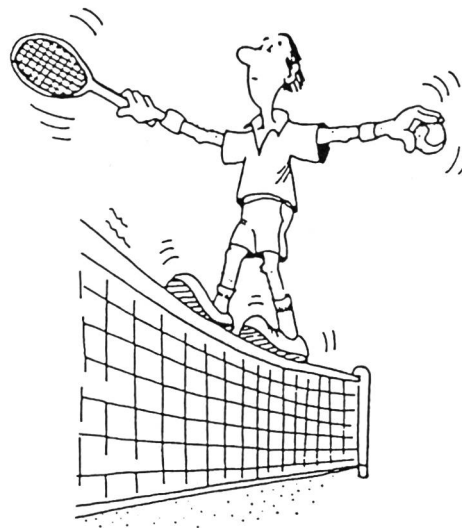
Reaktionsfähigkeit



Der reaktionsfähige Sportler hat die beste Voraussetzung, um schnell die wichtigsten Informationen aufzunehmen und eine zweckmässige Bewegungsantwort auszuführen.

Beispiele

- Service-Return
- Big-Game
- alle überraschungsreichen Spielsituationen wie Stoppball, Lob, Passierball, Smashabnahme.

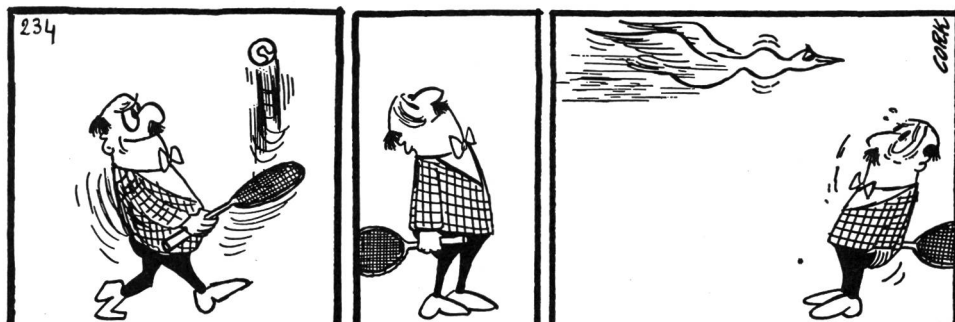


Gleichgewichtsfähigkeit

Hier handelt es sich um die Fähigkeit, das Gleichgewicht entweder zu halten oder es nach Gleichgewichtsstörungen oder -verlust rasch wiederzugewinnen (Richtungswechsel, Sprungsmash, Sturz). Speziell in Extremsituationen ist es entscheidend, dass in einem guten Bewegungsgleichgewicht, als Grundlage für Kontrolle und Wirkung, geschlagen werden kann.

Rhythmisierungsfähigkeit

Damit ist das Vermögen gemeint, einen Bewegungsablauf rhythmisch zu gestalten und zu akzentuieren oder einen vorgegebenen Rhythmus zu erfassen.

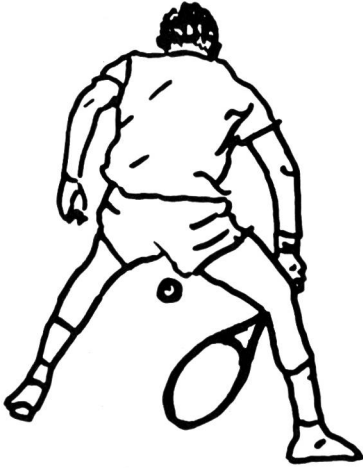


Beispiele:

- Rhythmische Abstimmung Ballaufwurf – Schlagbewegung beim Service.
- Rhythmisch wirkungsvolle Anpassung aller Schlagbewegungen an die Zeitbedingungen jeder Spielsituation.
- Rhythmus-Anpassung der Schlagbewegungen an den unterschiedlichen Ballabsprung von unterschrittenen und überzogenen Bällen.

Orientierungsfähigkeit

Diese Fähigkeit ermöglicht es, sich in der Vielfalt von Positionen (Raum) und Bewegungen (Zeit) zu orientieren und anzupassen, so zum Beispiel bei der Berechnung eines Balles. Sie beinhaltet die Antizipationsfähigkeit.



Beispiele:

- Probleme eines überlobten Spielers: Berechnung des Balles, Orientierung auf dem Platz, Beobachtung des Gegners, die entsprechende Schlag-Antwort finden.
- Hohe Orientierungsanforderungen stellt das Doppel mit vielen überraschenden Situationswechseln und den damit verbundenen Verschiebungen von 4 Spielern.

Die Bedeutung der «Koordinativen Fähigkeiten» im Tennis

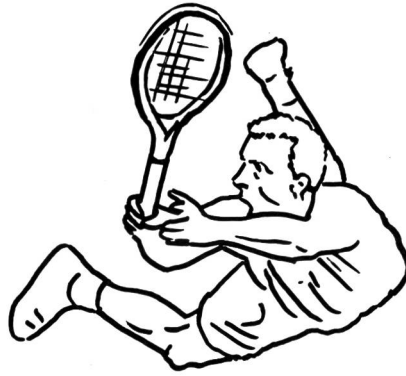
Welche der genannten 5 Fähigkeiten sind nun für unsere Sportart die wesentlichsten? Dies im Sinne einer Rangliste aufzuzeigen, wird sicherlich von Leiter zu Leiter zu unterschiedlichen Resultaten führen, da je nach Leistungs- und Altersstufe die Bedeutung der einzelnen Fähigkeiten anders beurteilt werden kann. Als Diskussionsbeitrag 2 Beispiele einer Wertung:

Lernbereich (Einführung, Schulung)

1. Differenzierungsfähigkeit
2. Rhythmisierungsfähigkeit
3. Gleichgewichtsfähigkeit
4. Reaktionsfähigkeit
5. Orientierungsfähigkeit

Leistungsbereich (Training)

1. Differenzierungsfähigkeit
2. Reaktionsfähigkeit
3. Gleichgewichtsfähigkeit
4. Orientierungsfähigkeit
5. Rhythmisierungsfähigkeit



Das Training der «Koordinativen Fähigkeiten»

(mit praktischen Übungsbeispielen für verschiedene Spielstufen)

Koordination trainieren bedeutet nicht, dass der Leiter sein Übungsrepertoire ersetzen muss. Technik-, aber auch Taktiktraining wird immer die Koordination einerseits verbessern und andererseits von den koordinativen Möglichkeiten vorbestimmt.

Das Prinzip der *Variation* eröffnet viele Möglichkeiten, die Technik- und Taktikübungen koordinativ zu erschweren. Variiert werden können zum Beispiel:

- Zuspiel
- Ziel des Schlages
- Länge
- Höhe
- Richtung
- Drall
- Dosierung

Üben unter *Zeitdruck* oder Erteilen einer *Zusatzaufgabe* erhöhen die Palette der Möglichkeiten und fördern die rasche Entscheidungsfähigkeit.

Beispiele:

- Zeitdruck durch schnelleres Zuspiel und bessere Plazierung.
- Zusatzaufgaben: Ganze Drehung, Bücken, etwas Berühren, Schlagen im Sprung, im Rückwärtslaufen usw.

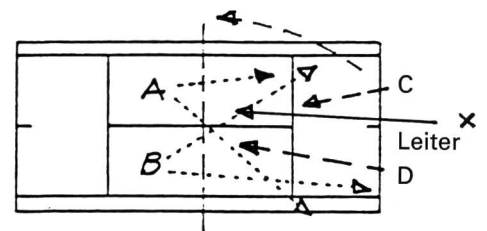


Differenzierungsfähigkeit

- Soft- und Normaltennisbälle durcheinandergemischt zum Spielen verwenden
- ungleich zugespielte Bälle gleichartig zurückspielen
- auf verschiedene Ziele spielen
- Kleinfeld-Match mit Betonung der Plazierung, der Drallformen des Rhythmuswechsels

Reaktionsfähigkeit

- Volleytraining auf allen Stufen
- Returntraining auf allen Stufen
- Volleytraining zu zweit am Netz → überraschend Volleylob einstreuen → leichter Smash usw.
- Doppeltraining: Punktschläge als Intensivform. Leiter gibt sofort neuen Ball ins Spiel. Gleiche Übung: alle 4 Spieler am Netz. Achtung! Fehler sind keine Punktschläge!



- Spielform im halben Kleinfeld: Spieler A spielt mit Schläger gegen B ohne Schläger. Wer gewinnt?

Gleichgewichtsfähigkeit

- Im Servicefeld: Übungsformen auf einem Bein
- So zuspielen, dass für den Schüler bei vielen Richtungswechseln Gleichgewichtsprobleme zu lösen sind (evtl. Zusatzaufgaben wie Drehung um die eigene Achse)
- Sprungsmash in schwieriger Form
- Wintertraining in Turnhalle: beide Spieler stehen auf Langbänken und spielen Volley
Steigerung: Schmalseite oben, Distanz vergrößern usw.

Orientierungsfähigkeit

- Im Servicefeld Ballwechsel; nach jedem Schlag ganze Drehung. Steigerung: Distanz verkürzen, etwas schnelleres Spiel, Plazierung deutlicher.
- Mit 2 (3) Bällen gleichzeitig spielen
- «Tisch-Tennis-Doppel» im Kleinfeld mit nur einem Schläger pro Paar (Schlägerwechsel)
- Doppeltraining: alle 4 Spieler am Netz; Lob als Anspiel, dann freies Spiel um Punkt.

Rhythmisierungsfähigkeit

- Regelmässiges Zuspiel (evtl. mit Ballmaschine); der Schüler spielt im Wechsel Bälle mit langsamer, normal-schneller und schneller Schlagbewegung
- Echo-Übung: A gibt bei seinem Schlag einen Treffrhythmus vor (Ballabsprung → Schlag), B wiederholt ihn beim nächsten Schlag
- Service: den persönlichen Rhythmus suchen, das heisst 3 Formen ausprobieren:
 - beide Arme gleichzeitig (synchron) hochführen
 - der Schlagarm geht etwas voraus
 - der Wurfarm geht etwas voraus
- Smash mit 2 Rhythmusformen üben:
 - beide Arme auf direktem Weg hochführen – kurzer Halt für Bewegungsabstimmung einschalten – mit kompakter Schlagbewegung abschliessen
 - oder flüssige, zusammenhängende Smashbewegung mit relativ grosser Ausholbewegung (ähnlich Service)

Viele der bei uns verbreiteten Trainingsübungen sprechen mehrere koordinative Fähigkeiten an. Das folgende Beispiel ist eine Analyse wert.

ALTER		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Konditionelle Fähigkeiten	Ausdauer										
	Kraft										
	Schnelligkeit										
	Beweglichkeit										
Koordinative Fähigkeiten	Differenzierungsfähigkeiten										
	Reaktionsfähigkeiten										
	Orientierungsfähigkeiten										
	Rhythmisierungsfähigkeiten										
	Gleichgewichtsfähigkeit										

nach Martin (1982)

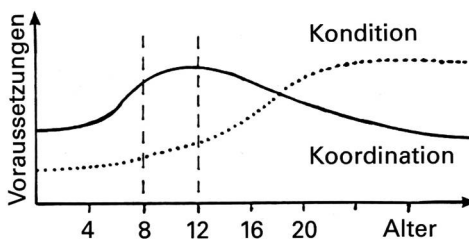
Big Game/Lob holen (Kolonnentraining)

Der Leiter (oder ein guter Spieler) spielt auf der Returnseite; bei Fehlern hält er den Übungsablauf aufrecht, indem er einen neuen Ball aus der Hand ins Spiel bringt.

Übungsablauf: Service → Angriff und 1. Volley → 2. Volley am Netz → Smash, gefolgt von Start zum Netz → berühren mit dem Schläger → hoher Lob des Leiters → zurücklaufen und Lob nach dem Aufsprung zurückschlagen → wenn dies gelingt, bis zum Punkt frei weiterspielen.

Koordinative Fähigkeiten sind sehr früh trainierbar und entwicklungsfähig, was mit der entsprechend frühen Entwicklung des Nervensystems zusammenhängt. Als ideales Lernalter gilt die Zeitspanne zwischen 9 und 12 Jahren, für Reaktionsfähigkeit und Rhythmisierungsfähigkeit sogar etwas früher. Das führt zum Schluss, dass vor allem vor 12 Jahren grosser Wert auf die Verbesserung der Koordination gelegt werden muss. Für den langfristigen Trainingsprozess heisst das: Früh erworbene Bewegungskoordination erleichtert später Technik-, Taktik- und Konditionstraining.

Verlauf der Voraussetzungen



Folgerung:

Voraussetzungen nützen und im richtigen Zeitraum Basis schaffen.

«Koordinative Fähigkeiten» können nur mit koordinativ anspruchsvollen Übungen ausgeprägt und vervollkommen werden; denn eine Fähigkeit entwickelt sich nur in der Tätigkeit, in der sie gefordert wird. Wichtig ist die Feststellung, dass für die Entwicklung der «koordinati-

ven Fähigkeiten» nicht unbedingt neue Übungen und Methoden herangezogen werden müssen. Vielmehr müssen bekannte Formen neu verstanden und durchgeführt werden. ■

Literatur

- Hasler Hansruedi. ETS Magglingen, ZK-Dossier J+S 1988.
- Martin Dietrich. Zur sportlichen Leistungsfähigkeit von Kindern. In: Sportwissenschaft 3/1982, S. 255-274
- Mühlethaler Urs. «Die Koordinativen Fähigkeiten» im Handball. MAGGLINGEN 8/87, S. 7.

«Koordinative Fähigkeiten» und Technik

«Koordinative Fähigkeiten» sind eng mit den technischen Fertigkeiten verbunden. Einerseits bilden sie eine wichtige Voraussetzung für das Erlernen von technischen Bewegungsabläufen, andererseits ist aber auch ihre Verbesserung stark mit dem Techniktraining gekoppelt. «Koordinative Fähigkeiten» sind deshalb weniger Selbstzweck, sondern Fundament des Technik- und auch des Taktiktrainings und ihre Entwicklung ist selbst stark mit der Gestaltung des Techniktrainings (vor allem im Kindesalter) verbunden.

Soeben erschienen

Koordinative Fähigkeiten

Ein Videoband für Leiterkurse, produziert von der AV-Fachstelle der ETS.

Schematische Darstellungen – Erläuterung der Begriffe – praktische Beispiele – Aufgabe zum selber lösen.

ETS – Sig V 70.189