Beispiel Badminton

Autor(en): **Dolder, Martin**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **52 (1995)**

Heft 6

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-993198

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

Spielbeobachtung

Beispiel Badminton

Martin Dolder
Fotos: Daniel Käsermann

Das Beobachten und Analysieren von Wettkämpfen ist eine der zentralen Aufgaben eines Trainers[1] und eines Spielers. In Wettkämpfen erhalten Trainer und Spieler Rückmeldungen über die geleistete Trainingsarbeit und damit Anhaltspunkte für das weitere Vorgehen während des Wettkampfes und des Trainings.

[1] Die männlichen Formen – Trainer und Spieler – sind nur als Beispiele gewählt. Sie können durch die weiblichen – Trainerin und Spielerin – ersetzt werden.

Der Trainer wird aber den Wettkampf in einer anderen Art und Weise analysieren als der Spieler es tun wird, der den Wettkampf führt.

Das Beobachten durch den Trainer

Der Trainer beobachtet einen Wettkampf in drei verschiedenen Hinsichten, wobei der Numerierung keine Wertung zukommt:

- Taktik/Technik
- Physis
- Psyche.

In diesen drei Punkten soll ein Stärken/Schwächen-Profil des Spielers erstellt werden. In einem Wettkampf, bei welchem der Trainer zugleich als Coach engagiert ist, wird er den gegnerischen Spieler auch einer eingehenden Analyse unterziehen.

Taktik

In der Taktik wird zum einen eine qualitative und zum andern eine quantitative Analyse vorgenommen. Welche Schläge führen zu einem Punktgewinn, welche zu einem Fehler und wie oft werden die Shuttles in einen bestimmten Feldbereich gespielt. Z.B.: Der Spieler befreit aus der hinteren linken Ecke immer mit einem Backhandclear, der wohl die Grundlinie erreicht, aber vom Gegner immer schon antizipiert wird. Die Schlag- und Lauftechnik tritt erst in den Vordergrund, wenn der Trainer sieht, dass das Umsetzen einer Taktik nicht gelingt oder nicht ökonomisch genug ist. Der Trainer wird sodann die Aktionen seines Spielers mit der idealtypischen Bewegung eines Schlages oder eines Laufstils vergleichen. Z.B.: Läuft ein Clear nach dem Muster: Stemmschritt/Hüfte/Ellbogen ab? Unterschiede werden als Defizite wahrgenommen.

Physis

Bei der Physis kann hauptsächlich von vier verschiedenen Kriterien ausgegangen werden. Der Spieler wird nach koordinativen Fähigkeiten, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer analysiert. Ist der Spieler fähig, Bewegungen zu differenzieren, zu reagieren, sich im Raume zu orientieren, das Gleichgewicht zu halten und Bewegungen in verschiedenen Rhythmen auszuführen? Rumpf- und Beinmuskulatur eines Badmintonspielers müssen kräftig sein. Bei einem Ausfallschritt ans Netz kann der Trainer erkennen, ob der Spieler über genügend Kraft in Oberschenkel und Oberkörper verfügt, um den Shuttle hoch am Netz annehmen zu können. Die Schnelligkeit zeigt sich beispielsweise in der Art und Weise der Hinterfeld/Vorderfeld-Verbindung und die Ausdauer in der Erholungsfähigkeit zwischen den Ballwechseln.

Psyche

Die psychische Verfassung kann der Trainer an der Qualität der Erregung ablesen (siehe Schema). Er muss einschätzen können, an welchem Punkt der Leistungskurve sich ein Spieler befindet. Ist er unkonzentriert und unmotiviert, dann steht zu wenig Energie für eine optimale Leistung zur Verfügung. Agiert der Spieler überhastet, selbstkritisch und geht er zu grosse Risiken ein, dann steckt zuviel psychische Energie in den Aktionen. Ist der Spieler fähig, sich kurz zu entspannen und die Konzentration bewusst zu lenken? In einem zweiten Schritt analysiert der Trainer die Einflussfaktoren, um die Gründe des psychischen Zustandes herauszufinden. Welche äusseren Einflüsse, z.B. Halle, Publikum, und welche inneren, z.B. Erwartungshaltung, wirken auf den Spieler?

Auswertung

Der Trainer ordnet die aus der dreifachen Beobachtung und Analyse gewonnenen Informationen nach zwei verschiedenen Gesichtspunkten: Welche Informationen beeinflussen das Training langfristig und welche können zu einer kurzfristigen Änderung des Wettkampfverhaltens führen. Das Reglement im Badminton sieht vor, dass ein Trainer vor und nach dem Wettkampf sowie während der fünfminütigen Pause zwischen dem zweiten

Martin Dolder, Doktorand am Institut für Germanistik, ist J+S-Experte, Mitglied der Fachkommission und Ausbilder in Expertenkursen. Beim BC Luzern ist er als Trainer tätig. Sein Artikel entstand nach Diskussionen mit seinen Expertenkollegen Thomas Stulz, Bern und Thomas Richard, Luzern.

und dritten Satz dem Spiele gezielte Informationen zukommen lassen darf. Dabei sollte der Trainer den Spieler nur mit solchen Informationen versorgen, die dieser auch akzeptiert und kurzfristig umsetzen kann. Die Anweisung, die der Spieler wiederholt, wird einfach und in positiver Form sein, z.B.: Ich spiele meine Smashs gerade der Linie entlang; ich nehme den Shuttle in der hinteren linken Ecke mit der Vorhand; ich lasse mir mehr Zeit zwischen den Ballwechseln; ich konzentriere mich nur auf den nächstfolgenden Ballwechsel.

Das Beobachten durch den Spieler

Die Rückmeldung von aussen (extrinsisch) durch den Trainer ist für den Spieler mit Bestimmtheit sehr wertvoll, erfolgt aber oft zu spät. Der Wettkampf geht beispielsweise in einem Zwei-Satz-Spiel verloren, und der Trainer hatte nie die Möglichkeit, Informationen an den Spieler weiterzuleiten. Der Spielbeobachtung durch den Spieler kommt daher entscheidende Bedeutung zu.

«Allerdings ist im Sinne des hier geprägten Selbständigkeitsbegriffs darauf zu achten, dass keine zu starke Abhängigkeit von extrinsischen Rückmeldungen erzeugt wird, da dies dazu führen würde, dass die Sportler im Wettkampf aufgrund des Wegfalls dieser Informationsquellen Leistungseinbussen zu befürchten hätten.» (Josef Wiemeyer, Hilf mir Trainer!, Leistungssport [1/95], S. 51–52)

Der Spieler muss lernen, die für das selbständige Führen des Wettkampfes so wichtigen intrinsischen Rückmeldungen wahrzunehmen und zu interpretieren.

«Das sensomotorische System ist also prinzipiell in der Lage, auf der Grundlage dieser internen Vergleichsmechanismen ohne Informationen von aussen zu erkennen, ob die ausgeführte Bewegung richtig ist, d.h. mit der geplanten bzw. intendierten Bewegung übereinstimmt.» (Wiemeyer, S. 51)

Zielvorstellung

Der Spieler wird sich vor der Ausführung einer Bewegung mit einer Zielvorstellung beschäftigen. Diese bildet sodann den Referenzwert für die intrinsischen (von innen) Rückmeldungen. Zum einen nimmt der Spieler seine eigenen Aktionen wahr, und zum andern wird er die Reaktionen seines Gegners zu interpretieren haben. Wie der Trainer wird er den Wettkampf in den Kategorien Taktik/Technik, Physis und Psyche analysieren. Z.B.: Mein an die Linie gezielter Smash führt zu einem Punktgewinn; beim geschnittenen Vorhanddrop habe ich ein sicheres Gefühl; ich kann heute einen hohen Rhythmus spielen; dieser Wettkampf ist eine reizvolle Aufgabe. In einem Wettkampf stehend ist es für den Spieler unmöglich, alle Informationen ruhig zu erfassen. Je nach Spielsituation tritt eine Information in den Vordergrund, und diese sollte der Spieler realistisch eingeschätzt und positiv formuliert in seinem weiteren Wettkampf verwenden.

Gegner

Die Analyse des Gegners erfolgt durch Fragenstellen. Jeder bewusst geschlagene Shuttle ist wie eine Frage, auf die der Spieler in jedem Fall eine Antwort erhält. Der Spieler wird diese Fragen zum einen aus seinen eigenen Stärken und zum andern aus den vermuteten Schwächen des Gegners ableiten. Z.B.: Ich bin gespannt, was mein Gegner mit meinen harten auf seinen Körper gespielten Smashs anfangen wird; was macht mein Gegner mit tief in die hinteren Ecken gespielten Drives? Die so gewonnenen Informationen werden in Form von Hypothesen weiterverwendet. Der Spieler vermutet, dass sein Gegner in einer nächsten solchen Situation in gleicher Art und Weise handeln wird.

Die Anweisungen für den Wettkampf können nur in einem einfachen Muster umgesetzt werden. Der Spieler kann Überlegungen zur Aufschlagsituation, zu den Ballwechseln und den Pausen dazwischen anstellen. Z.B.: Ich werde den kurzen Aufschlag einsetzen; ich greife mit einem Smash an die Linie an; die Pausen gestalte ich nur kurz.

Selbständigkeit

Die im Badminton spielentscheidende Selbständigkeit des Spielers muss im Training geübt werden. Die Bewegungen und die Resultate müssen zuerst vom Spieler selber beurteilt werden, und dem Trainer kommt die Rolle zu, diese intrinsischen Rückmeldungen hin und wieder zu bereichern. Dabei kann die Verwendung von Videoaufnahmen sehr hilfreich sein. Die extrinsische Rückmeldung des Trainers wird so objektiviert, und der Spieler kann die Analysen seines Trainers noch besser nachvollziehen.

Die im Training geübte Interpretation der intrinsischen Rückmeldung wird den Spieler auch befähigen, im Wettkampf die Prioritäten richtig zu setzen und ein Wettkampfverhalten zu wählen, welches zum Erfolg führt. ■