Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 5 (2003)
Heft: 4

Artikel: Der Weg einer Alleskönnerin
Autor: Keim, Véronique
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991950

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: 06.07.2025

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

Nutzen und Gefahr der Polysportivität

Der Weg einer Alleskönnerin

Nicole Schnyder-Benoit hat in Sportarten wie Rhythmische Sportgymnastik, Leichtathletik und Volleyball ihre Titel geholt. Heute ist die Sportlehrerin zusammen mit Nicole Kuhn die aktuelle Nummer 1 in der Schweiz im Beachvolleyball. Gibt es eine bessere Gesprächspartnerin, um über die Vor- und Nachteile der Polysportivität zu diskutieren?

Véronique Keim

Wer jemals den kraftvollen Smash von Nicole Schnyder-Benoit bewundern durfte, hat zweifellos Mühe, sich vorzustellen, wie dieselbe Athletin in der Rhythmischen Sportgymnastik voller Eleganz ein Band durch die Lüfte schwingt ... Welcher Zusammenhang besteht zwischen diesen beiden Sportarten? Die vielseitig Talentierte versucht, die Verbindungen zwischen den verschiedenen Sportarten, die sie nacheinander ausgeübt hat, aufzuzeigen.

Rhythmische Gymnastik – stabil in der Luft

Aktivität: 1985–1989. Juniorinnen-Schweizer-Meisterin. Drei Trainings pro Woche.

Körperliche und mentale Kompetenzen: Körperformung (Bewegungsfolgen, Bewegungsfluss, Sprünge aus Drehungen); Körperhaltung; Koordination (Umgang mit den fünf Geräten); Sprungkraft und Beweglichkeit; Kreativität; Rhythmus; Visualisierung; Konzentration; Selbstbeherrschung (Auftritt vor Publikum und einer Jury).

Nutzen für Beachvolleyball: Orientierung im Raum; Ballgefühl; Reaktion; Gleichgewicht und Stabilität in der Luft; Differenzierung; Sprungkraft; die Fähigkeit zu visualisieren; Selbstbeherrschung (Spiel vor 1000 Zuschauenden); Akzeptieren von Schiedsrichterurteilen (wie Jury in der RG).

Nachteile: Zu weiträumige, manchmal zu «elegante» Bewegungen, immer vollumfänglich ausgeführt, obwohl sie oft abrupt abgebrochen werden müssen, vor allem in der Abwehr.

Leichtathletik – Kampf um Zentimeter

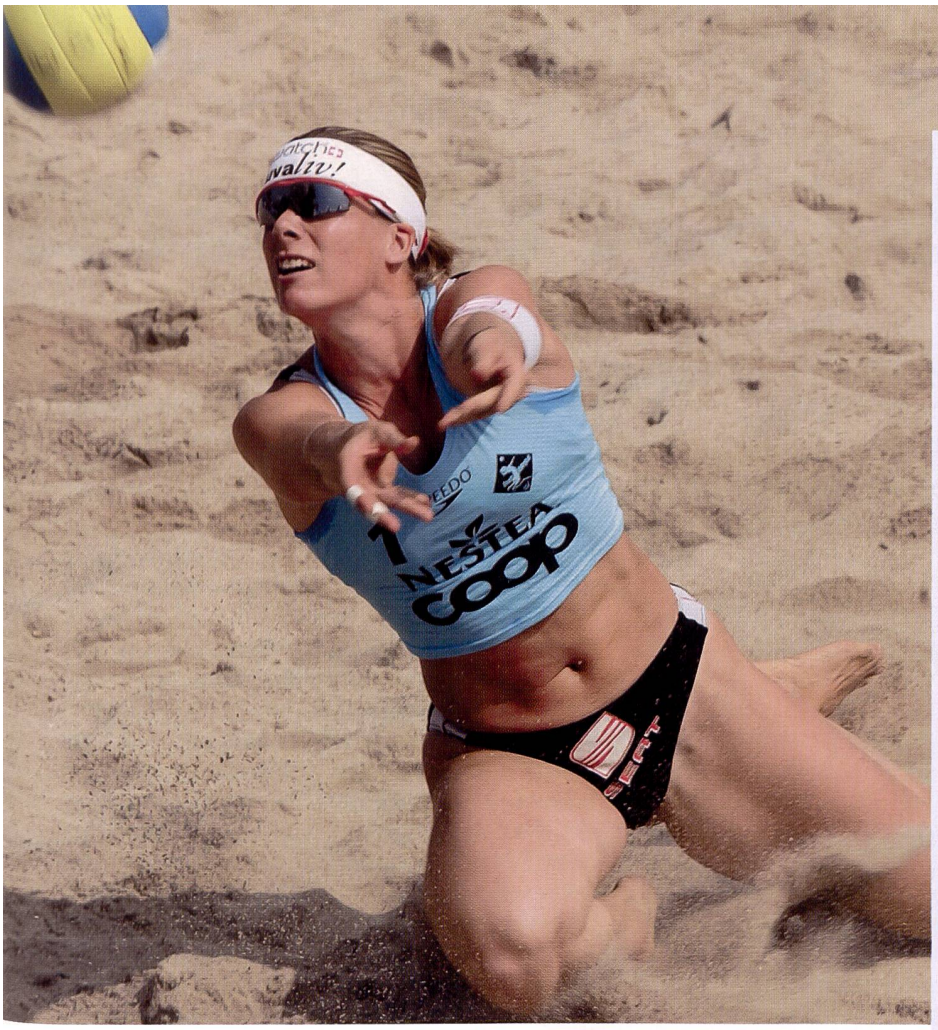
Aktivität: 1990–1992. Junioren-Schweizer-Meisterin im Hochsprung (persönliche Bestleistung 1,72 m) und Dritte an der Schweizer-Meisterschaft. Nationalmannschaft. Fünf Trainings pro Woche.

NACHGEFRAGT

Die Ernte eines grossen Bewegungsschatzes

«Von den verschiedenen Sportarten profitiere ich vor allem deshalb, weil ich sie alle intensiv betrieben habe. Nur gefestigte Bewegungsmuster erlauben einen Transfer von einer Sportart in die andere. Zum Verständnis dieser Lernprozesse hat mein Sportstudium (Diplom II) natürlich sehr stark beigetragen. Eines ist für mich sicher: Jede Spezialisierung ist die Ernte eines grossen Bewegungsschatzes. Je breiter das Fundament ist, desto grösser sind die Kombinationsmöglichkeiten. Zudem werden durch ein polysportives Training auch die kognitiven Faktoren gefördert, da ganz neue Reize gesetzt werden können. Aber das Training verschiedener Sportarten nebeneinander birgt auch nicht zu unterschätzende Risiken: Es kann zu oberflächlich, zu wenig streng, technisch mangelhaft, ziellos, zu wenig intensiv, mit Konzentrationsschwierigkeiten verbunden oder in Bezug auf die körperliche Verfassung zu allgemein ausgerichtet sein. Bei jeder Aktivität darf das grundlegende Kriterium – die Bewegungsqualität – auf keinen Fall aus den Augen verloren werden!»

Nicole Schnyder-Benoit, 30, ist Sportlehrerin und Vize-Europa-Meisterin im Beachvolleyball. Ihr Ziel: Die Olympischen Spiele 2004 mit ihrer Partnerin Simone Kuhn und ihrem Trainer Jean-Charles Vergé-Dépré.
E-mail: Schnyder@gmx.net



Körperliche und mentale Kompetenzen: Maximalkraft, Sprungkraft und Schnelligkeit; verschiedene Techniken; Konzentration (auf einen einzigen Sprung).
Nutzen für Beachvolleyball: Kraft, Geschwindigkeit und Sprungkraft; gewohnt an schlechte Witterungsverhältnisse; Kämpfen um Zahlen (Punkte oder Zentimeter); Umgang mit der Nervosität.

Nachteile: einseitige Belastungen (Sprungbein), die zu einer Entzündung am Knie mit operativen Folgen geführt haben.

Volleyball – Teamgeist über alles

Aktivität: Seit 1990, zuerst mit Priorität Leichtathletik. Drei Trainings pro Woche. Nationalliga A und B.
Körperliche und mentale Kompetenzen: Schnelle Richtungswechsel und Sprungkraft, Kraft; Technik; Taktik; Spielverständnis; Teamgeist.

Nutzen für Beachvolleyball: Zusammenspiel; Antizipation (der Mit- und Gegenspielerinnen); Technikrepertoire allgemein.

Nachteile: Die zu starke Spezialisierung je nach Eigenschaft der Spielerin grenzt die Vielseitigkeit ein (ein Libero greift nicht an und schlägt nicht auf).

Beachvolleyball – ganz besonders vielseitig

Aktivität: Seit 1994, intensiv seit 1998. Bestes Damenduo der Schweiz. Ziel: Olympische Spiele in Athen. Tägliches Training.
Körperliche und mentale Kompetenzen: vollständiges Technikregister, Orientierung (keine oder wenig Bezugspunkte), schnelle Verschiebung auf Sand; Schnelligkeit und Reaktion; Ausdauer und Widerstandsfähigkeit, Bewegungsökonomie; Ballhandling bei jedem Wetter (Anpassung an Regen, Wind usw.); Kommunikation und perfektes Einverständnis mit der Partnerin.

m

«Es ist nie zu früh für ein Training auf Sand»

Beachvolleyball vermittelt ein recht cooles Image. Die harte Trainingsarbeit wird dabei fast vergessen. Welches sind die wichtigsten Trainingskomponenten? *Nicole Schnyder-Benoît:* In technischer Hinsicht ist das Training der Schnelligkeit und des Gleichgewichts auf dem Sand sicher erstrangig. Es braucht zudem ein gutes globales und lokales Kraftniveau. Aber auch das Training der koordinativen Fähigkeiten, Ballhandling, Wahrnehmung und Antizipation, ist nicht zu unterschätzen. Auf der taktischen Ebene sind das Spielverständnis und die Kommunikation mit der Partnerin zwei sehr wichtige Punkte. Im mentalen Bereich schliesslich beschäftigen wir uns vor allem mit dem Selbstvertrauen, dem Übernehmen von Verantwortung und der Konzentration.

Wann soll sich der oder die Jugendliche auf Beachvolley spezialisieren? Beachvolley bedeutet meines Erachtens eigentlich keine Spezialisierung, sondern eine Erweiterung des Hallenvolleyballs. Wer zu zweit im Sand spielen will, muss bewegungsmässig und technisch (fast) alles beherrschen – und man erlebt auch die direkten Folgen einer Handlung viel subtiler. Im Gegensatz zur Halle gibt man sich nicht zufrieden mit Block oder Pass. Das Training auf Sand bietet eine hervorragende Möglichkeit einer vielseitigen Ausbildung, und es ist niemals zu früh, um damit anzufangen.

Beachvolley ist sehr anstrengend. Wie können die konditionellen Grundlagen mit Jugendlichen erarbeitet werden? Wann immer möglich im Sand! Das ist ideal für schnelle Verschiebungen, Reaktion, Gleichgewicht und Sprungkraft. Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht ist ebenfalls wichtig, um einen guten Absprung und Haltungsstabilität zu gewährleisten. Und vergessen wir nicht: Aus traumatologischer Sicht ist der Sand viel weniger gefährlich als ein harter Untergrund.

Welche Vorteile bringt eine polysportive Ausbildung den jungen Beachvolleyballerinnen und -volleyballern? Ich unterscheide zwei Formen der Polysportivität: Es gibt das zeitliche Nacheinander der Sportarten, wie ich es selber erlebt habe. Meines Erachtens ist diese Variante besser, da sie ermöglicht, eine Sportart von Grund auf zu lernen, die Bewegungsschemen einzuordnen und unauslöschlich zu speichern. Die «gleichzeitige» Polysportivität ist dann empfehlenswert, wenn Strukturverwandtschaften bestehen und ein Transfer ermöglicht wird. Badminton beispielsweise ist für das Beachvolleyball eine ideale Ergänzung: explosive und azyklische Bewegungen, vielseitige Verschiebungen usw. Aber auch von in ihrer Struktur entfernten Sportarten können gewisse Elemente für das Beachvolleyball übernommen werden. So kann beispielsweise vom Windsurfen eine gute Kenntnis des Windes – und das ist sehr wichtig im Beachvolleyball! – im Spiel eingesetzt werden.