

**Angst beim Erlernen risikoreicher Abwehrtechniken im Volleyball
– Lusterlebnis oder ein Problem?**

Aufgabenstellung:

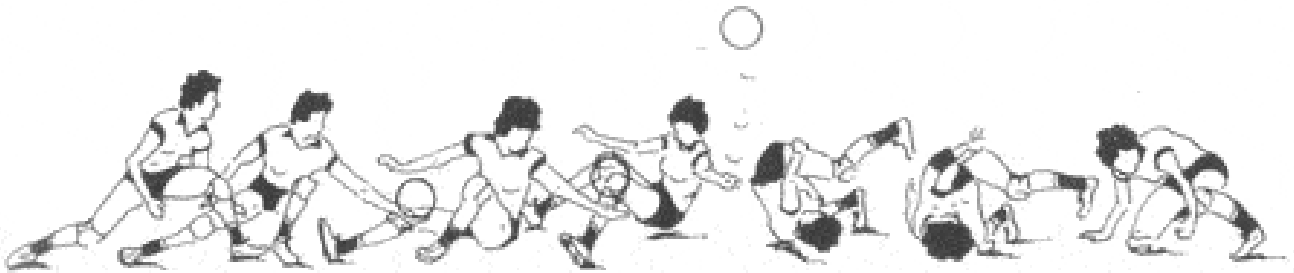
Aufgabe 1: Benenne die abgebildete Abwehrtechnik von Material 1 und beschreibe den Bewegungsablauf, der in der Phasenzeichnung dargestellt ist. Erläutere kurz mögliche Faktoren, Ursachen und auslösende Aspekte für „Angst“ beim Erlernen dieser Bewegung.

Aufgabe 2: Erläutere im Überblick Kriterien, an denen ein Übungsleiter/Lehrer die Angst – möglichst auf verschiedenen Niveaus – erkennen kann.

Aufgabe 3: Entwickle geeignete Übungsformen und Hilfen, um auch bei vorhandener Angst diesen Bewegungsablauf zu erlernen.

Aufgabe 4: Immer wieder stellt sich die Frage, warum Menschen sich in Situationen beim sportlichen Handeln (siehe vorliegendes Thema) oder in ganzen (Risiko-) Sportarten (Freestyle Klettern, Wildwasserkajak, Bungeejumping usw.) risikoreichen und Angst besetzten Situationen aussetzen. Analysiere das Material 2, das sich mit Risikosportarten beschäftigt, im Hinblick auf die Kernaussagen zu diesen Gründen und beurteile ob diese Gründe auch auf das Erlernen und Ausführen der Abwehrtechniken zutreffen könnten.

Material 1:



Material 2: (aus PETER NEUMANN 1997: Vom sportlichen Wagnis zur Wagniserziehung im Sport in BALZ/NEUMANN Wie pädagogisch soll der Schulsport sein? Schorndorf)

2. Anreize zum sportlichen Wagnis

Im sportlichen Wagnis wird offensichtlich etwas aufs Spiel gesetzt. Denn wer kann schon von sich behaupten, alle möglichen Gefahren beim Paragliding, Wildwasserfahren, Mountainbiken oder Klettern zu beherrschen? Das sportliche Wagnis zeichnet sich ja gerade durch die prinzipiell nie zu gewährleistende Beherrschbarkeit aus. Warum aber wagen sich Menschen freiwillig im Sport? Wer dieses Verhalten aufklären will, hat es zunächst mit Verständnisproblemen zu tun. Das gewagte Handeln - so scheint es - entbehrt einer gewissen Vernünftigkeit: „Bei Tätigkeiten wie etwa Skifahren, Surfen, Drachenfliegen, Motorradfahren etc. investiert die Person ein hohes Maß an Anstrengung, Zeit und Geld, ohne dass ein Zweck erkennbar ist, der außerhalb der Tätigkeit liegt und sich als Folge eines tätigkeitsbewirkten Endergebnisses einstellt“ (RHEINBERG 1989, 141). Aber nicht nur Anstrengung, Zeit und Geld werden eingesetzt, sondern auch mögliche negative Auswirkungen auf das psychisch-physische Sein werden billigend in Kauf genommen: Die Ausübung von Wagnissport bedeutet, „dass höchste Werte, nämlich die körperliche Unversehrtheit, im schlimmsten Fall das eigene Leben, in eine Unsicherheitsposition gebracht werden, ohne dass die Tätigkeit ein Ergebnis herbeiführt, bei dessen Erreichen Profite entstünden“ (RHEINBERG 1995, 159).

Offensichtlich motivieren materielle (extrinsische) Anreize die entsprechenden Tätigkeiten weniger als ideelle (intrinsische).

.....

Wichtige Anreize ergeben sich vielmehr in Eindrücken und Erfahrungen, die sich zwischen Start und Ziel, Einstieg und Ausstieg einstellen.

RHEINBERG findet in seinen Untersuchungen drei zentrale „Anreizkomponenten“; darin fasst er die einzelnen Anreize thematisch zusammen. Diese Anreiztrias besteht aus: „Kompetenzerleben, erregender Bedrohungswahrnehmung und ungewöhnlichen Bewegungszuständen“ (1996, 112). Unter der „erregenden Bedrohungswahrnehmung“ versteht RHEINBERG Anreize, die auf das Sensation Seeking (Suche nach Erregung) von ZUCKERMANN Bezug nehmen. RHEINBERG nennt in diesem Zusammenhang als Anreize „Angstprikeln“ und „Nervenkitzel“ (1995, 155), „Erregung“ und „Abenteuer“ (vgl. 1993) aber auch „Risikobewährung, Angstlust, Aufregung, Grenzerfahrung“ (1989, 150). Entsprechende sportliche Aktivitäten werden also ausgeübt, weil sie den gewissen Reiz des Risikos beinhalten: Die anvisierte Handlung kann gelingen, sie kann allerdings auch misslingen. Sie ist reizvoll, weil der Handlungsausgang als unsicher aber auch als beeinflussbar angesehen wird. Die betreffenden

Sportler sind keine Fatalisten, die sich bedingungslos ihrem Schicksal ausliefern und nur das Beste hoffen, sondern sie handeln in fähigkeitsabhängigen Risikosituationen.

...

Dem Wagnissport liegt nach RHEINBERG aber zweitens auch eine "zentrale Leistungsthematik" zugrunde; der Sportler sucht eine „erfolgreiche Bewährung unter Ernstfallbedingungen“ (1995, 156). „Kompetenzerleben“ nennt RHEINBERG diese Anreizkomponente. Dahinter stehen Anreize wie Freude oder Stolz über das eigene Können und Erfolgserlebnisse, die sich aus der Eigenbewertung ergeben: Zum anderen resultieren Anreize aus der Fremdbewertung, dabei geht es darum, andere zu beeindrucken, Aufmerksamkeit und Beachtung zu finden (vgl. RHEINBERG 1993). Diese leistungsthematischen Anreize hängen mit der besonderen Handlungsqualität in diesen Sportaktivitäten zusammen: So wird nach SCHWIERSCH die Gefahrensituation von den Sportlern kognitiv im Sinne einer Leistungssituation ausgelegt: „Nicht der Risiko-,thrill‘ steht im Vordergrund, sondern die Chance, ... sich zu bewähren, die Grenzen weiter zu schieben“ (1991, 41). Ein sportliches Wagnis bietet also nicht nur Nervenkitzel, sondern auch einen Leistungsanreiz: Mit der Durchsteigung einer Kletterroute hat man nicht nur spannende Momente durchlebt, sondern auch eine Kletterschwierigkeit gemeistert, eine Leistung vollbracht.

...

Je größer das Können des Sportlers ist, desto höhere Reize wird er auskosten können, aber auch suchen müssen. Bringt er dagegen zu wenig Kompetenz ein, überwiegen Bedrohung und Angst.

Die dritte Anreizkomponente skizziert RHEINBERG mit spezifischen körperlichen Erregungs- bzw. Bewegungszuständen (vgl. 1995, 156). Gemeint sind besondere Eindrücke wie z. B. das Gefühl von Schwerelosigkeit. RHEINBERG bezieht sich vor allem auf das von CAILLOIS (1960) stammende Spielmerkmal „ilinx“: Unter dem Einwirken von Geschwindigkeit, Dreh- und Rotationsbewegungen und Exponiertheit kommt es zu Körpererfahrungen oder vielmehr zu verschiedenen körperlichen Zustandsempfindungen, die als lustbringend erlebt werden. So findet im Rahmen sportlicher Wagnisse zumeist eine Beeinträchtigung des Orientierungsvermögens statt. Dies geschieht u. a. dadurch, dass der sichere Standort aufgegeben wird. Diese Veränderung führt zu einer sinnlichen Verunsicherung. Das Gleichgewichtsgefühl wird verstärkt angesprochen und die Dominanz der visuellen Orientierung abgelöst. Auch wenn es beim Wagnissport letztlich darauf ankommt, das Gleichgewicht nicht zu verlieren, dann sind seine Inhalte als Experimente mit dem Gleichgewichtssinn zu verstehen. Es wird, also die Auffassung vertreten, dass sich der Reiz des Wagens nicht in einem speziellen Motiv erschöpft, sondern dass verschiedene Anreize ein solches Tun motivieren.

Erwartungshorizont

1.1 Bewegungsablauf Japanrolle

Eine Möglichkeit aus dem Netz:

Bei Anwendung der Japanrolle ist zu beachten, dass beim Ausfallschritt rechts das Überrollen über die linke Schulter, beim Ausfallschritt links das Abrollen über die rechte Schulter erfolgt.

Beim einhändigen unteren Zuspiel im Fallen seitwärts entspricht der Armeinsatz dem des Abwehrbaggers.

*Für das Erreichen einer **schnellen Bereitschaftsstellung nach Abspiel** im Fallen bieten sich zwei Möglichkeiten an:*

*a) Der Spieler rollt ohne Aufsetzen der Hände über **Gesäß und runden Rücken** rückwärts ab und kommt durch ein Überrollen **über eine Schulter** zum Knie-Hock-Stand. Zur Beschleunigung des Überrollens werden die Beine stark gebeugt gehalten und leicht seitlich über die Schulter nach hinten gebracht, wobei der Kopf zur anderen Seite ausweicht. Die Arme können gestreckt und damit passiv gehalten werden oder gebeugt und aktiv zur Unterstützung des Aufrichtens in den Stand eingesetzt werden.*

*b) Der Spieler rollt in o. g. Schrittstellung über Gesäß und Rücken ab, fängt aber die Rollbewegung rückwärts durch eine Gegenbewegung im Körper (**Bein- und Rumpfstreckung**) ab und rollt zurück. Zur Erleichterung des Zurückrollens in den Stand wird ein **Fuß dicht am Gesäß** aufgesetzt. Dabei können die Hände zur Unterstützung des Aufstehens eingesetzt werden.*

*Hinsichtlich der Ballberührungsphase sind Körper-Ball-Verhältnis, Trefffläche und Impulsgebung verändert. Hierbei wird der Ball während des Fallens kurz vor Bodenberührung mit dem Handteller bzw. Unterarm des ballnahen Armes von unten/hinten gespielt. Der Impuls erfolgt aus **Arm- und Handgelenkeinsatz**.*

1. 2. Mögliche Angstauslöser

Verletzung: Sturz auf Knie Hüfte oder Schulter, Schürfverletzungen (Bild 3-5), Verrenkungen in Nacken oder Armen bei falscher Rollbewegung (Bild 5/6)

Angst vor Blamage bei Nichtgelingen oder Misserfolg im Spiel, Ball nicht erreicht

2 Angstsymptome

leicht: Nervosität, Unruhe, ungewöhnliche Redseligkeit oder Schweigsamkeit

mittel: Gesichtsrötung, Händeverkrampfen, schwere Unruhe

schwer: Schweißausbrüche, Verweigerungen, schwere Verkrampfungen und Blockaden

3. Übungen und Hilfestellungen, Materiale Hilfen

Verschieden Rollen (vorwärts, rückwärts, Judorolle) üben, Matten einsetzen, Knie- und Ellenbogenschoner einsetzen; erst ohne Ball, dann geworfener Ball, Stationsbetrieb

4. Gründe für Wagnissport nach Neumann:

Kompetenzerleben – Befriedigung über eigenes Können und Demonstration vor anderen
erregende Bedrohungswahrnehmung – reizvolle Handlung weil Ausgang unsicher aber beeinflussbar ist; Nervenkitzel

körperliche Erregung, besondere Bewegungszustände – Flug- Dreh- und Beschleunigungsbewegungen werden als lustbringend erlebt

Bezogen auf Abwehrtechniken nur teilweise zutreffend: Während des Erlernens wird die Bewegung evtl. als Bedrohung oder lustbetonter Bewegungs-/Körperzustand wahrgenommen, da sie als Selbstzweck isoliert und wahrgenommen wird, später im Spiel wird sie (hoffentlich) angst- und risikofrei als zweckgerichtetes Element zum Ziel des Spieles eingesetzt ganz anders als die zweckfreien Risikosportarten!

Lediglich der zweite Punkt, Freude über eigene Kompetenz und Anerkennung durch andere könnte auch hier noch zutreffen.