

## **Spielfähigkeitsanalyse im Sportspiel Volleyball. Strukturanalyse, Anforderungsprofil und Trainingsdokumentation zum Zwecke der Trainingsoptimierung.**

Handreichungen für Unterrichtende und Trainer/innen in den Sportspielen: optimierte Trainingssteuerung; Leistungsdiagnose über „Ist-Wert“-Profile.

### **Gliederung:**

1. Einführung in den Themenkomplex, Ansatz und Hintergrund
2. Intentionen und Ziele, die damit verfolgt werden können
3. Erläuterung der Struktur (8 Bereiche)
4. Beispiele der einzelnen Bereiche
5. Trainingsbeobachtung und –dokumentation

### **1. Einführung in den Themenkomplex**

Seit geraumer Zeit möchte der Autor etwas Unkompliziertes, dennoch Praktikables (oder umgekehrt) für die Bereiche Leistungsdiagnose sowie Trainingsoptimierung und –dokumentation zur Anwendung bringen, was einmal das sportartspezifische Wissen ziemlich direkt verwerten kann und zum anderen was die Erfahrung der Trainer mit den individuellen Fähigkeiten der Sportler in den verschiedenen Bereichen mit einbringen läßt, die sie gewonnen haben und die sie sowohl für einen längerfristigen Leistungsaufbau als auch für gezielte kurzfristige Wettkampfvorbereitung leichter und durchsichtiger umsetzen können. Es sollte auch etwas sein, was vom Prinzip her leicht übertragbar auf andere Sportarten ist.

Gleichermaßen soll und kann es für die Ausbildung von Trainern und Sportstudierenden eingesetzt werden, damit (Er)Kenntnisse auf breiterer und kompletter Basis und damit auch mehr Bewußtsein für sachlogische und personelle Entscheidungen entstehen kann, und dies durchaus auf verschiedenem Leistungsniveau.

Sinn dieses Traktates ist es nicht, eine wissenschaftliche Diskussion der möglichen und unmöglichen bisherigen Ansätze diesbezüglich anzuregen oder/und eine Bestandsaufnahme und Vergleiche derselben vorzustellen, diskutieren und in einem ausführlichen Literaturverzeichnis dokumentieren zu wollen, dazu ist hier kein Platz, und das sollen auch andere vornehmen. Es soll lediglich vorgestellt werden, was der Autor sich im Laufe der Jahre zurechtgelegt hat und womit man als Trainer und Dozent schon ganz gut arbeiten kann.

Die Idee dazu entstammt dem Bedürfnis, auf anschauliche Weise und in übersichtlicher Form ein Bild der Fähigkeiten auf verschiedenen Bereichen des Sport-Azubis gewinnen zu können, aufgrund dessen die Trainer- und Trainings-Einwirkung bzw. die entsprechenden Trainerentscheidungen gezielter, bewußter, begründeter und daher auch lohnender erfolgen kann, als es bisher aus dem Bauch heraus und vielleicht nicht immer durchsichtig und nachvollziehbar der Fall war. Festgehalten werden kann es als Leistungsdiagnose mittels geeigneter Spielbeobachtungs-Methoden, genauso gut durch Trainingsbeobachtung, durch Tests, durch (qualitati-

ve) Athleten-Einschätzung, Fremdeinschätzung oder längerfristige Trainerbeobachtung und -einschätzung.

Je nach Bereich stellt sich das (alte) Problem der Operationalisierung, harte/weiche Kriterien, Beurteilung/Einschätzung/Messung usw., das ist dem Autor klar, nur braucht man nicht immer exakte Messinstrumente, um korrekte Einschätzungen vorzunehmen und entsprechende Entscheidungen oder Maßnahmen zu treffen. Das Expertenwissen gewinnt Gott sei Dank immer mehr Anerkennung. Auch braucht es nicht immer erst wissenschaftlicher Untersuchungen, die oft mit gigantischem apparativen Aufwand, meist nur unter Laborbedingungen und komplizierten Untersuchungen 20 Jahre später das herauszufinden, was eben die Experten sowieso schon wussten. Es freut einen natürlich, wenn dann dasselbe herauskommt ...

Gleichzeitig soll das nicht heißen, daß solche Untersuchungen abgelehnt würden, nein, sie müssen ja sein, sonst könnte man ja nie Weltstandsanalysen machen oder bekäme kaum vernünftige Normwerte für Kadertests usw. Das ist dem Autor ebenfalls voll bewußt.

Es geht hier ja hauptsächlich um solide Trainings-Arbeit, die mit dem vorliegenden 'System' auch schon im mittleren und unteren Leistungsniveau ermöglicht wird.

Die ersten eigenen Aufzeichnungen (Kreisdiagramme noch in Paintbrush) wurden vom Autor 1987 in Badminton, dann ab 1991 in Sportakrobatik (Trainerausbildung, Fähigkeitskonzeption), ab 1998 in Eiskunstlauf (Kontakte mit dem IAT und der Dt. Eislauf-Union) und schon immer ständig im Hintergrund in Volleyball vorgenommen. Das waren alles noch unveröffentlichte Papers und Trainerhandreichungen. 2002 fand die 1. Veröffentlichung für Volleyball statt (U.v.Grabowiecki: 2002)

Zu Anfang sollte man - wie überall – erst mal klein anfangen und mit wenigen Parametern in einigen wichtigen Fähigkeitsbereichen Notizen über Einschätzungen anfertigen, die im Laufe der Zeit ein Bild des Athleten und seinen Fähigkeiten entstehen lassen, was man ständig optimieren können sollte. Für hoffentlich viele der potentiellen (Lese-)Zielgruppen, Studierende, dozierende, trainierende, ... sollen die vorliegenden Anregungen eine Möglichkeit darstellen, um mehr, bewußter und kompletter über die Gesamtstruktur des Volleyballspiels sowie vor allem deren vielen Mosaik-Bestandteile auf verschiedenen Ebenen sinnieren und begreifen zu können, was es noch alles an Elementen anzusteuern und evtl. noch zu trainieren gilt.

## **2. Intentionen und Ziele**

Mit dem vorliegenden Ansatz soll versucht werden, zunächst über einige individuell festlegbare leistungsbestimmenden Faktoren ein „Ist-Wert“-Profil zu den jeweiligen volleyballspezifischen Anforderungen zu erstellen.

Eigentlich fordert es 'nur' die Trainerkompetenz ein und ist kein teures und hochkomplex-kompliziertes Computerprogramm, sondern besteht lediglich aus 'handgemachten', wie gesagt 15 Jahre alten „Paintbrush“-Arbeiten und jüngeren Word-Files, die eigentlich jeder selbst herstellen und auf seine spezifischen Bedürfnisse modifizieren und anpassen kann.

Mit dieser zunächst strukturanalytischen Vorgehensweise lässt sich bezogen auf die Sportler/innen mehr Transparenz und auch eine leichter kategorisierbare individuelle Beurteilung und Einstufung der einzelnen Parameter erreichen.

Die Abb. 1 zeigt ein solches „Ist-Wert“-Profil in 4 (üblich-wichtigen) Bereichen - mit jeweils nur einigen ausgewählten Items. Der Bezug der einzelnen Elemente zur Sportlerin soll/kann/muß zunächst individuell sein/bleiben, dh. daß die Einschätzungsskala zuerst nur für den jeweiligen Trainer und der von ihm zu betreuenden Gruppe gilt, denn nur dann hat es auch einen Diagnose- und Prognose-Wert. In einem zweiten Schritt kann selbstverständlich auch Fremdeinschätzung einen immer wichtiger werdenden Stellenwert bekommen.

Das Problem bei den schwer meßbaren Items (mit subjektiver Einschätzung) ist der fehlende `Vergleichswert`. Aber nach langjähriger Alltagspraxis weiß ein guter Trainer relativ genau, wo sein/e Sportler/in in den einzelnen Elementen der verschiedenen Bereiche gerade steht. Durch gewisse Überlastungen und Überforderungssituationen (meist vereinsinterne Gründe) bleibt jedoch häufig die notwendige planmäßige Vorgehensweise auf der Strecke. Ein gewisser Professionalismus muß aber ab mittlerem Spielniveau schon beginnen, und dafür kann dieses „System“ schon helfen.

Durch das Ein-Hierarchisieren in hier vorgeschlagene Schemata/Sektoren wird vom Trainer `verlangt`, daß er erst einmal seine Schüler genauer einzuschätzen beginnt, was aber zunächst nur einige einschlägige Parameter aus den verschiedenen Bereichen betreffen kann. Hilfreich dabei ist die Kooperation mit Trainer-Kollegen, zumal wenn dabei Probleme wie z.B. die Einstellung von Trainer und Sportler zum Training, zu bestimmten (unwichtigeren) Wettkämpfen, zum Problemfeld Pubertät bzw. andere Interessen, zu Trainingsanwesenheit, Trainerverhalten, Drucksituationen, Vorurteile, Aufstieg, Sichtung, Förderung, Kaderzugehörigkeit, Verletzungsprobleme, Trainer- und Clubwechsel angesprochen und lösungsorientiert diskutiert werden.

Nachfolgend werden einige „Ist-Wert-Profile“ gezeigt, um Interessenten hoffentlich dazu zu ermuntern, dies in ihrem Volleyballtraining oder im sonstigen Spielunterricht einmal einzusetzen und den spezifischen dortigen Gegebenheiten anzupassen. Die damit verknüpfte Chance ist eine bessere Grundlage für die jeweiligen (Trainer-) Entscheidungen und -Handlungen!

Versuchen Sie´s und „*Möge diese Übung gelingen!*“

**Ziele**, die man als Trainer/Lehrer ... immer verfolgen kann/sollte:

Mehr Bewußtsein durch mehr Kenntnisse:

- Besserer individueller, gezielter und direkter Zugriff auf die speziellen Spiel- und Trainingselemente, die ausgewählt werden
- besserer Umgang mit der Persönlichkeit der Athleten.

Um welche Kenntnisse handelt es sich?

a) Kenntnis von der **Sache** her

- Methodik auf verschiedenen Könnens- und Altersstufen,
- Bewegungsanalysen (individuell optimales Leitbild, Fehlerursachen, Auswirkungen, Korrekturmöglichkeiten)
- Erfahrung in der Belastungsdosierung (Technikelemente, taktische Varianten, zu trainierende konditionell-athletische Parameter)

- Trainingssteuerung, Spielsteuerung, Vergleichsdaten, → Scouting-Daten
- abwechslungsreiche Trainingsformen, auch mentale, ...
- Trainingsdokumentation

b) Kenntnis von der **Person** her (s. Sektor 6-8)

- Psychisch-charakterliche Persönlichkeitsstruktur,
- pädagogische Psychologie, individ. Motivationslage,
- Entwicklungsphasen, anlagebedingte Besonderheiten
- Neigungen, Stärken, Schwächen
- anthropometrische und persönliche Daten
- Umgang mit der persönlichen Typologie

c) Kenntnis über individuelle **Fähigkeiten** (s. Sektor 1-6)

- technische Fähigkeiten,
- konditionell-athletische Fähigkeiten,
- koordinative Fähigkeiten,
- kognitiv/taktische und intellektuelle Fähigkeiten, ...
- kombinatorische Fähigkeiten,
- psycho-volitiv/-moralische Fähigkeiten,

d) Kenntnis über (un-/günstige) **Umfeldbedingungen** (s. Sektor 7)

- Halle (Ballmaterial, Beleuchtung, Boden, Netze, Temperatur, ...),
- Video-Möglichkeiten, Einsatz-Häufigkeit
- Gelegenheit für Krafttraining,
- Gruppenzusammensetzung, ggf. Kulturimplizität, -toleranz/-akzeptanz, ...

Über diese Kenntnisse können folgende mögliche **Ziele** angesteuert werden:

- Durch einen höheren Bewußtheitsgrad beim eigenen Handeln kann für Trainer und Athlet ein optimaleres, professionelleres Training durchgeführt werden.
- Effektivität kann wesentlich gesteigert werden.
- Angleich des Leistungsniveaus (falls erforderlich) an andere Bundesländer.
- Anforderungsprofile erstellen und die einzelnen Komponenten einschätzen heißt aktives Auseinandersetzen mit dem Athleten als ganzen Menschen.
- Gut erstellte Leistungsdiagnosen lassen bessere Prognosen zu.
- Lohnende Vorbereitung für Wettkämpfe.
- Gezielte Wettkampf-Nachbereitung.
- Flexiblere Trainingssteuerung, variablere Gestaltung trotz Zielgerichtetheit.
- Später könnte die Datenfülle benutzt werden für horizontale wie vertikale Auswertungen und Statistiken auf nationaler und internationaler Ebene.
- Talente können früher gezielt gefordert und damit gefördert werden.
- konstruktives Zusammengehen und –wirken der verschiedenen Trainer/innen verschiedener Sportvereine, die teilweise in denselben Hallen trainieren.

- Besseres Verständnis der Athlet/innen für ihr Tun und Handeln.
- Transparenz als eines der wichtigsten und ehrlichsten Argumentationshilfen für/gegen Kaderzugehörigkeit, um Eltern und Athleten begründet überzeugen zu können.
- Einforderung der eigenen (Trainer-)Fachlichkeit und Kompetenz.
- Höhere Motivation (Ehrgeiz) beim Trainieren (Trainer wie Athlet) wegen besserer Übersicht und begründeter „Nach-Analyse und -behandlung“.
- Nachvollziehbare Einblicke auch für Außenstehende in die Trainerarbeit.
- Rechtfertigung und Kontrolle von Planung und Durchführung.
- Trainingsdokumentationen erleichtern die gezielte Auswahl, Vorbereitung, Planbarkeit von Trainingsinhalten (kurz-, mittel- und langfristig).
- Trainingsdokumentationen lassen bessere Vergleiche zu (horizontal wie vertikal).

### 3. Erläuterung der Struktur (8 Bereiche)

Versuch einer Auflistung von volleyballspezifischen Merkmalen sowie den leistungsbestimmenden Faktoren auf verschiedenen Ebenen zum Zwecke einer Einschätzung der Sportler in „Ist-Wert“-Profilen.

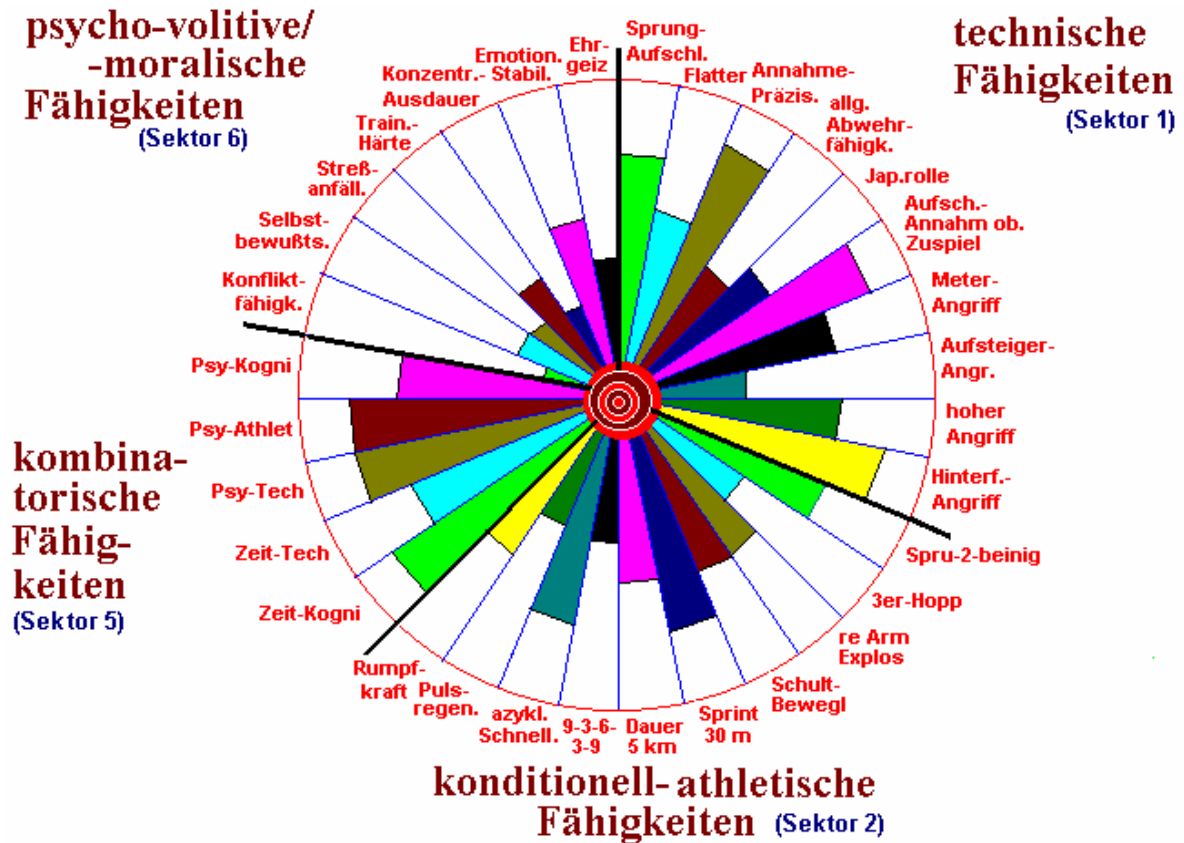


Abb.1: „Ist-Wert“-Profil. Fiktive und exemplarische, aber dennoch ziemlich realistische Ausprägungsgrade in 4 verschiedenen Bereichen (Sektoren)

- ➔ hier ist alles noch disziplinspezifisch, trifft aber generell viele Rückschlagspiel-Sportarten ... und läßt sich leicht modifizieren und auf andere Disziplingruppen anwenden ....
- Bei den 10 Items der technischen Elemente sind aus Gründen der Übersichtlichkeit nur die wichtigsten herangezogen worden.

- Die 10 Items der Athletik können gemessen (Tests) oder eingeschätzt sein vom Trainer, vom Athleten oder von einem (außenstehenden) Trainerkollegen
- Die 5 Fähigkeiten aus Sektor 4 sagen natürlich noch nicht allzu viel über die Person aus, sind aber zentrale Merkmale, aus denen sich schon ein gewisses Profil des Athleten ablesen läßt.
- Die 7 angeführten kombinatorischen Fähigkeiten stehen auch nur für einen Teil und kennzeichnen die negativen Auswirkungen einer Fähigkeit (z.B. psychische Belastungsfähigkeit) auf eine oder mehrere andere (auf Kognition (Wahrnehmung, Entscheidungsfähigkeit, Taktik...), Wahrnehmung, Kondition, Technik oder)
- → In einem weiteren Schritt könnte man solche Profile mit denen anderer Bundesländer einmal vergleichen, um dann das Training entsprechend anpassen, verbessern bzw. optimieren zu können. (Trainerrat-Koodinierung).

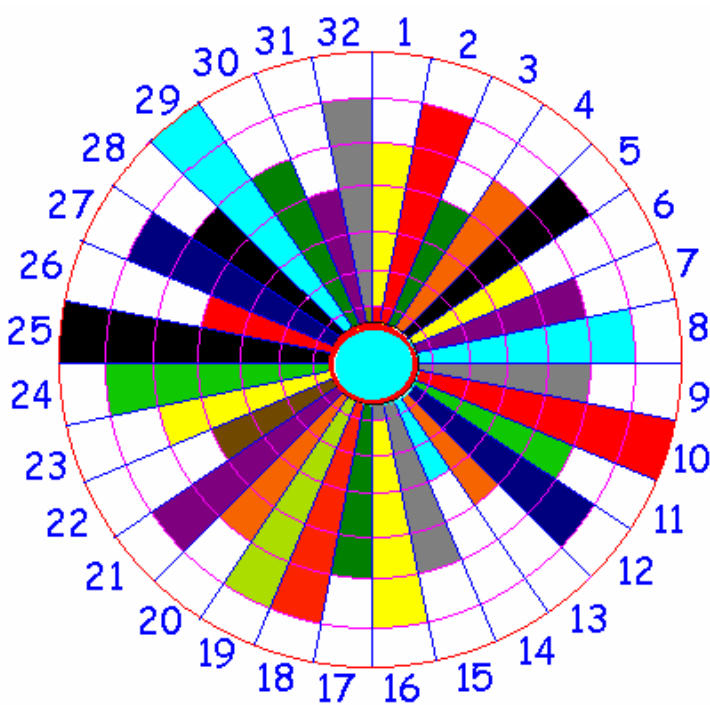
Hieraus können sich differenziertere Trainingsdokumentations-Vorschläge ergeben, die je nach Intention, Intensität, Niveau verändert und ergänzt werden sollen. Neben der statistischen Auswertung kann eine pädagogische Zielsetzung eingebracht werden, nämlich durch ein frühes Einbeziehen der Athleten in die Verbesserungsstrategien und Lernprozessen durch die Aufforderung, selbst die Qualität ihrer Techniken oder die der anderen Fähigkeiten zu beurteilen.

#### 4. Beispiele der einzelnen Bereiche

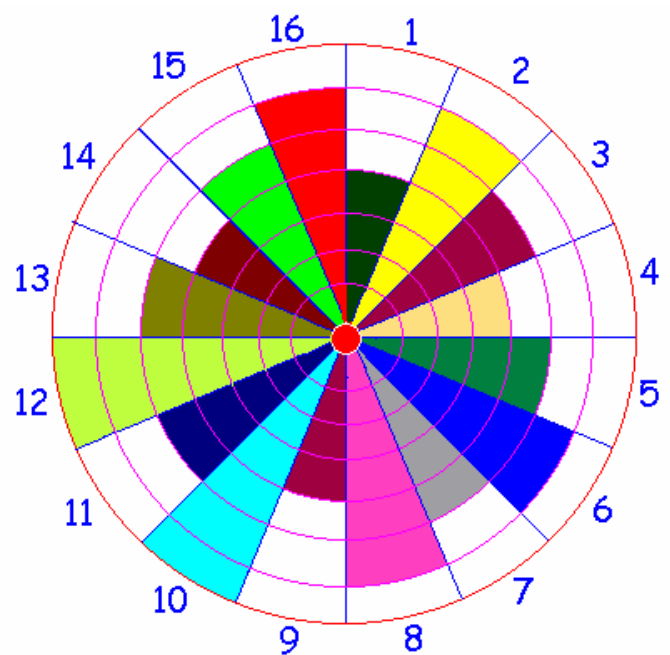
Darstellung der Ausprägung (Profil) in den jeweiligen technischen Fähigkeiten

→ siehe nachstenden Tabellen

Konditionell-athletische Fähigkeiten / Merkmale:  
(Leistungszustand)



**Sektor 1**



**Sektor 2**

Trainereinschätzung  Selbsteinschätzung  Fremdeinschätzung  Test

Nr.	Fähigkeiten/Merkmale/Items	Rang	Datum	Rang	Datum
1.	Tennisaufschlag				
2.	Flatteraufschlag				
3.	Sprungaufschlag				
4.	Aufschlagannahme ob. Zuspiel				
5.	Annahmequal. Zuspiel-Bagger				
6.	Zuspiel frontal vw (hoch/Meter/Aufst)				
7.	Zuspiel frontal rw (1/2hoch/kurz/1Bein)				
8.	Zuspiel lateral (hoch/kurz)				
9.	Zuspiel aus schlechter Annahme				
10.	allg. Abwehrfähigkeit				
11.	spez. Abwehrfähigkeit 6 vorne				
12.	spez. Abwehrfähigkeit 6 hinten				
13.	Japanrolle re				
14.	Japanrolle li				
15.	Hechtbagger				
16.	Russenrolle				
17.	allg. Bodenarbeit				
18.	Rettungsbälle				
19.	Meter-Angriff				
20.	Aufsteiger				
21.	Hoher Angriff				
22.	Halbhoch				
23.	2m-Schuß				
24.	6m-Schuß				
25.	Hinterfeldangriff				
26.	Einbeiner-(Kopfpaß-)Angriff				
27.	Bilateralfähigkeit beim Schlagen				
28.	Einerblock / Mittelblock				
29.	2er-Block				
30.	Blockanschlagen				
31.	Schlagvarianten				
32.	Lobb-Fähigkeit (Lücke...)				
	Durch Varianten ... beliebig ergänzbar ...!				

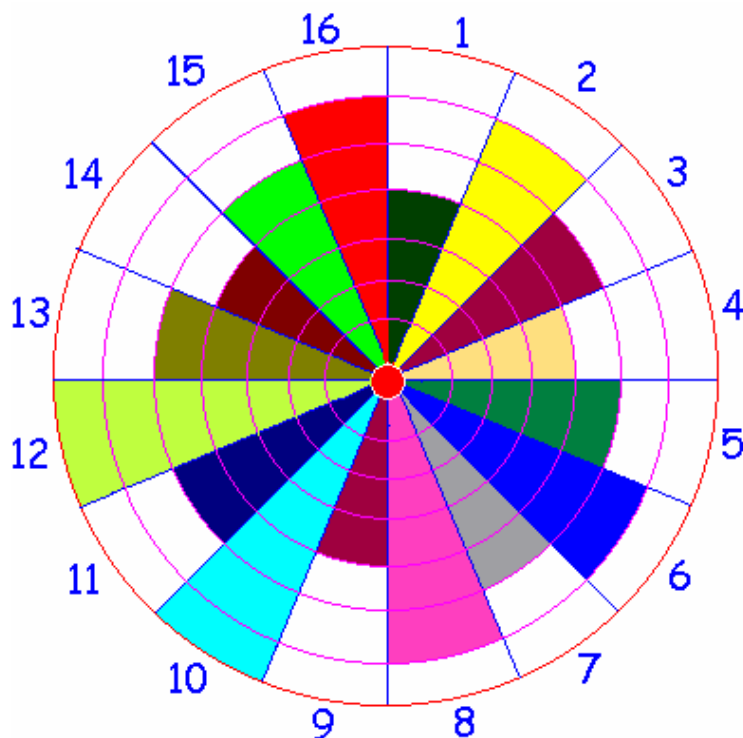


# Ausprägungsprofil der leistungsbestimmenden Faktoren von koordinativen Fähigkeiten / Merkmale:

Sektor 3

Trainereinschätzung  Selbsteinschätzung  Fremdeinschätzung  Test

Nr. Fähigkeiten/Merkmale/Items	Rang	Datum	Rang	Datum	Bemerkungen
1. Differenzierungsfähigkeit					
2. Reaktionsfähigkeit (dosiert/zweckmäßig)					
3. Orientierungsfähigk. (Lage- u. Raumorientierung (motorisch) nach Desorient.)					
4. Kopplungsfähigkeit (Arme-Beine-Koordination)					
5. Anpassungsfähigkeit					
6. Gleichgewichtsfähigkeit (schnelle Wiederherstellung n. Ungleichgew.,Block)					
7. Umstellungsfähigkeit (späte Veränderg. des geplanten Verhaltens)					
8. Rhythmisierungsfähigkeit (Anlauf-Ab sprung, Rhythmus übernehmen beim Gegnerblock; Sprungaufschlag, ...)					
9. Antizipationsfähigk. (motorisch/Ballflugberechnung, gedanklich-taktisch)					
10. Timing (Flexibilität, ...)					
11. Bilateralfähigkeit (Block-Absprungbein / Schlagarm)					
12.					



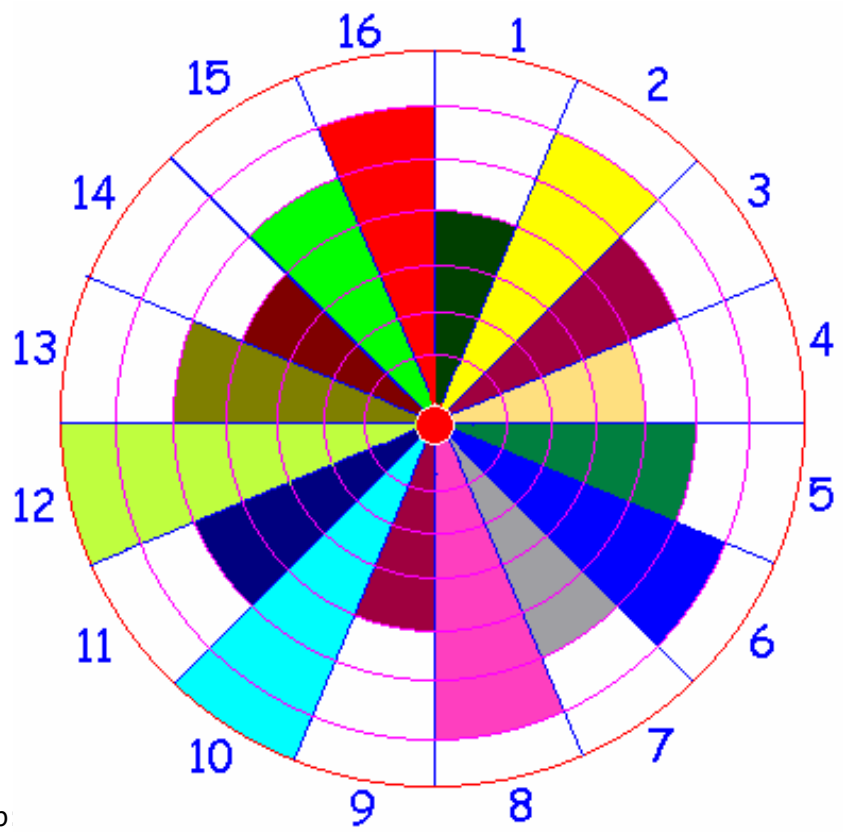
**Ausprägungsprofil der leistungsbestimmenden Faktoren der kognitiven Fähigkeiten**

/ Merkmale:

Sektor 4

Trainereinschätzung  Selbsteinschätzung  Fremdeinschätzung  Test

Nr. <b>Fähigkeiten/Merkmale/Items</b>	Rang	Datum	Rang	Datum	Bemerkungen
1. Auffassungsgabe (Taktikvarianten, ...)					
2. Merkfähigkeit (Taktik/Strategie)					
3. Vorstellungsfähigkeit (Abwehrstrategie)					
4. Analysefähigkeit v. Situationen					
5. Analysefähigkeit v. Bewegungen					
6. Problemlöseverhalten (adäqu. Auswahl treffen)					
7. Entscheidungsfähigkeit					
8. Individualtakt. Adaptionsfähigkeit					
9. gruppentakt. Adaptionsfähigkeit					
10. mannschaftstakt. Adaptionsfähigkeit					
11. Umsetzungsfähigkeit der vereinbarten Strategie je nach Situation					
12. Spielwitz					
13. Kenntnisse über Modalitäten, Rechte, Regelwerk, Konsequenzen					
14. Kenntnisse über Spezifitäten d.Gegners					



## Ausprägungsprofil der leistungsbestimmenden Faktoren der kombinatorischen Fähigkeiten / Merkmale:

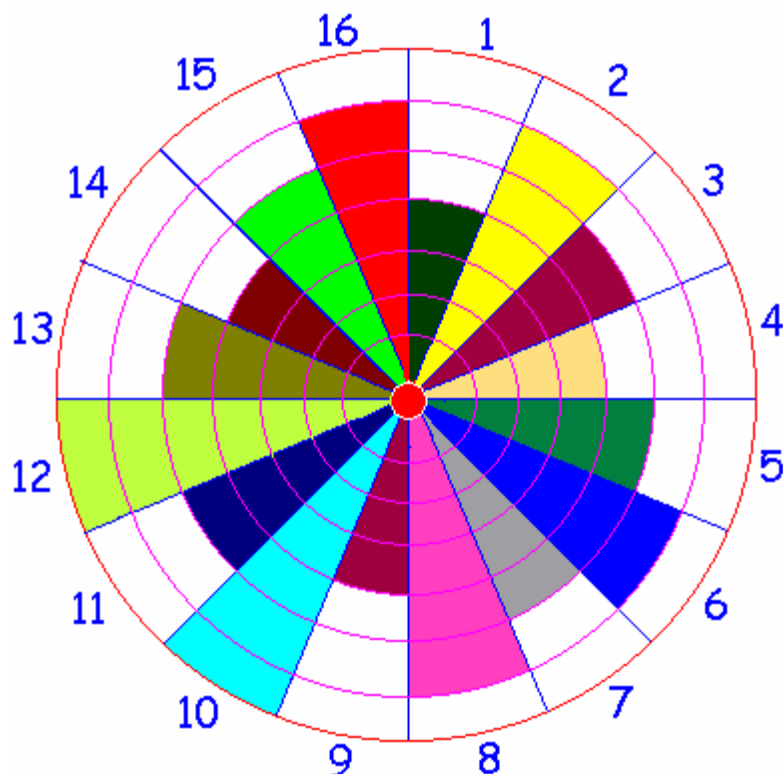
Sektor 5

Kombinatorische Fähigkeiten sind komplexe Fähigkeiten, die sich aus mehreren Bereichsbelastungen oder Belastungsbereiche kombiniert zeigen, mindestens jedoch aus 2 Bereichen, wenn trotz Drucksituation aus diesen Bereichen keine sichtbaren oder nennenswert negativen Folgen oder Auswirkungen erkennbar sind. Gut ausgebildet wären diese Fähigkeiten also, wenn die Spielhandlungen im Wettkampf in derselben Güte vollzogen werden können wie im Training, wenn und wo sie manchmal isoliert und unbeeinflusst z.B. von

- ° Zeitdruck, Präzisionsdruck, Mehrfachhandlungen
- ° von Kognitionen (Wahrnehmungs- und Entscheidungsdruck),
- ° von athletischer Ausbelastung (azyklische Schnelligkeitsausdauer durch lange Laufwege mit Hechtbagger o.ä., Sprungaufschlag oder Maximalsprünge für Angriffsschläge im 5. Satz etc.),
- ° von Psychodruck (Spielstand, Abstiegsgefährdung, Rausfliegen von der Stammsechs, ...) oder
- ° von einer Differenzierungsforderung (Flutteraufschlag, Sprungpaß rw. für „Einbeiner-Angriff“ oder irgendeine Kreuz- oder Staffel-Angriffskombination) stattfinden und beobachtet werden.

Beispiele hierzu lassen sich fast ins Unermeßliche gehend anführen, dennoch möchte der Autor betonen, daß sich genau in diesen kombinierten Fähigkeiten Spreu von Weizen trennen. Mit ein wenig Phantasie, Kombinationsgabe, Kreativität, Erfindungsreichtum – kurzum `normalen` Trainerqualitäten lassen sich sicher geeignete Übungen finden, um individuell, gruppen- oder mannschaftsbezogen die Schwächen ansteuern und damit die komplexe Spielleistung optimieren und verbessern zu können.

Hier stellvertretend struktursystematisch und –symmetrisch einige Kombinationen, die diese Fähigkeiten mit möglichen Auswirkungen von Drucksituationen auf andere Bereiche beschreiben sollen.



Nr.	Fähigkeiten/Merkmale/Items	Rang	Datum	Rang	Datum	Bemerkungen
1.	Bewältigung negativer Einflüsse von <u>physischer</u> (Aus)belastung auf die <u>Psyche</u> (Konzentration/Emotion)					
2.	.... auf <u>Kognition</u> (Entscheidungsverhalten, Wahrnehmung)					
3.	... auf <u>Technik</u> -(präzision und -güte)					
4.	... auf <u>Koordination</u> (Differenzierungsfäh.)					
5.	Bewältigung negat. Einfl. von <u>psychischer</u> Belastung auf <u>Technik</u>					
6.	... auf <u>Koordin.</u>					
7.	... auf <u>Athletik/Kondition</u> (...)					
8.	... auf <u>Kognition</u>					
9.	Bewältigung neg. Einfl. von <u>Zeitdruck</u> auf <u>Kognition</u>					
10.	... auf <u>Technik</u>					
11.	... auf <u>Koordination</u>					
12.	... auf <u>psychische</u> Fähigkeiten					
13.	Bewältigung neg. Einfl. von <u>kognitivem Druck</u> auf <u>Koordination</u>					
14.	... auf <u>Psyche</u>					
	... auf Technikpräzision					
15.	Allgem. Belastbarkeit (Psycho-physisch + konzentrativ / kognitiv)					
16.	Andere/weitere Fähigkeiten bei Beach-VB					

Zum besseren Behalten hier noch mal die verkürzten 8 Struktur-Gruppen, von denen hier 4 in Kombination oft das Zünglein an der Waage ausmachen:

„Te Ko Ko Ko **Ko** Psy Exo Char“:

Tech kond koord kogni **kombi** Psych exogen Charak  
 1 2 3 4 5 6 7 8

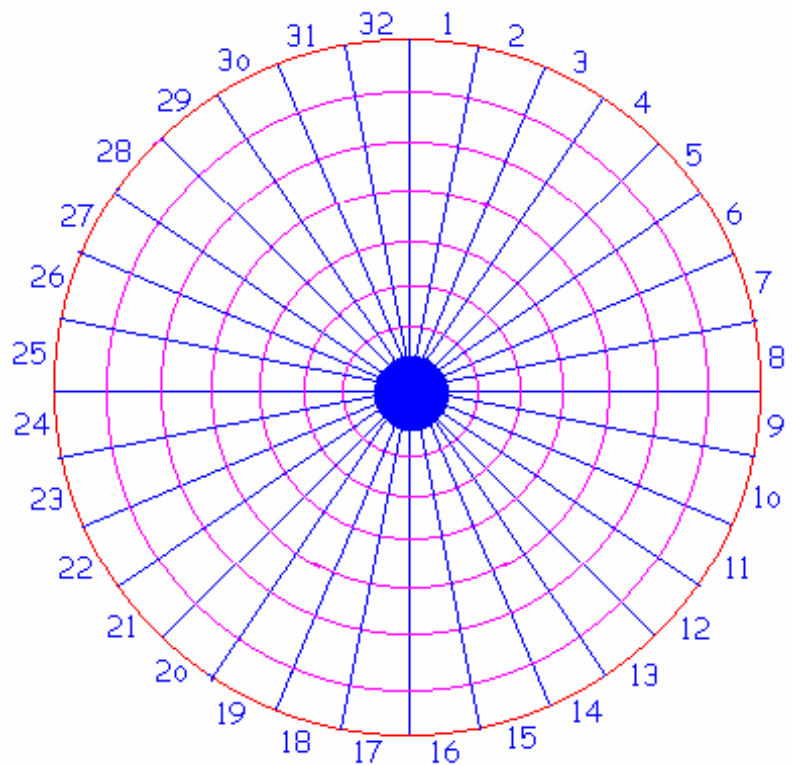
**Sektor 5**

## **Ausprägungsprofil der leistungsbestimmenden Faktoren der psychovolitiven/ psycho-moralischen Merkmale Fähigkeiten / Merkmale:**

Trainereinschätzung  Selbsteinschätzung  Fremdeinschätzung  Test

**Sektor 6**

1. Allgemeine Konzentrationsfähigkeit
2. Volleyballspezifische Konzentrationsfähigkeit
3. Aktionskonzentration
4. Handlungskonzentration
5. Abschirmkonzentration
6. Konzentrationsausdauer
7. Misserfolgsängstlich
8. Erfolgszuversichtlich
9. Erfolgsängstlich
10. Lageorientierung
11. Handlungsorientierung
12. Stressanfälligkeit (wenig ist gut!)
13. Psychoregulationsfähigkeit
14. mentale Trainingsfähigkeit
15. Selbstmotivierungsfähigkeit
16. Fremdmotivierungsbereitschaft
17. Fremdprojektion (wenig ist gut!)
18. Belastungsfähigkeit
19. Trainingshärte
20. Innere Einstellung zum Training
21. Wettkampfhärte
22. Wettkampf-Einstellung
23. Emotionsfähigkeit
24. Emotionale Stabilität
25. Vertrauen (geben, haben)
26. Selbstverantwortlichkeit
27. Selbstbewußtsein, Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl
28. (Block-/Angriffs-)Verletzungs-Ängstlichkeit (wenig ist gut!)
29. Frustrationstoleranz (wenig ist gut!)
30. Konfliktfähigkeit, -bereitschaft; -lösung
31. Mannschaftsdienlichkeit
- 32.



**Ausprägungsprofil der volleyballspezifischen Fähigkeiten/Eigenschaften im Bereich der personalen Faktoren, anthropogenen Voraussetzungen, äußeren Bedingungen.**

**Sektor 7**

1. Geschlecht (Falls o. Namen für statistische Zwecke u.dgl.) : weiblich  männlich
2. Nationalität(en):
3. Alter/Geburtsdatum:
4. Größe:            Zu erwartende Größe:
5. Gewicht:
6. Konstitutionstyp: Leptosom  Lepto-Athlet  Athlet  Athleto-Pykniker   
Pykniker
7. Körperfett-Index:
8. Spiel-Klasse: Bez.l.  Landesl.  Verb.l.  Oberliga  Reg.l.  .  
2. BL  1. BL  National
9. im Volleyballverein seit wann? E-, D-, C-Jugend  Kreisklasse
10. Wettkampferfahrung: wann, wo, wie lange, wie oft/Jahr?
11. Rechtsfüßler  Linksfüßler  beides ausgebildet
12. Rechtshänder  Linkshänder  beides ausgebildet
- 13 Arbeit mit Video?: seit wann? \_\_\_\_\_ Wie oft? \_\_\_\_\_ wieviel Min. bzw.  
Std./Mon.? \_\_\_\_\_
- 14 Trainingsstd. pro W.:
15. Wieviel Teilnehmer/innen? Zu voll  zu wenig  ok.
16. Homogenität der Trainingsgruppe: keine Homog.  nur mäßige Homog.  große H.   
schwankend
17. Zusätzliche Maßnahmen (Std./ W.) \* Massage \_\_\_\_h/W \* Konditionstraining \_\_\_\_h/W  
\* = Saisonbedingte Angaben, bitte differenzieren
18. Hallenbedingungen (kalt, zugig, Temp., Bälle, Netze, Tore, ...)
19. Trainingseffektivität
20. Geeigneter Spezialist für: Abwehr  Allrounder  Mittelblocker   
Angriff  Aufschlagspezialist
21. Als Universalist ausgebildet? Ja  Nein
22. (angestrebter) Schulabschluß: Hauptsch., Realsch., Berufssch., Abi ... → unterstreichen
23. (angestrebter) Beruf/Ausbildung: Azubi, Lehre, Angest., Studium, Selbständig
24. Anfahrtsweg (km, hin u.zurück): \_\_\_\_\_ Wie lange dauert´s? \_\_\_\_\_
25. Wird gebracht  fährt bei jd. mit  Straßenbahn  Rad
26. Unabhängigkeit (Führersch./Auto, Zimmer außer Haus, eig. Wohnung)
27. Hat sie/er eigene Wünsche, Vorstellungen, Interesse, Fernziele
28. Eingeschätzte Befähigung/Zukunft/Talent für Volleyball:  
sehr positiv  gut  mäßig  nicht geeignet
29. (intakte) Familienverhältnisse:
30. Hat Trainer(in) (unkomplizierter) Kontakt mit den Eltern?
31. Wie wird Trainer(in) vom Sportler akzeptiert?

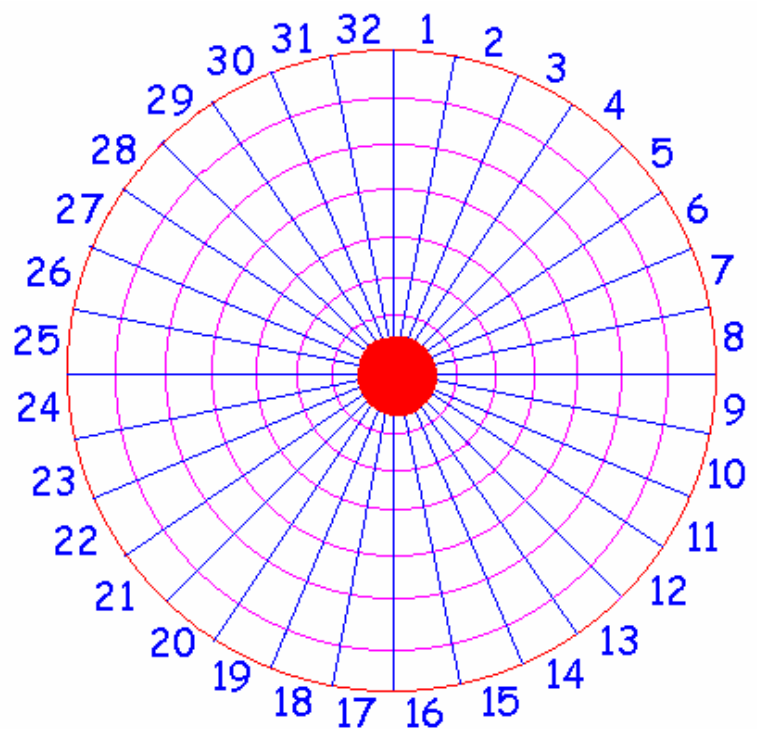
32. Wie akzeptiert Trainer(in) die/den Athleten?
33. Geschwister:
34. Schwächen, Handicaps, Krankheiten (z.B. Brille, ADS(H), Legasthenie, Dyskalkulie, Binokularität (Winkelsichtigkeit), Hörschwäche, Allergie)
35. Motorisch hochbegabt (Talent?, Testwerte, Einschätzung s.III))
36. Geistig hochbegabt (Test) IQ:
37. (Welche) Klasse übersprungen: \_\_\_\_\_ ist sitzengebl. in Kl. \_\_\_\_\_
38. Feste Beziehung? Ja  Nein  verh.

### **Ausprägungsprofil der der Charaktereigenschaften.**

Trainereinschätzung  Selbsteinschätzung  Fremdeinschätzung  Test

1. ausgeglichen
2. unkompliziert
3. Willensstärke
4. Selbständigkeit
5. Selbstverantwortung
6. Verantwortung für etwas/jemand übernehmen
7. packt an
8. geht Arbeit aus dem Weg
9. Zeitmanagement (einteilen., abschätzen )
10. soziales Verhalten
11. Pünktlichkeit
12. schlampig
13. vergesslich
14. sauber, gewissenhaft
15. zuverlässig
16. Trainingsfleiß / Einstellung
17. nachtragend
18. aggressiv
19. temperamentvoll, impulsiv
20. spontan
21. besonnen
22. verletzlich
23. verletzend
24. verschlossen
25. schüchtern
26. offenherzig
27. ehrgeizig
28. egoistisch
29. altruistisch
30. Umgang mit Kritik durch andere
31. Kritikfähigkeit an sich selbst
32. Fähigkeit, Kritik an andere zu äußern
33. Beharrungsvermögen (Persistenz)
34. Persönlichkeit (von schwache bis stark)
- 35.
- 36.

**Sektor 8**



Sektor I:

Technische  
Komponenten

Sektor II:

Konditionell-athletische  
Komponenten

Sektor III:

Koordinative  
Fähigkeiten

Sektor IV:

Kognitiv-taktische  
sowie intellektuelle  
Fähigkeiten

Sektor V:

Kombinatorische Fähigkeiten

Sektor VI:

Psycho-volitve,  
psycho-moralische Fähigkeiten

Sektor VII:

Anthropogene Voraussetzungen; personale  
und soziale Faktoren; äußere Bedingungen.

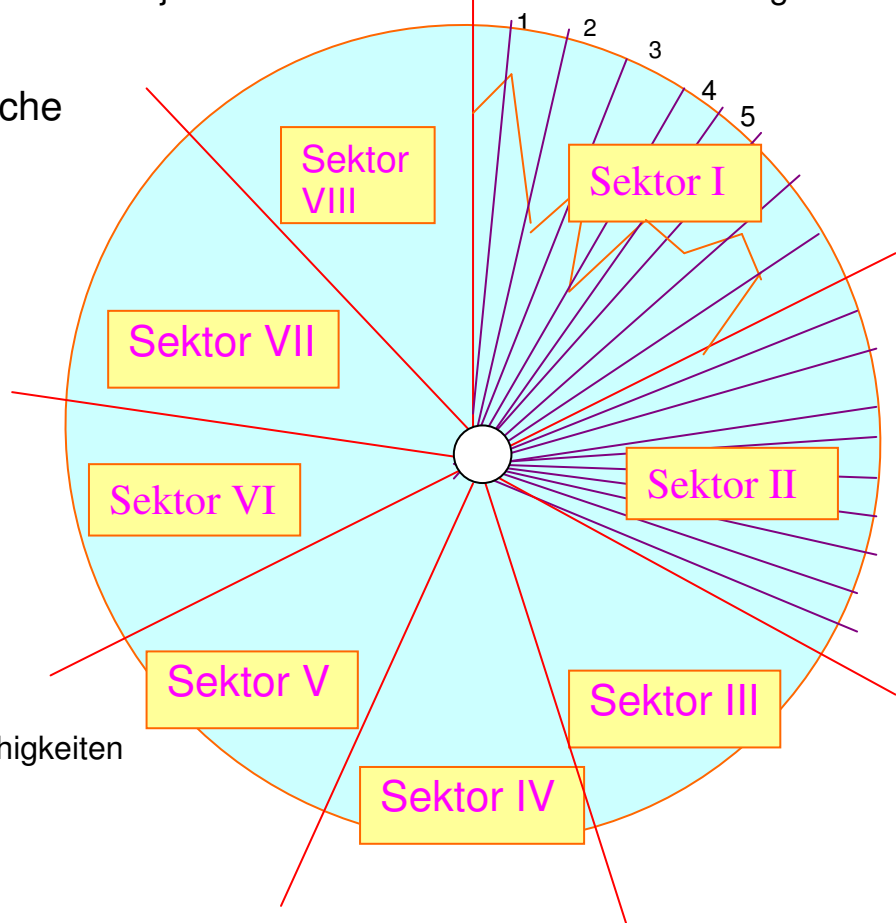
Sektor VIII:

Charakterliche Eigenschaften/Eigenheiten

Natürlich kann man die Sachverhalte auch in Balkendiagrammen verdeutlichen ...

## Überblicks-Profil

Ausprägungsgrade auf einer z.B. 7-stufigen Geraden markieren und jedes Segment dort eintragen. Natürlich ist jede andere statistisch übliche Abbildung auch möglich.



## 5. Trainingsbeobachtung und -dokumentation

Hier noch ein Versuch einer Trainingsdokumentation, wie - ebenfalls mit einfachen Mitteln - festgehalten werden kann, welche Leistungen wie oft und in welcher Güte gezeigt werden. Anhand dieser oder einer ähnlichen Übersichtsliste zur (professionelleren) Trainingsdokumentation einiger technischer Parameter wie Aufschläge, Angriffsschläge, Abwehrleistung, ... ist eine bessere Trainingssteuerung und -Diagnose (und damit =Trainingsoptimierung) möglich. Es lässt sich aber auch auch für spätere Statistiken zwecks Vergleiche leichter Überzeugungsarbeit leisten und klarer argumentieren, ...

Trainereinschätzung  Selbsteinschätzung  Fremdeinschätzung  Test   
 Hier exemplarisch, was in einer Trainingseinheit ablaufen und relativ einfach dokumentiert werden kann.

Techniken/ Versuche	Sprungaufschlag + o - X			Stelleistg Hohe Bälle + o - X			Stelleistg Meter-Bälle + o - X			Stelleistg Aufsteiger + o - X			Angriff auf hoch außen + o - X			Angriff auf Meterball + o - X			Angriff auf Aufsteiger + o - X			Angriff auf 2-m-Schuß + o - X		
Zeit																								
1.		x			x				x			x			x			x			x			x
2.			x			x	x					x	x					x	x					x
3.			x			x	x					x	x					x	x					x
4.	x				x		x					x	x					x			x			x
5.		x				x			x			x			x	x					x			x
6-19																								
20.		x			x				x			x			x			x	x					
Zus	6	5	5	4	5	3	7	8	6	2	4	3	6	8	3	9	5	2	4	8	6	2	4	6
	6	5	5	4	5	3	7	8	6	2	4	3	6	8	3	9	5	2	4	8	6	2	4	6

→ Diese 'Beispiel-Liste' ist beliebig zu ergänzen

### Interpretation:

Eine mögliche Statistik/Auswertung von 3 Techniken mit einigen Varianten innerhalb einer Trainingseinheit kann folgendes besagen:

Von 20 intendierten Sprungaufschlägen konnten 4 nicht durchgeführt werden (...), 4 waren nicht gut, 5 sind gut gelungen und 6 waren sehr gut. Bei den 60 Stelleistungen (stellvertretend wurden nur 3 ausgewählt) sowie bei den 80 Angriffshandlungen (4 Varianten ausgewählt) kann man sich nun einmal selbst auszählen, wie oft welche Technik in welcher Güte gezeigt wurde. Die Interpretation, Abhängigkeits- oder/und Zusammenhangserklärung ist wiederum vom Trainer vorzunehmen.

Mit wenigen Modifikationen wird es möglich sein, eine Verwendung dieser Sektoren-Parameter auf andere Sportarten(-gruppen) zu übertragen. Dabei gilt es wie hier, dass der Autor zunächst pro Sektor einige Items aufgelistet hat, die aber nicht immer alle 'behandelt' oder beachtet werden müssen/können. Es obliegt jedem Trainer, jeder Trainee, sich die wichtigsten herauszupicken, andere hinzuzufügen, um sich ein persönliches Bild der zu betreuenden Athleten/Spieler/innen zu machen, damit ehrlicher miteinander umgegangen werden kann.

Nun liegt es an Ihnen, liebe Leser, sich mit einem solchen Instrumentarium anzufreunden, klein anzufangen, einiges situationsangepaßt gleich zu modifizieren oder schon großflächig viele einschätzbare Parameter in die Beurteilung aufzunehmen, damit man in Trainings- und Spielsteuerung möglichst lohnend und gezielt darauf einwirken kann und damit einem beginnenden Professionalismus gute Nahrung gibt.

### Literatur:

- U.v. Grabowiecki: Wie kann ich mein Training im Sportspiel Volleyball optimieren? Anregungen zur Erstellung von Anforderungsprofilen. In: G.TREUTLEIN (Hg.): Lehren und Lernen in Sport und Sportunterricht. Festschrift für Fritz Dannenmann. Idstein 2002, S.81-93.  
und in: Kuhn, P./Zentgraf, K.:  
28. Internat. Volleyballsymposium des DVV 2002 (Tailfingen)