

Wahrnehmungstraining im Tennis

Woran denken Sie bei dieser Überschrift - an Bewegungswahrnehmung, an die visuelle Wahrnehmung, vielleicht an das Erkennen einer Spielabsicht? Sicher ist, daß die verschiedenen Felder, auf denen sich Wahrnehmung abspielt, einen erheblichen Anteil am Erfolg von Tennisspielerinnen und - Spielern haben.

Bereits Anfang der achtziger Jahre gab es an der Universität Hamburg Versuche, Übungsformen zur Verbesserung verschiedener Wahrnehmungsleistungen zu entwickeln (vgl. Tennis-Report Nr.5/1985). Der TV Schleswig-Holstein hat diese Thematik frühzeitig aufgegriffen und sich seit 1987 bemüht, neue Erkenntnisse auch in seine Trainer-Fortbildungen einfließen zu lassen. Das jüngste Glied in dieser Kette bildet die B-Trainer Fortbildung vom 10. November 1996 in Mölln mit dem Titel „Wahrnehmung als leistungs-limitierender Faktor im Tennis“.

Was leistet die Wahrnehmung?

Die Umwelt, auch unsere Tennis-Umwelt, nehmen wir über die Sinne wahr. Dabei spielen die Augen eine besondere Rolle. Interessant ist, daß wir den anfliegenden Ball ansehen (fokussieren) können und gleichzeitig in der Lage sind, andere visuelle Eindrücke zu verarbeiten. Dies kann sehr nützlich sein, etwa wenn wir sehen, wohin der Gegner sich bewegt, und es kann stören: z.B. wenn wir durch Bewegungen eines Zuschauers „abgelenkt“ werden. Mit zunehmender „Erfahrung“ wird man in diesem Bereich „souveräner“ - warum eigentlich?

Die Bedeutung des Hörens im Tennis zeigt sich beispielsweise beim Treffen des Balles. Das jeweilige Geräusch liefert ergänzende Informationen über Härte und Drall des Schläges. Um diese Informationen nutzen zu können, muß man über das reine Hören hinaus auch um die *Bedeutung* der Geräusche wissen. Ein Anfänger lernt sie „mit der Zeit“ kennen - aber: könnte der Lernprozeß auch gezielt verlaufen?

Die Augen spielen auch für unsere räumliche Orientierung eine wichtige Rolle. Ohne daß wir uns dessen bewußt wären, richten wir uns innerlich an festen Größen wie dem Netz und den Linien aus und können diese innere Orientierung eine Zeitlang aufrecht erhalten (z.B. beim Erlaufen eines Lobs).



Abb. 1: Einer der Tests in Mölln zeigte, daß sich die Trainerinnen und Trainer auch mit geschlossenen Augen relativ sicher im eigenen Feld orientieren können.

Bei dieser „inneren Einordnung“ in den Raum können merkwürdige Phänomene auftreten. Am bekanntesten ist das Beispiel des anfahrens Zuges: Man sitzt in seinem Abteil und blickt in ein Abteil des Zuges auf dem Nachbargleis. Unvermittelt setzt sich einer der beiden Züge in Bewegung. Obwohl es sich hier um rein physikalische Gegebenheiten handelt, hängt das *Erleben*, welcher Zug als stehend und welcher als fahrend wahrgenommen wird, nur von dem Betrachter selbst ab.

Den eigenen Körper nehmen wir meistens eher unbewußt wahr. Am deutlichsten spüren wir ihn in Problemsituationen: bei einer Zerrung schmerzt der Oberschenkel, ein schlecht getroffener Ball läßt uns unseren Arm spüren, und nach längerer Spielzeit machen sich Muskeln „bemerkt“, indem sie Ermüdung signalisieren.

Unbewußt bleibt dagegen der so wichtige Anteil der *Wahrnehmung* am *Bewegen*. wenn wir uns fortwährend in allen Ebenen im Raum bewegen, um

Gleichgewicht ringen, unsere Bewegungen zu einem harmonischen Ganzen formen und sie auch noch mit Geschwindigkeit und Richtung des ankommenden Balles abstimmen. Erfolgreiches Spielen ist ohne ausgeprägte Körper- und Bewegungswahrnehmung undenkbar.

Die für diese Wahrnehmung wichtigen Informationen erhalten wir vor allem aus den Muskeln. Sie vermitteln nicht nur Empfindungen über Druck, Wärme oder Spannung, sondern ermöglichen uns in einer Verknüpfung von „Arbeiten“ und „Fühlen“ eine Kontrolle unserer körperlichen Aktionen. Die Muskulatur verrichtet also nicht nur Arbeit, sie ist auch Wahrnehmungsorgan.

Der Muskelsinn ist entscheidend für die *Koordination* unserer Bewegungen und hilft uns, das *Gleichgewicht* beim Überkopfball nicht zu verlieren. Er ist verantwortlich für das *Timing* unserer Schläge und für unser *Ballgefühl* (Der Schläger in unserer Hand wird sozusagen zum „Tastorgan“). Der Muskelsinn vermittelt uns aber auch, und das weiß jeder aus Erfahrung, fast Unerklärliches: Er vermittelt uns ein „Gefühl“ dafür, ob unser Passierball „gut“ oder „aus“ war, ob unsere Schläge die *richtige Länge* haben.

So viel zu den *Leistungen* der Wahrnehmung. Welche **Probleme** treten nun im Tennis auf, die mit der **Wahrnehmung** zu tun haben?

1. Zunächst natürlich Probleme innerhalb der oben beschriebenen Leistungen, wobei die Spielerfahrung eine große Rolle spielt: Fortgeschrittene Spieler orientieren sich sicherer im Raum; Timing und Abstand zum Ball sind besser. Während der Anfänger von der Vielzahl der auf ihn einwirkenden Eindrücke überfordert ist, kann der Fortgeschrittene die für ihn wichtigen Informationen selbst herausfiltern.

2. Aber auch Wettkampfspieler „verlieren bisweilen die Übersicht“. Auf jedem Spielniveau kommt es zu Störungen der Einheit von Wahrnehmen und Bewegen. Jeder wird viele Beispiele für mißlungene Aufschläge in wichtigen Spielsituationen, Einflußnahme des Gegners auf die eigene Wahrnehmung oder eine besondere Störanfälligkeit durch Zuschauer kennen.

3. In den Bereich der Wahrnehmungsprobleme gehört es auch, wenn man nicht rechtzeitig erkennt, wohin der Gegner spielt, einen Schlag falsch einschätzt, von einem Stop oder einem Lob überrascht wird. Auch diese Situationen kommen auf jedem Spielniveau vor.

4. Diese Wahrnehmungsbereiche sind durchaus trainierbar, wie auch die gerade bei Anfängern auftretenden erheblichen Unterschiede zwischen Selbst- und Fremdeinschätzung der Bewegungen.

Überforderungssituationen zeichnen sich im Tennis sehr oft durch eine *Überforderung der Wahrnehmung* aus. Da diese Probleme bei weniger erfahrenen Spielern erheblich stärker zutage treten, liegt die Bedeutung eines systematischen Wahrnehmungstrainings gerade im Anfängerbereich und auf der unteren Wettkampfebene auf der Hand.

Trainierbarkeit der Wahrnehmung?

Natürlich drängt sich die Frage auf: Sind die beschriebenen Fähigkeiten **trainierbar**? Wenn ja, **wie** soll man das Training gestalten? Bisher hat man die verschiedenen Erscheinungsformen der Wahrnehmung *unabhängig* voneinander gesehen und sie in ihrem Auftreten zu trainieren versucht. Gegen die Ablenkung durch Zuschauer oder Gegner hat man ein Konzentrationstraining gesetzt, gegen das Abschweifen der eigenen Gedanken in Befürchtungen oder zu großen Respekt vor dem Gegner das „positive Denken“. Um in wichtigen Spielsituationen ruhig zu bleiben, lernten Spieler Entspannungstechniken kennen und anwenden. Nicht zuletzt bemühten sich Generationen von Trainern, ihren wahrnehmungsseitig überforderten Schülern durch ein gut gemeintes „früher ausholen“ zu helfen. Neuere Ansätze versuchen sogar, Spielern ein ökonomisches Blickverhalten beizubringen.

Sicher lassen sich so Erfolge erzielen, nach unserer Ansicht werden die Probleme aber zu isoliert angegangen: An der Hamburger Universität stand die Suche nach dem *Zusammenhang* der verschiedenen Erscheinungen, nach einem gemeinsamen „Warum“ im Vordergrund. Prof. TIWALD hat bereits vor Jahren einen Weg gefunden, der auf einem anderen Verständnis von „Aufmerksamkeit“ beruht. Ein eigens gegründeter Forschungsbereich will die Brauchbarkeit des Ansatzes für die Praxis vorantreiben.

Wahrnehmungstraining im Tennis

Nach Auffassung TIWALDs ist die Aufmerksamkeit bzw. Achtsamkeit (später müßte man diese Begriffe unterscheiden) eine Art energetische Größe, die die Sinnesleistungen erst organisiert. Am Beispiel des Sehens heißt das: es ist gar nicht so wichtig, was ich *sehe*, vielmehr ist wichtig, was ich *aus* der Vielzahl der auf mich einströmenden visuellen Eindrücke *auswähle* und wahrnehme. Genau das ist nämlich nicht etwa durch den Bau des Auges War bestimmt, sondern hängt zum einen von mir selbst ab, und zum anderen von der Fähigkeit des Gegners, meine Aufmerksamkeit zu lenken. (Ganz deutlich wird diese zweite Seite beim Zauberer, bei dem der Zuschauer phasenweise nicht mehr Herr der eigenen Aufmerksamkeit ist.)

Dieses andere Verständnis von dem, was Aufmerksamkeit ist, ermöglicht neue Erklärungen bekannter Vorgänge. Es zeigt die gemeinsamen Grundlagen scheinbar unzusammenhängender Beispiele. Und es eröffnet Perspektiven in Richtung auf ein Wahrnehmungstraining. Dabei ist dieses Verständnis nicht wirklich neu: Es liegt einigen fernöstlichen Ansätzen zugrunde und läßt sich bei dem russischen Psychologen RUBINSTEIN finden. Auch der deutsche Arzt und Naturwissenschaftler Viktor von WEIZSÄCKER beschrieb das, was für unsere Alltagssprache nicht faßbar ist, dessen Auswirkungen wir aber alle erleben können. Die Wissenschaft und speziell die Wahrnehmungsforschung haben allerdings andere Wege eingeschlagen, so daß sich diese Ansätze nicht durchsetzen konnten. Gerade im Tennis mit seinem hohen „Psycho-Anteil“ bietet sich nun die Chance, eine neue alte Sichtweise nutzbringend einzusetzen.

Grundlagen einer Wahrnehmungsförderung

Der Hamburger Ansatz einer „Wahrnehmungsförderung durch Aufmerksamkeitstraining“ basiert auf folgenden Überlegungen:

1. Die Sinnesorgane sind die *Werkzeuge*, die Aufmerksamkeit ist die *organisierende Grundlage* der Wahrnehmung.
2. Der normale Zustand ist eine frei bewegliche Aufmerksamkeit. Wahrnehmungsprobleme entstehen vor allem durch eine *blockierte* Aufmerksamkeit.
3. Ziel des Trainings ist es, die Aufmerksamkeit weitgehend *selber lenken* zu können, sich vom Gegner möglichst wenig manipulieren zu lassen.
4. Dieses Ziel läßt sich durch ein allgemeines (alltagsbezogenes) und durch ein tennisspezifisches Aufmerksamkeitstraining erreichen. Bei letzterem wählt der Trainer für jeden Spieler individuelle Arbeitsbereiche aus.

Beispiele für ein Aufmerksamkeitstraining

Anhand der folgenden drei Beispiele soll gezeigt werden, wie leicht Übungen im Sinne eines Wahrnehmungstrainings in den ganz normalen Trainingsablauf eingebaut werden können.

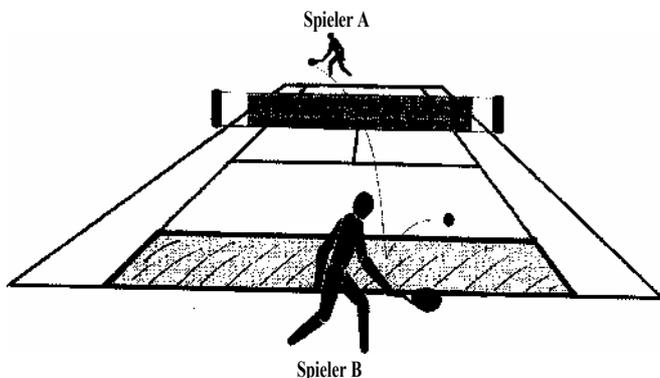


Abb. 2: Länge der eigenen Grundschläge schätzen.

1) Bei verhängtem Netz werden ruhige Ballwechsel von der Grundlinie gespielt. A versucht, in die Zone an der Grundlinie von B zu spielen, die er allerdings nicht sehen kann. Jeden Schlag schätzt er durch Rufen („kurz“, „drin“ oder „lang“) ein. B korrigiert falsche Einschätzungen.



Abb. 3: Stufentennis

2) Im Gruppentraining benennt jeder Spieler für sich vier Stufen der Kniebeugung. Er schlägt die zugespielten Bälle zurück und benennt unmittelbar nach jedem Schlag laut die jeweilige „Stufe“. *Variante:* Der Trainer ruft vor jedem Schlag eine Stufe, in der der Spieler schlagen soll.

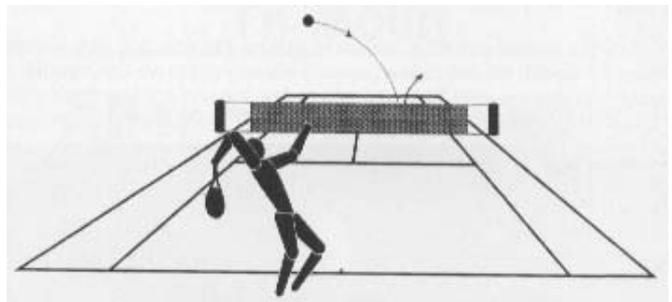


Abb.4: Folgezielung Aufschlag

3) Bei verhängtem Netz wird der erste Aufschlag an eine selbstgewählte Stelle im Feld gespielt, die man allerdings nicht sehen kann. Jetzt kommt es darauf an, sich den „Auftreffpunkt“ des ersten Aufschlags sozusagen innerlich zu merken und ihn mit dem zweiten Aufschlag erneut zu treffen. (Der Partner kann Rückmeldung geben.)

Fazit

Ein gezieltes Training der Wahrnehmung ist nicht nur im Leistungstennis, sondern auch für die untere Wettkampfebene und für Anfänger eine wesentliche Hilfe. Fähigkeiten wie Spielübersicht und Geistesgegenwart lassen sich systematisch fördern. In dem vorgestellten Ansatz geht es nicht um *Sinnesschulung*, sondern darum, sich eine „Aufmerksamkeits-Kompetenz“ zu erarbeiten.

Die bisher im Training praktizierten Übungsformen sind durch dieses Anliegen nicht überholt oder unbrauchbar geworden, im Gegenteil: Betrachtet man sie unter einem neuen Blickwinkel, so können sie durch leichte Veränderungen oder in einen anderen Zusammenhang gestellt, wertvolle Bausteine eines gezielten Wahrnehmungstrainings sein.

Dr. Olaf Höhnke