

Handlungsempfehlungen Praxistransfer Training der Blickstrategien und Antizipation

Projekt:

Entwicklung und Evaluation von Trainingsmaßnahmen zur Verbesserung der visuellen Leistungsfähigkeit und Antizipation bei der Spieleröffnung im Doppel

Dr. Wolf Gawin, Technische Universität Chemnitz
Hannes Käsbauer, Deutscher Badminton-Verband e.V.

Hauptergebnisse

- Die Nutzung von farbig markierten Bällen zur **Lenkung der Aufmerksamkeit** verbessert das Blickverhalten und die Leistungsfähigkeit von Nachwuchsspieler*innen bei der Spieleröffnung im Doppel.
- Die Nutzung von Shutterbrillen **in der Spieleröffnung** (bzw. dessen Training) kann zu einer Verschlechterung der Blickstrategien führen, da unter Umständen die (visuelle) Wahrnehmung im falschen Moment unterdrückt wird



Hauptergebnisse

Schlussfolgerung:

Die Lenkung der Aufmerksamkeit durch spezifische Hilfsmittel wie farblich markierte Bälle kann die visuelle Leistungsfähigkeit verbessern.

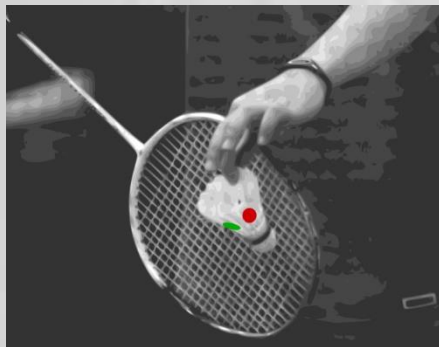
Die Nutzung von Shutterbrillen in Spielsituationen, in denen die Qualität der Reizaufnahme (Lesen & Lösen) entscheidend ist, ist nicht empfehlenswert.

Aus den Erfahrungen des Projektes lassen sich nachfolgende Handlungsempfehlungen und Richtlinien für Übungen zum Training der Blickstrategien ableiten.



Training: Organisatorische Richtlinien

Nr.	Richtlinie	Begründung
1	20 - 30 min Trainingszeit, 2-3 Trainingseinheiten/W	Ausgehend von den Studiendaten haben diese Umfänge zu positiven Ergebnissen geführt.
2	Training so wettkampfnah und spezifisch wie möglich	Visuelle Wahrnehmung und Antizipation sind hochspezifisch und sollen in der entsprechenden Spielsituation trainiert werden.
3	Kreativität bei den Markierungen der Federbälle	Variationen bei Farben oder Symbolen reduzieren den Gewöhnungseffekt



Training: Inhaltliche Handlungsempfehlungen

Nr.	Handlungsempfehlung/Richtlinie	Begründung
1	Keine Standardisierung, jede Form der Aufschläge und Rückschläge ist erlaubt	Das Üben der Antizipation setzt spezifische Reize und Wahlmöglichkeiten voraus
2	Anweisungen durch die Trainerperson, z. B.: „Richte Deinen Blick auf den Ball und nenne die Farbe oder das Symbol, die/das oben auf dem Ball bzw. der Vorderseite gut sichtbar ist. Erst dann darf der Aufschlag ausgeführt werden.“	Dadurch wird implizites (Fokus nicht direkt auf den Balltreffpunkt, sondern auf die Farbe des Balles) Erlernen des Blickverhaltens provoziert. Implizites Erlernen ist wirksamer als explizit die Blickrichtung zu nennen
3	Maximal schnelle, druckvolle Returns	Blickstrategie mit der motorischen und taktischen Leistungsfähigkeit beim Return verknüpfen



Übungsbeispiele mit farbigem/markiertem Ball

→ Matchtraining Doppel:

- Aufschlag, Rückschlag, Punkt ausspielen
- bewusstes Bewerten der Qualität des Rückschlags (mit Punkten oder verbal)

→ Isoliertes Rückschlagtraining im Doppel:

- Aufschlag, Rückschlag, dritter Schlag, dann Ballwechsel stoppen
- bewusste Konzentration auf den Rückschlag
- Übungsziel: das aufschlagende Team unter Druck zu setzen

