

Einführung

Konzepte für Lernen und Trainieren im Sport vermögen viele Personen zu schreiben und Konzepte schreiben viele. Das zugleich problematische wie beruhigende für den Autor/die Autoren ist, dass er/sie für das Resultat einer möglicherweise unbefriedigenden oder gar erfolglosen Umsetzung nicht verantwortlich gemacht wird/werden (bzw. werden kann/können). Eine theoretisch nachvollziehbare Schlüssigkeit enthebt ihn/sie weitgehend der Kritik. Und noch dazu, erfolglosen Nachahmern/Umsetzungsbemühungen hat möglicherweise die „Qualität“ gefehlt. Auch „betreuen, fördern, fordern“ (Band 1: Das Konzept) könnte dieser wenig angreifbaren Rubrik von Publikationen zugerechnet werden. Uns war daher schon immer klar, dass einem Konzept mit dem Schwerpunkt des Volleyballtrainings im Kindes- und Jugendalter unbedingt auch nachprüfbare Bausteine der Umsetzung (auch für das Erwachsenenalter) folgen soll(t)en.

Der Band 2 „betreuen, fördern, fordern“ trägt deshalb (unabhängig von Altersstufen) den Untertitel „Training und Spiel“. Nun muss ein Volleyball-Coach nicht unbedingt Anhänger früher griechischer Philosophen und der Lehre des „panta rhei“ (griechisch πάντα ρέι, „Alles fließt“, spätere verkürzte Interpretation Heraklits) sein. Wer aber die Entwicklung des Sports verfolgt und hier die des Volleyballspiels, der erkennt die ständige Veränderung/Weiterentwicklung im Sinne einer Dynamisierung. Dynamisierung benötigt immer zwei Protagonisten: einmal die Personen/Trainer, die mit ihren Ideen eine Weiterentwicklung beflügeln, zum anderen diejenigen, die das Engagement aufbringen, einen großen Teil der freien Zeit ihres Lebens dem Training zur Verfügung zu stellen. Wir haben daher als ein sehr wichtiges Element für Vermittlung und Training die strukturelle Entwicklung des Spiels verfolgt. Damit ist aber nicht seine „Kopie“ gemeint, sondern die Übernahme von Grundsätzen, die eben diese Struktur konstruieren: Geschwindigkeit und Komplexität. Beide Komponenten bewältigt der Spieler unter den Voraussetzungen seiner Inneren Wachheit und der Körperverfügbarkeit. Und das leitet zum anderen wichtigen Baustein über: der Förderung der individuellen Ressourcen auf Seiten des Spielers. Dazu müssen Coach und Spieler eine gemeinsame „Sprache“ entwickeln und der Spieler muss bereit sein, die Optimierung seiner Möglichkeiten anzugehen. Auch für unser Konzept im Sport gilt: „panta rhei“. Deshalb können Wahrheiten/Stärken des Trainings und Spiels von heute die Fehler/Schwächen im Training und Spiel von morgen sein. Alle hier ausgebreiteten Überlegungen und Empfehlungen (Bausteine) sind damit zugleich Ende eines vorangegangenen Erfahrungsaufbaus und Ausblick eines beginnenden Erziehungs- und Trainingsprozesses. Alle Bausteine sind unabhängig von Einstiegsalter und Leistungsvoraussetzungen „geprüft“. Aber auch sie sind nicht zum Kopieren da. Sie haben sich in der Konstellation von beteiligten Lehrern/Trainern mit ihren Philosophien, der Interpretation des Spiels und den aufbereiteten Ressourcen von Spielern jeden Alters als tragfähig

und sehr erfolgreich erwiesen. Oder im Sinne des Falsifikationstheorems (Karl Popper) einen sehr hohen Bewährungsgrad erreicht.

„Training und Spiel“ wurde viergeteilt. Ein erster Schwerpunkt (Kapitel 1 bis Kapitel 2.3) fokussiert auf die Struktur des gegenwärtigen Hallenvolleyballspiels. Was sind die nachvollziehbaren Entwicklungslinien, warum entwickelt sich das taktische Grundkonzept in welche Richtung und wie können sich Coach und Spieler auf eine Umsetzung vorbereiten?

Der zweite Schwerpunkt (Kapitel 3) fügt den bekannten vielen Vorschlägen zum Einstiegsvolleyball zwar einen weiteren hinzu, unterscheidet sich aber grundlegend in zweifacher Weise: er nimmt keine Unterscheidung in Altersstufen vor und wählt die Anforderungsstruktur des entwickelten Spiels zum Ausgangspunkt aller Überlegungen von Vermittlung und Training (die Einheit aller Leistungsvoraussetzungen/Monismus im Sport).

Der dritte Teil (Kapitel 4) beschäftigt sich mosaikhaft mit einzelnen Aspekten der täglichen Trainingsarbeit, einigen Alltagsaufgaben in Training/Spiel/Coaching, sowohl in der Halle wie auf Sand. Auch hierin wird das Konzept von „Training und Spiel“ deutlich. Es gibt keinen Leitfaden oder gar einen durchgängigen Vorschlag, wie denn zu trainieren ist oder mit welchen Übungsinhalten der Spielerfolg wahrscheinlich werden könnte. Es sind vielmehr Überlegungen zu Fragestellungen, warum und wie Ideen und Inhalte angegangen werden könnten.

Der vierte Teil (Kapitel 5) widmet sich dem zentralen Problem des Spiels unter leistungssportlichem Blick, der Optimierung der individuellen Ressourcen. Dabei wird strukturell gemeinhin an die Qualifikation des Coaches gedacht. Aber auch an eine Betreuerrelation, die individuellem „betreuen, fördern und fordern“ Vorschub leisten kann. Wir legen den Schwerpunkt auf die persönliche Ebene, die auf Erhöhung der Trainingsqualität abzielt. Qualitatives Training als Einstellung, Vorbereitung, Abschirmung, Verstehen, Wachheit zu Trainingsinhalten, nicht als Mitmachen oder Absolvieren von Übungen. Sollten sich Coaches und Spieler finden, um gemeinsam an der Optimierung der individuellen Ressourcen (von Coach und Spieler) zu arbeiten, welche Schwierigkeiten stellen sich dem in den Weg und welche Lösungsmöglichkeiten können angegangen werden? Und dann bleibt noch: Was passiert danach?

Abschließend ist ein Glossar angehängt, unterteilt in volleyballspezifische Terminologie, themenbezogene sportwissenschaftliche Begriffe sowie verwandte Abkürzungen und Symbole.

Bochum, im Dezember 2012

Hans-Friedrich Voigt und Gernot Jendrusch