

LKÜ – Was ist das ???

Leistungskontrollübungen im Badminton (Teil 1)

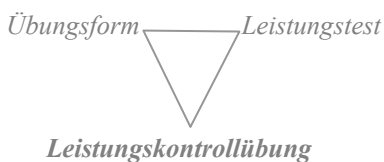
Von *Holger Hasse*

Einleitung

Althergebrachte Trainingsmethoden und Mittel zur Überprüfung der sportlichen Leistung zu kritisieren und für überholt zu erklären ist eine Sache – eine andere ist es, die Vorteile konservativer Methoden für unsere Sportart nutzbar zu machen und in neue Trainingsformen zu integrieren.

Leistungskontrolltests sind nach einer Reihe von wissenschaftlichen Untersuchungen in die Kritik geraten. An ihrer Gültigkeit und Aussagekraft kann man berechnete Zweifel hegen, gerade im Hinblick auf Vergleichswerte, die bei bestimmten Tests angegeben werden, um sich im Training daran zu orientieren. Das Trainingsprinzip der Individualität und weitere Faktoren können viele Leistungstests nicht befriedigend erfüllen. Soll jedoch die Konsequenz hieraus sein, sie grundsätzlich aus unserem Training zu verbannen?

Die nachfolgend vorgestellten Beispiele sollen beweisen, daß man die positiven Aspekte von Leistungstests nutzen kann, wenn sie so konzipiert sind, daß sie auch gleichzeitig als Übungsform eingesetzt werden können. So wurde eine neue Trainingsform entwickelt: die Leistungskontrollübung (LKÜ). Sie entsteht aus der dialektischen Synthese von Leistungstest und Übungsform.



Der Vorteil dieser „Übungsform mit integriertem Testcharakter“ liegt darin, daß eine hohe Trainingsmotivation erzeugt bzw. unterstützt wird. Ist der Athlet gewillt, seine Leistung im Hinblick auf bestimmte Trainingsziele zu verbessern, so wird ihm das leichter fallen, wenn er quantitative Maßstäbe

zur Orientierung benutzen kann. Diese Maßstäbe werden jedoch nicht von außen gesetzt oder gar durch Vergleichswerte ermittelt. Vielmehr dienen die eigenen bei den Leistungskontrollübungen erreichten Werte als Richtschnur für das Training. Das heißt, daß sich der Athlet nicht an den Vergleichswerten anderer Personen orientieren soll, sondern in erster Linie an seinen eigenen.

Die Idee des Konzepts soll weiterhin sein, daß die LKÜ nicht nur bloß zur Überprüfung des Ist-Zustandes benutzt werden soll, sondern vielmehr als Trainingsform. Andersherum ausgedrückt: die Übung soll so angelegt sein, daß gleichzeitig ein bestimmter Wert ermittelt wird und mit anderen Werten vorhergehender Trainingseinheiten verglichen werden kann.

Die Bereiche, in denen man mit dieser Trainingsform gezielt arbeiten kann, sind dabei nicht nur die der badminton-spezifischen konditionellen Eigenschaften, sondern auch Inhalte wie Schlagsicherheit und Schlagpräzision, sowie bestimmte automatisierte Handlungsmuster.

Die in dieser und in den folgenden Ausgaben abgedruckten Leistungskontrollübungen sind das Ergebnis intensiver praktischer Arbeit mit Leistungskontrolltests über einen Zeitraum von mehreren Jahren. Sie sind vor dem Hintergrund entwickelt worden, dem Athleten ein objektives Bild seines momentanen Leistungsstandes zu geben. Vor allem dienen sie jedoch als Mittel zur sogenannten *Selbstwirksamkeitsüberzeugung* (vgl. EBERSPÄCHER 1990). Oft haben Spieler Probleme damit, ihre eigene Leistungsverbesserung in bezug auf eine bestimmte Komponente richtig einzuschätzen. Gerade sehr „kritische Typen“ erkennen ihre tatsächliche Verbesserung oft selbst nicht an. Somit fällt es Ihnen dann auch schwer, im Wettkampf



Holger Hasse

selbstbewußt aufzutreten, was sich natürlich leistungslimitierend auswirkt. Haben sie aber die Leistungsverbesserung in Zahlen ausgedrückt direkt vor Augen, so wird es ihnen leichter fallen zu sagen: „Ich bin überzeugt, daß ich jetzt meine optimale Leistung bringen werde, weil ich gut trainiert habe und besser geworden bin.“ Natürlich muß auch eine tatsächliche Verbesserung stattgefunden haben, denn ansonsten ist ein solcher Satz eher Selbstsuggestion als Selbstwirksamkeitsüberzeugung. Die Erfahrung zeigt jedoch, daß die LKÜ mit einer sehr hohen Quote zu einer Verbesserung führen. Zum einen, weil eine tatsächliche Verbesserung der Komponenten eintritt und zum anderen, weil die Übung natürlich auch immer besser „beherrscht“ wird.

Der Aufbau der LKÜ folgt immer dem gleichen Muster:

1. Zunächst wird der Sinn und Zweck der LKÜ erläutert. Es werden Hinweise zu *Hilfsmitteln* gegeben und die *veränderbaren Komponenten* erklärt.
2. Der Übende erhält die Aufgabenstellung und wird über die *Standard-Rahmenbedingungen* informiert.
3. Zusätzliche Informationen liefert ihm die *graphische Darstellung* der Übung.
4. Um die LKÜ einem möglichst breiten Spektrum zugänglich zu machen, können die Rahmenbedingungen je nach Leistungsstand des Übenden verändert werden (*variable Parameter*).
5. Die Ergebnisse können in einer *Tabelle* protokolliert werden.



Sponsored by

LKÜ zum „Clear“ (Schlagpräzision)

Diese Leistungskontrollübung dient der Entwicklung bzw. Verbesserung des Überkopf-Clears im Einzel auf verschiedenen Leistungsebenen. Zweck der Übung ist es, durch oftmaliges Wiederholen in aufeinanderfolgenden Trainingseinheiten die Schlagpräzision zu verbessern, um so zielgenauer in die Hinterfeld-Ecken des Gegners spielen zu können.

Die verschiedenen Parameter (Wiederholungszahl, Breite des Zielgebietes, Laufweg etc.) können je nach Leistungsstand des Übenden verändert werden.

Es empfiehlt sich, ein Übungsteam mit ungefähr gleichstarken SpielerInnen zusammenzustellen, welches die LKÜ mehrere Trainingseinheiten hintereinander durchführt.

Um ein gut dosiertes Zuspiel zu gewährleisten, sollte die Übung mehrmals zur Probe ohne Messung durchgeführt werden.

Hilfsmittel

Feldklebeband (z.B. Tesakrep)
Zollstock oder Maßband
Übungsprotokoll (Kopiervorlage)
Taschenrechner

variable Parameter

- **Anzahl der Clears**
(Erhöhung/Erniedrigung der Schlaganzahl)
- **Breite des Zielgebietes**
(Vergrößerung/Verkleinerung)
- **Art des Clears**
(Angriffsclear/Verteidigungsclear)
- **Schlagrichtung**
(longline/cross)
- **Laufweg vor dem Schlag**
(ohne/mit Laufweg)
- **körperlicher Zustand**
(ohne/mit zusätzlicher Belastung)

Die variablen Parameter werden nachfolgend noch einmal ausführlich erklärt.

Anzahl der Clears

Die Standardanzahl der Schlagwiederholung liegt bei 60 Schlägen. Diese Zahl teilt sich auf in 20 Clears aus der hinteren Vorhand-Ecke (*hinten-rechts*), 20 Clears aus der hinteren Links-vom-Kopf-Ecke (*hinten-links*) und 20 Clears von *hinten-Mitte*.

Eine Erhöhung dieser Wiederholungszahl ist ohne weiteres möglich (-150). Eine Erniedrigung ist nur dann ratsam, wenn der momentane Ist-Stand gemessen werden soll und nur wenig Zeit zur Verfügung steht. Ein Übungseffekt ist bei niedrigeren Wiederholungszahlen jedoch nicht zu erwarten.

Es soll jedoch in jedem Fall jeweils die gleiche Anzahl von Schlägen aus den drei angegebenen Feldbereichen durchgeführt werden.

Breite des Zielgebietes

Die Breite des Zielgebietes kann zwischen 10 und 100 cm variiert werden, wobei 50 cm als mittlerer Wert Standard ist. Nachdem die Breite festgelegt wurde, muß sie mit einem Feldklebeband parallel zur seitlichen Einzelfeldbegrenzungslinie markiert werden.

Die Länge des Zielgebietes wird durch die hintere Doppelaufschlaglinie und die Grundlinie festgelegt.

Art des Clears

Grundsätzlich können zwei verschiedene Arten des Clears unterschieden werden:

1. Angriffsclear (gerade, eher niedrige Flugkurve)
2. Verteidigungsclear (gekrümmte, zunächst ansteigende, dann senkrecht fallende Flugkurve)

Diese beiden Formen unterscheiden sich in erster Linie in ihrer taktischen Bedeutung. Während der Angriffsclear eine Drucksituation im gegnerischen Hinterfeld erzeugen soll, ist es Zweck des Verteidigungsclears, eine eigene Drucksituation sinnvoll zu lösen, um für

den darauffolgenden Schlag Zeit zu gewinnen.

Standard sollte bei dieser LKÜ der Angriffsclear sein, um die Fähigkeit zu schulen, durch präzises Anspielen der Feldecken, Druck im gegnerischen Hinterfeld zu erzeugen.

Da der Schwerpunkt dieser LKÜ auf der Bewegungsebene liegt, sollten vom Trainer verstärkt Korrekturen gegeben werden und die taktische Bedeutung der Schläge gesondert dazu erarbeitet werden.

Schlagrichtung

Die Standard-Schlagrichtung ist longline (gerade). Ebenso gut kann jedoch auch der Cross-Clear geübt werden, wobei hier die taktische Bedeutung erarbeitet werden sollte.

Laufweg vor dem Schlag

Als einfachste Variante kann der Clear aus dem Stand heraus gespielt werden, also ohne Laufweg. Um aber möglichst ganzheitlich und wettkampfgemäß zu trainieren, sollte der Laufweg aus der Feldmitte Standard sein. Eine schwierigere Variante ist der Laufweg aus dem Vorderfeld von der T-Linie aus.

Körperlicher Zustand

Standardmäßig sollten die SpielerInnen die LKÜ unbelastet, d.h. ohne nennenswerte konditionelle Anforderungen durchführen. Da jedoch im Wettkampf immer eine gewisse körperliche Erschöpfung zu erwarten ist, ist es ab bestimmten Leistungsebenen sinnvoll, eine körperliche Belastung mit in die LKÜ einzubauen. Deshalb kann vor jedem Schlag eine Laufkombination (Schattenbadminton) in drei bis acht verschiedene Ecken durchgeführt werden.

Berechnung der Prozentzahl

Summe der erreichten Punkte
----- x 100
max. zu erreichende Punkte

(⇒ Ergebnis in %)

