

Sicherheit und Organisation im Volleyballspiel

Dieser Text sollte ausgedruckt werden!.

Welche Informationen liefert der Text?

1. Aufbau des Moduls:

Hier befinden sich einige grundsätzliche Informationen über die Inhalte des Moduls.

2. Begriffliche Klärungen

Hier wird genauer erläutert, wie der Begriff Organisation von uns verstanden wird und was eine effektive Organisation des Sportunterrichts charakterisiert.

3. Sicherheit im Volleyballunterricht

Dargestellt werden die mit Sicherheit verbundenen Zielsetzungen und einige Zahlen zum Unfallgeschehen im Volleyball. Aus diesen werden erste Konsequenzen für die Vermittlung des Volleyballspiels unter Sicherheitsaspekten gezogen.

1. Aufbau des Moduls

• Textdateien

Auf der zweiten Ebene finden sich zwei Texte mit grundlegenden Hinweisen zur Organisation und Sicherheit:

- Ein Text von H. HUNDELOH: Sicherheit bei Ballspielen im Sportunterricht mit allgemeinen und grundlegenden Informationen zur Steigerung der Sicherheit bei der Sportspielvermittlung
- Die gerade geöffnete Datei mit einigen knappen, spezifischeren Ausführungen zum Volleyball

• Sicherheit beim Spielen fördern

• Sicherheit in Übungssituationen fördern

Mit Doppelklick auf die entsprechenden Menübalken werden auf der dritten Ebene ausführlichere Informationen in Verbindung mit animierten Beispielen zur Verfügung gestellt.

In beiden Modulbausteinen finden sich ergänzende Textdateien mit weiteren Informationen, deren Veranschaulichung durch Animationen zu aufwändig gewesen wäre.

• Probleme antizipieren können interaktiv

In diesem Modulbaustein werden einige Beispiele für Übungsformen animiert dargeboten, die wir beim Unterricht von Studierenden beobachtet haben oder die in Volleyball-Büchern beschrieben werden. Diese sind entweder unter Sicherheitsaspekten problematisch oder aber Beispiele für eine wenig effektive Organisation von Übungsformen. Der Nutzer kann selbst herausfinden, warum diese Beispiele problematisch sind und wie diese verbessert werden können.

2. Zum Begriff Organisation

Unter Organisieren im Volleyballunterricht werden im folgenden alle Maßnahmen zur Steuerung des Unterrichtsablaufs, d. h. zum Zusammenwirken der beteiligten

Personen (Schüler/Lehrer) und Sachen (Geräte/Medien) verstanden, die auf eine möglichst effektive Ausnutzung der Unterrichtszeit gerichtet sind. Was im Einzelfall effektiv heißt, muss immer unter Berücksichtigung von drei übergeordneten Kriterien bestimmt werden:

- Lernziele, die im Unterricht angestrebt werden
- verfügbare materielle und personelle Ressourcen
- Vermeidung von Sicherheits- und Unfallrisiken

Beispiel A:

Ein Lehrer beabsichtigt, in einem Unterrichtsgespräch zu thematisieren, dass einige Schüler beim Volleyballspiel zu hart und unkontrolliert schlagen.

Ziel: Im Rahmen eines Unterrichtsgesprächs sollen die Schüler Vereinbarungen treffen, wie das Problem gelöst werden kann.

Möglichst effektiv heißt nicht:

- Dieses Gespräch soll möglichst kurz sein.
- Die Lösungen müssen von vorne herein möglichst perfekt sein.
- Durch den Lehrer werden Vorgaben gemacht, wenn die Schüler auf Anhieb keine eigenen Lösungen finden.

sondern heißt u. a.:

- Nach der Aufforderung zum Führen des Gesprächs haben sich alle Schüler ohne großen Zeitverlust in einem Gesprächskreis zusammengefunden und damit einen angemessenen organisatorischen Rahmen geschaffen.
- Der Lehrer formuliert eine klare Anweisung für die Thematik des Gesprächs, die von allen verstanden wird.
- Es halten sich alle an vorgegebene Kommunikationsregeln, jeder Gesprächsbeitrag wird von allen akustisch verstanden.
- Es sind Voraussetzungen für ein Festhalten der Gesprächsergebnisse (z. B. durch Bereitstellen von Tafel und Kreide) geschaffen worden.

Beispiel B:

Es soll ein Stationsbetrieb zum Üben der Grundtechniken durchgeführt werden.

Möglichst effektiv heißt in diesem Fall u. a.:

- Die Gruppenbildung erfolgt ohne große Verzögerungen.
- Es wird nur kurze Zeit für den Auf- und Abbau der Stationen benötigt.
- Es werden klare und eindeutige Anweisungen (mündlich oder auch schriftlich) zum Inhalt und zum Wechsel der Stationen gegeben.
- Während diese Anweisungen gegeben werden, hören alle Schüler zu und beschäftigen sich nicht dem Ballmaterial.
- Es ist dafür Sorge getragen worden, dass Schüler bei einem Stationswechsel eine Erinnerungshilfe zum Inhalt der Station erhalten.
- Die Übungsformen ermöglichen ohne Sicherheitsrisiken angemessene Wiederholungszahlen und damit ein intensives Üben.

Maßnahmen des Organisierens

Zum Organisieren des Unterrichts zählen wir alle Maßnahmen

- der Gruppierung/Aufstellung von Schülern

- zur Durchführung von Spiel-, Übungs- und Lernsituationen (z. B. Beginn/Ende einer Übungsform angeben; Festlegung von Laufwegen; Wechsel von Aufgabenstellungen)
- zur Bereitstellung von Geräten einschließlich der medialen Unterstützung des Unterrichts

und alle auf die drei genannten Aspekte bezogenen verbalen Hinweise der Lehrkraft und ggf. auch von Schülern.

Zwischen den gewählten organisatorischen Maßnahmen und Unfallrisiken besteht ein enger Zusammenhang. So können z. B. durch die geforderten Laufwege bei Übungsformen Zusammenstöße provoziert, aber auch vermieden werden. Sinnvolle organisatorische Maßnahmen stellen daher einen wichtigen Beitrag für die Reduzierung von Unfallrisiken dar.

2. Sicherheit im Volleyballunterricht

a) Zielsetzungen

Die Berücksichtigung von Sicherheitsaspekten im Schulsport sollte u. a. drei Zielrichtungen verfolgen:

- a) Die Vermeidung von Überbelastungen, unfunktionellen Übungen, falschen Techniken, die **langfristig** zu Schädigungen führen können.

Vermutlich werden die Umfänge und Intensitäten, die für den Sportunterricht charakteristisch sind, nicht unmittelbar zu solchen Schäden führen. Es darf jedoch nicht übersehen werden, dass die Erfahrungen aus dem Sportunterricht von den Schülern möglicherweise in einem anderen sportlichen Kontext aufgegriffen werden und dort dann durchaus langfristig, je nach individueller Disposition, sehr negative Auswirkungen haben können.

Beispiel: Wer im Volleyballunterricht eine schlechte Landetechnik nach Sprungaktionen vermittelt bekommt oder nicht entsprechend korrigiert wird, kann diese dann im Freizeitbereich durchaus so intensiv und häufig einsetzen, dass langfristig möglicherweise Knie- und Rückenbeschwerden die Folge sind. Schüler sollten daher über diese Risiken informiert werden und beim Techniklernen Fehler im Bewegungsablauf, die zu Schädigungen führen können, möglichst vermeiden.

In Modul **Koordination/Aufwärmen** und im Modul **Technik: Modulbaustein Technikvideos** finden sich Hinweise zur Vermeidung solcher langfristigen Risiken.

- b) Die Vermeidung von Situationen und Ereignissen, bei denen es in Verbindung mit einer **konkreten Handlung** zu einer Schädigung oder auch Beinahe - Schädigung eines Schülers kommt (vgl. PFITZNER 2001, 145).

Dabei muss es sich im Sinne eines Unfalls nicht nur um einen körperlichen Schaden handeln, sondern es kann durchaus auch die Psyche betroffen sein. Durch einen Beinahe - Unfall, der eine starke Gefährdung allerdings ohne Verletzungsfolgen beinhaltet, z. B. ein Zusammenprall zweier Spieler, bei dem aber niemand verletzt wird, kann durchaus Angst vor weiteren ähnlichen Situationen entstehen. Damit ist dann möglicherweise wieder ein erhöhtes

Unfallrisiko verbunden, indem die Angst in einer ähnlichen Situation zu einer unangemessenen Vermeidungsreaktion mit einem hohen Gefährdungspotenzial für sich selbst oder andere führen kann (vgl. auch PFITZNER 2001, 144).

- Schüler sollten dafür sensibilisiert werden, **selbst Risikosituationen** wahrzunehmen und dann auch in der Lage sein, eigenständig für eine Ausschaltung der Gefahrenquelle zu sorgen. Unter dieser Zielsetzung sind auch die Animationen in den Untermenüs gestaltet worden.

Die folgenden Ausführungen beziehen sich vor allem auf die Vermeidung von **aktuellen Gefährdungssituationen** im Volleyballunterricht, die zu Unfällen oder auch Beinahe - Unfällen führen können.

b) Die Realität: Unfallgeschehen im Volleyballunterricht

Im Schulsport liegt Volleyball bezogen auf das Unfallrisiko in der Rangordnung der Sportarten an 7. Stelle (PFITZNER 2001, 212). Die auf Situationen am Netz beschränkte direkte Auseinandersetzung mit einem Gegenspieler führt im Vergleich zu anderen Mannschaftsspielen (Fußball, Handball, Basketball) zu einem deutlich geringeren Risikofaktor.

Angriffs- und Blockaktionen kommen im Schulsport erheblich seltener vor als im Vereinssport. Dementsprechend ergeben sich auch andere Unfallschwerpunkte. Entfallen im Schulsport 32% aller Verletzungen auf Finger, ist im Indoor - Vereinssport – für Beach -Volleyball gelten andere Unfallschwerpunkte – das Sprunggelenk mit einem Anteil von 52.7 % am stärksten betroffen (vgl. HENKE; GLÄSER; HECK 2000, 155).

Die genauere Analyse des Unfallgeschehens im Volleyballunterricht von PFITZNER (2001, 228ff) bringt folgende Ergebnisse:

- In Verbindung mit dem Pritschen, dem Fangen und der Annahme ereignen sich 62% der Unfälle.
- Häufigste „Unfallgegenstände“ sind „Boden“ (18.8 %) und „Ball“ (61.4%).
- Bei 63.5 % aller Unfälle werden Hand- und Fingergelenke, bei 21.8% Fuß und Fußgelenk verletzt.
- Das Spiel (52%) ist deutlich unfallträchtiger als die Übungsphase (33.3%).
- Der Schwierigkeitsgrad der mit dem Unfall verbundenen Bewegung wird überwiegend als sehr leicht bis leicht (56%) oder mittelmäßig (36%) eingeschätzt.
- Falsche Bewegungsvorstellungen (20.3%) und Unkonzentriertheit (29.3%) werden von den befragten Lehrkräften als häufigste Unfallursache genannt.

c) Erste Konsequenzen

Aus diesen Ergebnissen zum Unfallgeschehen lassen sich bereits einige vorsichtige Konsequenzen ableiten.

- Auf eine korrekte Technikvermittlung sollte großer Wert gelegt werden. Vor allem durch eine bessere Pritschtechnik (siehe Technikmodul) kann vermutlich das Unfallrisiko bereits sehr deutlich gesenkt werden.
- Die Ausführung einer Technik ist umso risikoreicher, je mehr sie unter Zeitdruck erfolgen muss. Eine intensive Schulung der visuellen Wahrnehmungsfähigkeit -

sowohl im Rahmen einer grundlegenden Koordinationsschulung im Umgang mit dem Ball als auch im Zusammenhang mit der Vermittlung der volleyballspezifischen Techniken der Ballbehandlung (vgl. WESTPHAL/GASSE/ RICHTERING 1987) - führt zu einer besseren Antizipation des Ballflugs, aber auch der Aktionen von Mit- und Gegenspielern. Es steht mehr Zeit für die Ausführung der Technik zur Verfügung und es kommt damit seltener zu unkontrollierten Aktionen durch eine schlechte Stellung zum Ball oder eine zu späte Reaktion.

- Darüber hinaus ist die bereits im Grundlagenbeitrag von HUNDELOH erhobene Forderung nach Berücksichtigung weicherer Bälle zu unterstützen. Für Schulvolleyball sollten Beachvolleybälle angeschafft werden.
- Der Unterricht sollte so gestaltet werden, dass ein hohes Maß an Konzentration erreicht wird.

Dazu gehören

- klare Anweisungen
- nachvollziehbare Begründungen für Übungsformen und methodische Maßnahmen
- angemessener Schwierigkeitsgrad der Aufgabenstellungen
- ein ausreichendes Aufwärmen
- und unseres Erachtens nach ebenfalls sehr wichtig: ein hohes Maß an Bewegungsintensität beim Üben und Spielen. Wer längere Zeit am Spiel- oder Übungsgeschehen nicht beteiligt war, kann dann durch eine plötzliche Aktion so überrascht werden, dass er möglicherweise unangemessen reagiert.
- Die Komplexität des Spielgeschehens sollte nicht zu schnell gesteigert werden. Vor allem sollte der Aufschlag von oben nicht zu früh eingeführt werden. Gerade hier führt die Annahme durch Pritschen zu einem verstärkten Unfallrisiko. Ggf. können Regeländerungen (Verbot des Pritschens bei der Annahme) oder auch die Vermittlung alternativer Annahmetechniken (Abwehr über Kopf) helfen, das Verletzungsrisiko in dieser Spielsituation zu senken.

Detailliertere Informationen und Beispiele finden sich in den Untermenüs

- **Sicherheit beim Spielen fördern**
- **Sicherheit in Übungssituationen fördern**

Literatur:

JENDRUSCH, G.; HECK, H.: Unfallverhütung im Sport - Gutes Sehen, Gefahren erkennen, richtig reagieren. In: ALT, W.; SCHAFF, P. und SCHUMANN, H.: Neue Wege zur Unfallverhütung im Sport. Köln 2000, S. 97-122.

GASSE, M; WESTPHAL, G.: Fangen-Werfen-Zuspielen - Ein Beispiel in vier Schritten. In: HÜBNER, H. und HUNDELOH, H.: Mehr Sicherheit im Schulsport-Bilanz und Perspektiven. Münster 1997, S. 83-92.

PFITZNER, M.: Das Risiko im Schulsport. Münster 2001.

WESTPHAL, G.; GASSE, M.; RICHTERING, G.: Entscheiden und Handeln im Sportspiel. Münster 1987.

HENKE, T.; GLÄSER, H.; HECK, H.: Sportverletzungen in Deutschland. In: ALT, W.; SCHAFF, P. und SCHUMANN, H.: Neue Wege zur Unfallverhütung im Sport. Köln 2000, S. 139 – 166.