Praktikum

# Erkenntnisse

Kennenlernen des Stützpunktes Hennef mit seiner neuen Infrastuktur.

Die Sportanlage in Hennef besteht aus einer Aschenbahn mit Fussballfeld, einem Schwimmbecken mit Sprungturm und entsprechenden Hallenanlagen.

Für den Ringsport besteht eine eigene Halle mit den Ausmassen von ungefähr 40 × 35 m. In der Halle liegen drei 12 m-Matten, die auf den Breitseiten um je etwa 3m verlängert worden sind. Auf der einen Breitseite sind einige Kraftgeräte und Fahrradergometer aufgestellt. Auf der anderen Breitseite stehen Tische und eine kleine Tribüne.

Unter einer Matte befindet sich eine Kraftmessplatte. Sie erlaubt Kraftauswirkungen insbesondere bei Würfen zu messen. Ich betrachte den Aufwand für diese Einrichtung als unverhältnismässig zum Nutzen für den Ringkampfsport.

**Matte 1**

**Matte 2**

**Matte 3  
mit integr.  
Kraftmessplatte**

**Tribüne**

**Kraftgeräte, Ergometer**

Die Halle ist mit drei Fixkameras an der Decke und zusätzlichen Kameras eingerichtet. In einem anschliessenden Raum stehen sechs Videorecorder zur persönlichen Betreuung und Analyse und auch ein Videoschnittplatz zur Verfügung. Für eine Präsentation, die für die ganze Equipe bestimmt ist, kann ein Grossraumbildschirm auf Rollen aus einem weiteren Raum geholt werden.

Der Trainer hat die Möglichkeit, seine Anweisungen über ein Sendermikrofon auf die an der Decke hängenden Lautsprecher zu senden, so dass alle Ringer den Trainer verstehen. Ein separater Kraftraum befindet sich einen Stock tiefer.

Während allen Trainings stehen zwei bis drei Laboranten zur Verfügung, die eine ständige Laktatkontrolle durchführen.

*Erfahren von neuen methodischen und didaktischen Prinzipien mit denen der moderne Ringsport betrieben wird.*

Lothar Ruch beklagt die fehlende Qualität im Training in den letzten Jahren. Insbesondere im Dauerringen, einer Form zur Förderung der azyklischen Kampfausdauer wurde die Qualität vernachlässigt. Mit speziellen Formen wie dem TAAT und ständigen Video- und Laktatanalysen soll diese Qualität erhöht werden. Die Qualität des Techniktrainings kann auch durch eine kürzere Belastungszeit (anaerob-alaktazide Belastung) erhöht werden. Es wird dabei eine Laktatanhäufung vermieden.

Die Trainingsformen müssen noch kampfspezifischer ausgerichtet werden. Das bedeutet, möglichst viele Situations- und Positionswechsel innerhalb einer Unterrichtssequenz, wie es das Programm der KZB vorsieht.

Ich denke, die Einzelbelastung müsste noch verkürzt werden, wenn tatsächlich im alaktaziden Bereich gearbeitet werden soll.

*Erkennen von Möglichkeiten, die auch in der Schweiz anwendbar sind.*

Die Formen des TAAT und der Kurzzeitbelastung können selbstverständlich auch mit unseren Ringern durchgeführt werden. Diese Trainingsformen sind auch flexibel anwendbar, sie lassen dem Trainer Freiraum in der Gestaltung innerhalb eines einzelnen Teiles und auch in der Anordnung der einzelnen Teile für einen Block. Die Blockdauer kann entsprechend der Alterskategorie und der Themenbehandlung angepasst werden.

*Analysieren, ob und wie weit die Stützpunkttrainingsform des Deutschen Ringerbundes für uns anwendbar ist.*

Der vierten Zielsetzung ist das nächste Kapitel gewidmet.