RINGEN

Trainingsplanung

Inhalte

[1 Altersspezifische Grundsätze 1](#_Toc112330814)

[1.1 Grundsätze für das Jugendtraining 1](#_Toc112330815)

[1.2 Grundsätze für das Kadettentraining 1](#_Toc112330816)

[1.3 Hochleistungstraining 2](#_Toc112330817)

[2 Trainingsplanung 3](#_Toc112330818)

[2.1 Plantypen 3](#_Toc112330819)

[2.2 Arbeitsschritte der Trainingsplanung 4](#_Toc112330820)

[2.3 Jahresplan 4](#_Toc112330821)

[2.4 Planungsunterlage aus dem J+S-Trainingshandbuch 7](#_Toc112330822)

[2.5 Mikrozyklus 8](#_Toc112330823)

[2.6 Trainingseinheit 10](#_Toc112330824)

[3 Neuere Tendenzen 12](#_Toc112330825)

[Anhang 14](#_Toc112330826)

# 

# Altersspezifische Grundsätze

In der Fachliteratur wird in die beiden Trainingsstufen ...

* Nachwuchstraining
* Hochleistungstraining (Junioren und Aktive)

... unterschieden.

Um den neuen Kategorien in der Schweiz Rechnung zu tragen, gliedere ich das Nachwuchstraining in die beiden Unterkategorien:

* Jugendtraining (bis 13 Jahre)
* Kadettentraining (bis 17 Jahre)

Für das Training muss nebst dem kalendarischen auch das biologische Alter berücksichtigt werden. So benötigen z. B. entwicklungsverzögerte Kinder mehr Zeit.

Auf den Seiten 14–17 im Kernlehrmittel von Jugend & Sport finden Sie Angaben zur Entwicklung von Jugendlichen.

## Grundsätze für das Jugendtraining

In Anlehnung an die schweizerischen Ringerkategorien verwende ich den Ausdruck Jugendtraining an Stelle des korrekten Ausdrucks **Kindertraining**.

Im Unterschied zum fortgeschrittenen Nachwuchstraining und zum Hochleistungstraining kommt es wegen der vergleichsweise geringen Trainingsfrequenz und Trainingsbeanspruchung kaum zu einer gegenseitigen Beeinflussung der Wirkungen einzelner Trainingseinheiten, so dass die Überlegungen zur Trainingsplanung im Vergleich zum Hochleistungstraining nicht so sehr auf die Gestaltung des Mikrozyklus (oder längerer Zyklen), sondern auf die **effektive Gestaltung der Trainingseinheit zu konzentrieren** sind (MARTIN 1993).

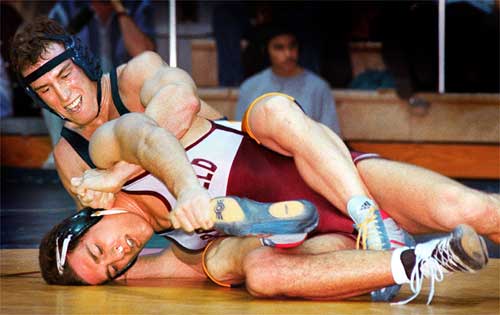
**Ziel** Erreichen einer breiten Bewegungsbasis  
  
Je vielfältiger das Repertoire an gespeicherten Bewegungen ist,  
umso leichter fällt das Erlernen neuer Bewegungen

## Grundsätze für das Kadettentraining

Hier gilt es, sich nach dem Prinzip der rechtzeitigen und zunehmenden Spezialisierung zu orientieren. Durch die Pubeszenz erfährt der Körper starke Veränderungen. Er ist im Bereich der energetischen Prozesse nun stärker beanspruchbar.

Eine **sanfte Heranführung an intervallmässige Belastungen** ist ab dem 15. Lebensjahr möglich (biologisches Alter berücksichtigen). Vorher fehlt das für den Laktatabbau wichtige Enzym Phosphofruktokinase.

**Ziele** Aufbau der ringkampfspezifischen Schnellkraftausdauer  
  
Abstützen des Bewegungs- und Technikrepertoires  
auf einer verbesserten konditionellen Basis

Durch die Wachstumsschübe können Probleme in der Ausführung von ringkampfspezifischen Techniken auftauchen. Oberstes Ziel in der Pubeszenz ist die Stabilisierung der Techniken.

Die Adoleszenz (14–18 Jahre) gilt als **zweites goldenes Lernalter**. Die Übergangszeit vom **Kadettentraining zum Juniorentraining** soll vor allem auch für die gezielte technische und konditionelle Ausbildung des Ringers verwendet werden.

## Hochleistungstraining

**Ziel** Spezialisierung unter optimaler Ausschöpfung der Funktionsreserven



Durch die Zunahme der konditionellen und technisch-taktischen Trainingseinheiten, muss die Erholung mit einbezogen werden. Eine negative gegenseitige Beeinflussung soll soweit möglich vermieden werden, damit ist eine **gezielte Planung der Mikrozyklen**, aber auch grösserer Zyklen unumgänglich.

# Trainingsplanung

Die Planung ist ein fortlaufender Prozess eines ständigen Soll-Ist-Vergleichs.

**Definition** Trainingsplanung ist eine ...  
  
**Methode**  
... zur Erstellung eines ...  
 **Trainingsplanes**... als Programm künftig zu ...  
 **realisierender Training**smassnahmen.

Sie schliesst Anpassungen des Plans an Voraussetzungsänderungen mit ein!

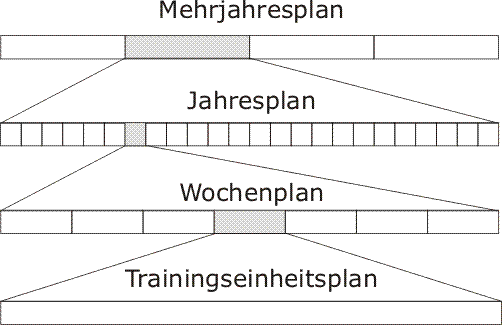
## Plantypen

Die Plantypen richten sich nach der **Zielgruppe** und nach dem **Planungszeitraum**. Daraus ergeben sich folgenden Typen:

**Rahmenpläne** sind verallgemeinerte, sportartspezifische und leistungsniveaudifferenzierte Trainingsmodelle, an denen sich Trainingsplanungen orientieren sollen.

**Individuelle Trainingspläne** enthalten Programme für Einzelsportler. Sie werden vor allem in den höheren Leistungsklassen der Individualsportarten eingesetzt.

**Gruppenpläne** finden dann Anwendung, wenn der Leistungszustand und das Trainingsziel einer Gruppe annähernd vergleichbar sind.

**Mehrjahrespläne** haben die Funktion von Rahmenplänen. Sie beschreiben die Gestaltung eines langfristigen Trainingsaufbaus perspektivisch.

Der **Jahrestrainingsplan** ist der erste Plantyp der **aktiv** in den Trainingsvollzug eingreift. Er beschreibt das Trainingsprogramm für einen Jahreszyklus.

Der **Wochentrainingsplan**, der den genauen Trainingsvollzug eines Mikrozyklus beschreibt ist dasjenige Planwerk, nach dem Sportler trainieren. Er ist der Stundenplan einer Trainingswoche.

**Trainingseinheitspläne** sind vielmehr Vorlagen für sich wiederholende Trainingseinheiten.

Der Schweizer Ringerverband erstellt auch Mehrjahrespläne. In diesen Mehrjahresplänen sind vor allem Leitziele formuliert. Für die praktische Arbeit beschränken wir uns auf Jahres- und Wochenpläne. Sie werden im Weiteren beschrieben.

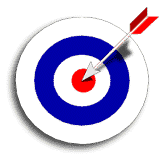
## Arbeitsschritte der Trainingsplanung

Trainingspläne sind nahezu immer Folgepläne. Meistens bauen sie auf dem gegenwärtigen Stand auf und richten sich auf das Trainingsziel aus.

|  |  |
| --- | --- |
| Zuerst sind zwei Vorarbeiten zu leisten   * Ist-Analyse * Auswerten der Trainingsdokumentation | Erst dann erfolgt die eigentliche Trainingsplanung mit   * der Zielformulierung * dem Entwurf des Jahrestrainingsplans * Ableitung der Wochentrainingspläne |

Zur **Ist-Analyse** gehören neben Leistungstests auch Abklärungen des Umfeldes wie:

* Wie viele Trainings pro Woche sind wo möglich?
* Wie viele Ringer?
* Welche Qualität haben die Ringer?
* In welcher Liga kämpft der Verein?
* Welche Trainer stehen zur Verfügung, auch sportartfremde?
* Welche finanziellen Mittel stehen zur Verfügung?
* Welche zeitlichen Kapazitäten haben die Ringer?
* Wettkampfkalender beachten
* etc.

Die **Trainingsziele** geben eine grundsätzliche Orientierung,  
dienen zur Leistungsmotivierung,  
stellen Überprüfbarkeitskriterien dar und  
machen Training überhaupt steuerbar.

Das bedeutet aber auch, dass die Ziele **realistisch** und **überprüfbar** gesetzt werden müssen. Da im Ringkampfsport Einzel- und Mannschaftswettkämpfe bestritten werden, sollten **Ziele für die Gruppe und für die Einzelsportler** aufgestellt werden.

## Jahresplan

Für die Erstellung eines Jahresplanes wird das **Periodisierungmodell von Matwejew** verwendet. Dieses Modell wird im Kernlehrmittel von Jugend & Sport auf der Seite 29 kurz angesprochen und beinhaltet die folgenden drei Perioden:

In der **Vorbereitungsperiode** werden grundlegende konditionelle und technisch-taktische Voraussetzungen für hohe sportliche Leistungen und Trainingsbelastungen in der Wettkampfperiode geschaffen.

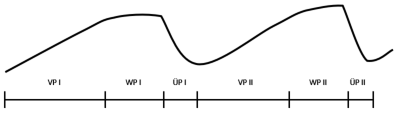
Die **Wettkampfperiode** wird durch die Anzahl und Arten der Wettkämpfe bestimmt.

Die **Übergangsperiode** dient der aktiven Erholung. In dieser Zeit wird ein vorübergehender Leistungsrückgang in Kauf genommen. Sie dauert zwischen zwei und vier Wochen.

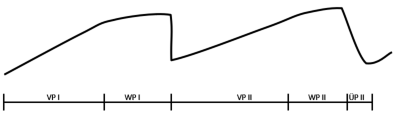
Je nach Sportart werden Einfach-, Zweifach- oder Dreifachperiodisierungsmodelle im Jahreszyklus eingesetzt.

Für den Ringkampfsport – wie für die meisten anderen Sportarten auch – ist die **Zweifachperiodisierung** am Besten geeignet. Dabei kann nach der ersten Wettkampfperiode eine Übergangsperiode folgen oder gleich die nächste Vorbereitungsperiode anschliessen.

Variante I:



Variante II:



Eine Periode wird weiter in Etappen und in **Makrozyklen** (MAZ) unterteilt (1 MAZ ~ 3–8 Wochen. Ein Makrozyklus besteht aus Mikrozyklen (MIZ = 1 Woche) und dieser wiederum aus einzelnen Trainingseinheiten (TE).

Für die Bestimmung der **Schwerpunktvorgaben** für die Makro- und Mikrozyklen werden Begriffe aus dem Trainingsmittelkatalog (vom Deutschen Ringerbund) verwendet.

**KOKA**

**BEKA**

**SPEBA**

**ALBA**

Umfang

Intensität

Komplexe Kampfesführung

Bedingte Kampfesführung

Spezielle Basisfähigkeiten

Allgemeine Basisfähigkeiten

**ALBA** ringkampfunspezifische, konditionelle, koordinative und psychische Fähigkeiten

**SPEBA** ringkampfspezifische Techniken (erwerben, festigen und stabilisieren)

**BEKA** trainieren von ausgewählten Kampfhandlungen

**KOKA** lösen von komplexen Kampfaufgaben unter wettkampfähnlichen Bedingungen

Sind die Periodenabgrenzungen gewählt, so ergeben sich für die weitere Erstellung des Jahresplans **zwei Möglichkeiten**:

1. Teilen Sie die Perioden in Makrozyklen und ordnen Sie den Mikrozyklen ihre Schwerpunktvorgaben zu. (MAZ ⇨ MIZ)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ALBA | SPEBA | BEKA | KOKA | SPEBA | KOKA |

⇩ ⇩ ⇩

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ALBA | ALBA | ALBA | ALBA | SPEBA | SPEBA | SPEBA | SPEBA | BEKA | BEKA | KOKA | SPEBA | BEKA | KOKA | KOKA | SPEBA | SPEBA | BEKA | BEKA | KOKA | KOKA |

1. Ordnen Sie den wichtigsten Wochen die entsprechende Schwerpunktvorgabe zu, erstellen Sie aufgrund dieser die Makrozyklen und ergänzen Sie die restlichen Mikrozyklusvorgaben. (MIZ ⇨ MAZ ⇨ MIZ)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ALBA |  |  |  |  | SPEBA |  |  | BEKA | KOKA |  |  | KOKA | KOKA | SPEBA |  |  | BEKA | KOKA | KOKA |

⇩ ⇩ ⇩

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ALBA | SPEBA | BEKA | KOKA | SPEBA | KOKA |

⇩ ⇩ ⇩

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ALBA | ALBA | ALBA | ALBA | SPEBA | SPEBA | SPEBA | SPEBA | BEKA | BEKA | KOKA | SPEBA | BEKA | KOKA | KOKA | SPEBA | SPEBA | BEKA | BEKA | KOKA | KOKA |

## Planungsunterlage aus dem J+S-Trainingshandbuch



Ein Makrozyklus unterscheidet sich aufgrund veränderter inhaltlicher Schwerpunktvorgabe und einer veränderten Belastungsstruktur von einem anderen und setzt sich aus der für diese Aufgabenlösung erforderlichen Anzahl von Mikrozyklen zusammen. Makrozyklen sind deshalb ungleich lang. Bei der Zweifachperiodisierung besteht die **Vorbereitungsperiode** meist aus **zwei bis drei Makrozyklen**.

Die Einteilung der Makrozyklen basiert vordergründig auf Kalenderplanungen, wie Wettkampfkalender, Absprachen für Tests etc.

Der Mikrozyklus bestimmt die Anzahl und Zeitpunkt der Trainingseinheiten, ordnet die Inhalte den Trainingseinheiten zu und gibt den Belastungsumfang und deren Intensität vor.

## Mikrozyklus

Es hat sich eingebürgert, dass der Mikrozyklus von Montag bis Sonntag gewählt wird. Bei der Ausschaffung des Mikrozyklus spielen die beiden Kennwerte **Inhalt** und **Belastungsumfang** eine bestimmende Rolle.

Die **Inhalte** sind durch die Schwerpunktvorgaben ALBA, SPEBA, BEKA und KOKA vorbestimmt.

Die **Umfänge** geben die Dauer, km, Anzahl etc. vor, mit denen die Inhalte trainiert werden.

Ein Mikrozyklus muss wegen der gegenseitigen Beeinflussung von Trainingseinheiten gut geplant sein. Insbesondere die Ermüdung, die in zwei Phasen abläuft (MARTIN 1993) muss berücksichtigt werden. In der ersten Phase können die durch Training verursachten Leistungsminderungen schnell wieder regeneriert werden. Die zweite Phase der Ermüdung – in der zweiten Hälfte des Mikrozyklus, wenn 2 Trainingseinheiten pro Tag durchgeführt werden – wird als **komplexe Ermüdung** bezeichnet. Deshalb sind Erholungen nach einem Mikrozyklus sehr wichtig.

Für den Ringkampfsport empfehle ich zwei Belastungsspitzen innerhalb eines Mikrozyklus:

Mikrozyklus mit Wettkampf Mikrozyklus ohne Wettkampf

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Belastungsstufe | hart |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| mittel |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| leicht |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Erholung |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |  | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |

|  |  |
| --- | --- |
| Für einen Mikrozyklus mit einem Ligakampf am Samstag kann somit der Mittwoch als Belastungsspitze gewählt werden. Am Freitag soll ein Anstieg der Belastung stattfinden. | Ohne Wettkampf kann auch am Mittwoch und Donnerstag ein mittelhartes Training durchgeführt werden. |

Das folgende Beispiel entspricht diesen Angaben, ist jedoch auf einen Athleten ausgerichtet, der im Halbprofi-Status trainieren kann. Um das Beispiel auf einen Ringer im Amateurstatus zu transferieren, können einzelne Trainings gestrichen und verschoben werden.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wochenplan: 07.–13. November 20xx** **BEKA** | | | |  |
| **Datum** | **Bereich** | **Dauer** | **Intensität** | ***Erklärungen*** |
| **Mo, 07.11** | TTF | 60 min | 30 % | *Technik/Taktik Festigung (sehr geringe Belastung), inkl. Korrekturen vom letzten Wettkampf* |
| **Di, 08.11** | MKI | 80 min | 90 % | *Maximalkrafttraining: Intramuskuläre Koordination mit 90 % des Maximalgewichtes* |
| TTR | 30 min | 50 % | *Technisch-taktisches Ringen (Dauerringen)* |
| **Mi, 09.11** | KTK | 60 min | 90 % | *Konstruierter Trainingskampf mit genauen Kampfabschnittsvorgaben* |
| **Do, 10.11** | AAE | 20 min | 80 % | *Aerobes Ausdauertraining auf tiefem Niveau* |
| TTS | 50 min | 40 % | *Technik/Taktik Stabilisierung von Individualtechniken* |
| **Fr, 11.11** | MKQ/MKI | 80 min | 80 % | *Maximalkraft: Zwischenform von Querschnittsvergrösserung und Intramuskulärer Koordination* |
| KÜS/KÜP | 40 min | 70 % | *Kampfübungen mit vorgegebenen Situationen und Positionen* |
| **Sa, 12.11** | WK (MM) |  | 100 % | *Mannschaftskampf während der Liga* |
| **So, 13.11** | AAE | 30 min | 88–95 % | *Aerobes Ausdauertraining: ca. 90 % der aerob-anaeroben Schwelle* |
| **Spezielles:** mentales Training vor den Kampfübungen | | | |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Wochenplan: 4.–10. November 20xx BEKA** | | | |
| **Datum** | **Bereich** | **Dauer** | **Intensität** | *Obiges Beispiel reduziert auf einen Ringer im Amateurstatus* |
| **Mo, 07.11** | TTF | 60 min | 30 % |
| **Di, 08.11** |  |  |  |
| **Mi, 09.11** | KTK | 60 min | 90 % |
| **Do, 10.11** | TTS | 50 min | 40 % |
| **Fr, 11.11** | KÜS/KÜP | 40 min | 70 % |
| **Sa, 12.11** | WK (MM) |  | 100 % |
| **So, 13.11** | AAE | 30 min | 88–95 % |
| **Spezielles:** mentales Training vor den Kampfübungen | | | |

## Trainingseinheit

Der Aufbau von Trainingseinheiten in **Einleitung, Hauptteil und Ausklang** wird im Kernlehrmittel Jugend & Sport beschrieben. Gleiches gilt auch für Methoden, Lernwege und Organisationsformen. Einzelne ringkampfspezifische Elemente finden Sie im Leiterhandbuch Ringen.

Zentral an der Trainingseinheit ist die Ausrichtung auf das **Trainingsziel**. Im Bereich des Spitzensportes soll der Hauptteil einer Trainingseinheit nur **eine Hauptaufgabe** enthalten. Diese Forderung ist aber nur bei einer genügend grossen Anzahl von Trainingseinheiten pro Woche zu erreichen.

Im folgenden Beispiel ist eine Trainingseinheit mit mehreren Zielen formuliert:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Trainingseinheit 22. November 20xx, 19.30–21.00 Uhr TTF/TTR** | | | |
| **Trainingsziele** | 1. Die Beinangriffstechnik mit Abreissen am gegnerischen Bein kann in wettkampfnahem Tempo ausgeführt werden (angemessener Gegnerwiderstand). 2. Bei einem Nachspringen des Gegners (Abwehrverhalten) kennt der Ringer eine Möglichkeit zur Variierung des Angriffes und kann diese Variation im Techniktraining anwenden. 3. Während 30 Minuten wird der Organismus azyklisch belastet (an der aerob-anaeroben Schwelle: subjektive Einschätzung nach individuellen BORG-Punkten). | | |
| **Einleitung (20')**   1. Lauf- und Hüpfformen 2. Kräftigungs- und Dehnübungen der Hauptmuskelgruppen 3. Brückenformen (Nacken einwärmen) 4. Turnschuhraub | | | **abreisse**  Abreisser am Bein |
| **Hauptteil (50')**   1. Individuelles Einringen im Stand 2. **Technik**: Einbeinangriff mit Abreissen am gegnerischen Bein **(TTF)** | | |
| Repetition | | 2er-Gruppen: Wechsel von Angriffsdurchführung am Partner und Schattenbewegung | |
| Differenzierung | | 3er-Gruppen: Ringer A zieht an Ringer B, Ringer C zieht an Ringer A, Ringer B zieht an Ringer C, usw. | |
| Tempo | | 3er-Gruppen: Ringer A zieht 3 Serien à 4 Wiederholungen möglichst schnell, abwechslungsweise an B und C, usw. (Serienpausen: 10'') | |
| Variation | | 3er-Gruppen: Die Rückwärts-Rotationsbewegung wird vom Gegner durch ein Nachspringen mit dem Standbein ausgeglichen. Dieses Beinschliessen wird zum Umfassen beider Beine mit Umstossen des Gegners genutzt.  Variieren zwischen Abreissen und Umstossen  Die Ringer üben im ständigen Wechsel, der Freistehende versucht sich immer gedanklich auf die Bewegung einzustellen, und beobachtet seine Partner (gibt auch Hilfestellung: Aussensicht) | |
| 1. **Dauerringen (TTR)** | | **6 x 3 Minuten** mit speziellen Schwerpunktsanweisungen und Gegnerwechsel:  Block 1: Gleichgewichtsbrechung des Gegners durch Ziehen und Stossen  Block 2: Gelernter Beinangriff anwenden  Block 3: Variation der beiden Beinangriffsformen  Block 4: Durchdreherangriff und –verteidigung  Block 5: Individuelle Bodentechniken ausringen  Block 6: Keine spezielle Aufgabenstellung | |
| **Ausklang (10')**   1. Laufen, Partnerstretching | | | |

Im Weiteren will ich hier nicht auf Inhalte einer Trainingseinheit eingehen, vielmehr sind allgemeine Grundsätze, die in der Trainerausbildung vermittelt werden auch immer wieder in Frage zu stellen und zu überprüfen. Das nächste Kapitel behandelt einige neuere Ansätze.

# Neuere Tendenzen

Das allgemeine Periodisierungskonzept hat nur für untere und mittlere Leistungsklassen im Ringkampfsport Gültigkeit. Für hoch qualifizierte Sportler sind nur die durch den Wettkampfkalender festgelegten Zeiträume von Zyklen und Perioden zu übernehmen. Insbesondere weil Spitzensportler bereits auf ein hohes spezielles Leistungsniveau zurückgreifen können.

Im Bereich des modernen Spitzensportes ergeben sich drei Hauptaspekte:

1. Spezialisierung im Training …

… heisst Gestalten von komplexen Trainingsbeanspruchungen, die sich konditionell und technisch an den Wettkampfübungen ausrichten.

Es sind Trainingsformen zu wählen, die die Wettkampfleistung bzw. Teile davon ständig wiederholend vorwegnehmen.

1. Langzeitanpassung

Bei Nachwuchsathleten und Sportlern eines mittleren Niveaus ist eine kontinuierliche Steigerung anzustreben.

Bei Sportlern eines hohen Leistungsniveaus soll der **langzeitig verzögerte Trainingseffekt** ausgenutzt werden.

Das folgende Beispiel beinhaltet drei **umfangsbetonte** Wochen mit einer anschliessenden Erholungswoche und einem **intensitätsbetonten** Block.

Beispiel: Zyklus Dauer in Wochen Umfang Intensität

I Belastung 3 sehr hoch gering  
II Regeneration 1   
III Belastung 2–4 gering sehr hoch

Nach dem umfangreichen, intensitätsarmen Makrozyklus wird das Leistungsniveau unter dasjenige vor dem Zyklus gesenkt und führt zu einem Abbruch der Anpassungsreaktionen. Die Anpassungsreaktionen treten erst in der Regenerationswoche und im letzten Zyklus mit wenig Umfang und hoher Intensität zu Tage.

Leistungsniveau

MAZ I

MAZ III

MIZ II

1. Gezielte Belastungskonzentration

Es werden **Blöcke** mit **inhaltlichen Schwerpunkten** wie Technikblöcke, Kraftblöcke, Schnellkraftausdauerblöcke mit hohem Belastungsumfang gebildet. Dabei darf nicht vergessen werden, dass solche Blöcke zwar eine Verbesserung der angestrebten Komponente erwirken, dass gleichzeitig aber auch eine negative Beeinflussung von anderen Komponenten stattfindet.

Die im obigen bereits eingesetzten Schwerpunktvorgaben ALBA, SPEBA, BEKA und KOKA gehen zum Teil schon in diese Richtung. Bei Spitzensportler werden diese Blöcke aber nicht mehr systematisch aufeinander folgend angeordnet, sondern nur noch nach dem Wettkampfkalender.

# Anhang

Der Trainingsmittelkatalog enthält verschiedene Ausprägungsformen in der Ringkampfausbildung. Der Katalog ist vom Deutschen Ringerbund übernommen. Er gewährt keine Vollständigkeit, sondern ein Hilfsmittel zur Gestaltung von eigenen Trainingsplänen. Der Trainingsmittelkatalog enthält verschiedene Ausprägungsformen in der Ringkampfausbildung. Der Katalog ist vom Deutschen Ringerbund übernommen. Er gewährt keine Vollständigkeit, sondern ein Hilfsmittel zur Gestaltung von eigenen Trainingsplänen.

