Zitieren in Word

Die Aufgaben finden Sie auf der 2. Seite.

Das ist ein Auszug aus einer alten Diplomarbeit, um das Zitieren zu lernen

Aufgaben

1. Wählen Sie die Formatvorlage «Zitation SUI».  
   Wenn Sie diese Zitiervorlage noch nicht installiert haben, gehen Sie zuerst zur [Installationsanleitung](http://elearning.grabserberg.ch/ika/word/quellenverzeichnis-erstellen/).
2. Erfassen Sie die rot markierten **Quellen**. *Die blau markierten Quellen sind bereits erfasst.*
3. Erstellen Sie die richtigen **Kurzbelege** im Text an den rot markierten Stellen. Verwenden Sie als Hilfe auch die **Quellenübersicht.pdf.**  
   *Je nachdem müssen Sie den Autoren und den Titel unterdrücken und/oder die Seitenzahlen auch noch eingeben.*
4. Fügen Sie im Kapitel Quellenverzeichnis ein solches ein.

1 Artikel in Zeitschrift

**Ruch, Lothar und Rainer Schrey (1996):** Techniktraining im Ringen. Teil 1: Allgemeine Grundlagen und Grundausbildung. In: Leistungssport S. 42–48.

2 Bericht

**Schnider, Hans (1997):** Leitbild – Schweizerischer Amateurringerverband. Diplomarbeit. Magglingen.

3 Buch

**Martin, Dietrich, Klaus Carl und Klaus Lehnertz (1993):** Handbuch Trainingslehre. Schorndorf: Hoffmann.

4 Buch

**Zintl, Fritz (1994):** Ausdauer. München: BLV Sportwissen.

5 Bericht

**Peukert, Erich und Harold Tünnemann (1995):** Ringen – Rahmentrainingskonzeption für Kinder und Jugendliche im Leistungssport. Rahmenlehrplan.

6 Buch

**Shahmuradov, Yuriy A. (1996):** Free Style Wrestling. FILA-Veröffentlichung.

7 Artikel in Zeitschrift

**Mechling, Heinz (1988):** Zur Theorie und Praxis des Techniktrainings. In: Leistungssport S. 39–42.

8 Buch

**Grosser, Manfred, Peter Brüggemann und Fritz Zintl (1986):** Leistungssteuerung im Training und Wettkampf. BLV Sportwissen: München.

9 Buch

**Loehr, James E. (1996):** Die neue mentale Stärke. Sportliche Bestleistung durch mentale, emotionale und physische Konditionierung. München: BLV Verlag.

10 Artikel in Zeitschrift

**Borg, Gunnar (1970):** Perceived exertion as an indicator of somatic stress. In: Scandinavian journal of rehabilitation medicine S. 92–98.

11 Artikel in Zeitschrift

**Peukert, Erich, Rolf Schnell und Harold Tünnemann (1992):** Schnellkraftausdauer-Puppen-Test im Ringen. In: Leistungssport 1992/2, S. 18–21.

12 Buch

**Egger, Jean-Pierre (1992):** De l’entraînement de la force à la preparation spécifique en sport. Paris: INSEP.

13 Buch

**Boiko, Vladimir (1990):** Die gezielte Entwicklung der Bewegungsfähigkeit des Sportlers. Frankfurt: Deutscher Sportbund.

14 Buch

**Nitzschke, Wolfgang und Klaus Freyer (o. J.):** Trainingsmittelkatalog. Ringen/Freistil. Deutscher Ringerbund.

15 Artikel in Zeitschrift

**Tünnemann, Harold (1993):** Weltstandsanalyse 1992: Tendenzen der Leistungsentwicklung in den Zweikampfsportarten. In: Leistungssport S. 18–25.

16 Bericht

**Tünnemann, Harold (1996):** Analyse der Leistungsentwicklung im Ringen im Olympiazyklus 1992–1996 und Schlussfolgerungen für die weitere Entwicklungsperspektive. Dokumentation für die FILA Coaches Clinic. Rom.

Inhaltsverzeichnis

1 Anforderungsprofil und Begriffsbestimmung 1

1.1 Einleitung 1

1.2 Umfeld 1

1.3 Ringkampfspezifische Leistungsvoraussetzungen 1

1.3.1 Konditionelle Fähigkeiten 1

1.3.1.1 Allgemeine konditionelle Fähigkeiten 1

1.3.1.2 Ringkampfspezifische konditionelle Fähigkeiten 1

1.3.2 Technisch-koordinative Fähigkeiten und Fertigkeiten 1

1.3.2.1 Koordination 1

1.3.2.2 Grundelemente 1

1.3.2.3 Technik 1

1.3.3 Technisch-taktische Fähigkeiten 1

1.3.4 Psychische Fähigkeiten 1

1.4 Gewichtung 1

2 Instrumente der Leistungsdiagnostik 1

2.1 Vorstellung der Instrumente 1

2.1.1 Stufentest 1

2.1.2 Maximalkrafttest 1

2.1.3 Muskellängentest 1

2.1.4 SKA-Puppentest 1

2.1.5 Wettkampfanalyse 1

2.1.6 Loehrtest 1

2.2 Einsatz der Instrumente 1

3 Athletenvorstellung 1

4 Steuerungstyp des Trainings 1

4.1 Nahsteuerung 1

4.2 Fernsteuerung 1

5 Ist-Analyse 1

6 Bilanz 1

6.1 Ausdauer 1

6.2 Kraft 1

6.3 Beweglichkeit 1

6.4 Schnellkraftausdauer 1

6.5 Wettkampf 1

6.6 Mentale Stärke 1

7 Zielsetzungen 1

8 Planung 1

8.1 Jahresplanung 1

8.1.1 Turnier- und Lehrgangskalender 1

8.1.2 Trainingsmittelkatalog 1

9 Zusammenfassung 46

10 Ausblick 47

Quellenverzeichnis 48

Anhang 49

# Anforderungsprofil und Begriffsbestimmung

## Einleitung

Die Anforderungen an einen Athleten sind in der Kampfsportart Ringen mit vielen anderen Sportarten nicht vergleichbar. Spitzenringer sind verschiedensten Kategorien zuzuordnen. Die Vielschichtigkeit wird unter anderem auch durch die Stilart (Freistil, Greco), die Gewichtsklassenzuteilung (unterschiedlichste Konstitutionstypen) und die ungeheure Vielfalt von Angriffs- und Verteidigungshandlungen mitbestimmt. Diese Komplexität erfordert besondere individuelle Qualitätsausprägungen. Deshalb ist es ausserordentlich wichtig, rechtzeitig den Athleten spezifischen Fähigkeiten Rechnung zu tragen und das Training individuell abzustimmen.

Abbildung 1:Wesentliche Faktoren, die die sportliche Leistung in der Kampfsportart Ringen beeinflussen

Im Endeffekt zählt einzig und allein der Erfolg (die Leistung) im Wettkampf. Die sportliche Leistung ist das Ergebnis des Aufeinandertreffens zweier Athleten . Jeder dieser Ringer verfügt über ein bestimmtes Potential in den Bereichen Kondition, Technik, Taktik und Psyche. Die quantitativen Anteile der einzelnen Fähigkeiten und Fertigkeiten sind in der sehr komplexen und anspruchsvollen Sportart Ringen nahezu unmöglich zu bestimmen. Einzelne Schwächen können teilweise durch anderweitige Stärken kompensiert werden. Bestimmte **Leistungsvoraussetzungen** müssen aber erfüllt werden, da ihre ungenügende Ausbildung nicht durch andere Qualitäten ausgeglichen werden kann. Diese Leistungsvoraussetzungen bilden das ringkampfspezifische Grundleistungsniveau. Darauf aufbauend soll ein individuelles Wettkampfleistungsniveau erreicht werden. Für das ringkampfspezifische Grundleistungsniveau ist ein allgemeines, sportartunabhängiges Grundleistungsniveau Voraussetzung. Um eine optimale Entwicklung zu gewährleisten, bedarf es auch einem geeigneten Umfeld. Zum Umfeld gehören soziale (geeignete Trainingspartner, finanzielle und ideelle Unterstützung, …) und materielle Bedingungen (Trainingslokalitäten, Sportausrüstungen, …). Trotz der Wichtigkeit dieser Voraussetzungen stehen sie nicht im konkreten Anforderungsprofil. Ein eigenes Kapitel gibt Hinweise zum Umfeld (siehe S. 1). Das Anforderungsprofil beschreibt das ringkampfspezifische Grundleistungsniveau und gibt Hinweise für die Erreichung eines individuellen Wettkampfleistungsniveaus. Dabei müssen folgende Aspekte berücksichtigt werden:

Abbildung 2: Anforderungsstufen

1. Es muss **flexibel anwendbar** sein, denn  
   Der internationale Ringerverband (FILA) ändert alle Jahre einige Punkte im **Reglement**. Die Ringer müssen ihre technisch-taktischen Kombinationen und Kampfführungsstrategien entsprechend anpassen.  
   Im Spitzenfeld tummeln sich **Gegner** mit sehr **unterschiedlichen Stärken.** (Kraft, Reaktionsschnelligkeit etc.)  
   Es gibt sogenannte **Technikzyklen**: alte Techniken, die in neuen Kombinationen wieder aktuell werden und aktuelle Techniken, die durch entsprechende Anpassung durch die Gegner nicht mehr effektiv sind. Die konditionellen Voraussetzungen für diese Techniken sind auch sehr unterschiedlich.
2. Es muss eine frühzeitige **Individualisierung** und **Spezialisierung** der Ringer berücksichtigen, denn  
   Spitzenringer erzielen ihren Erfolg durch in ihrer Art einmalige technisch-taktische Kombinationen (**Spezialtechniken**).  
   Durch das Arbeitshilfsmittel **Video** kann die Kampfführungsstrategie sehr gut auf den entsprechenden Gegner angepasst und geübt werden.

Die **Technikausbildung** muss **sehr breit** angelegt werden. Es bedarf allerdings einer frühzeitigen Individualisierung. Das bedeutet, dass schon in frühen Trainingsphasen den individuellen Voraussetzungen Rechnung getragen werden muss. Nach einer Grobformeinführung, die die wesentlichen Kernpunkte der Bewegung beinhaltet, wird für den Ringer eine geeignete Feinform gefunden. Diese Feinform wird unter anderem durch die Körperproportionen, die Kraft- und die Beweglichkeitsverhältnisse des Ausführenden beeinflusst.  
Im Alter von 16–20 Jahre wird das Training intensiviert. In diesem Altersabschnitt muss der Ringer seine spezifischen Techniken bzw. Technikkombinationen (Spezialtechniken) finden. Diese Spezialtechniken müssen in Wettkämpfen auf ihre Effektivität überprüft und entsprechend variiert werden. In der nachfolgenden Stufe des Hochleistungstrainings besitzt der Ringer ein Repertoire von Spezialtechniken, die unter extrem hohen Anforderungen verfeinert und stabilisiert werden.

## Umfeld

Eine ausführliche Analyse des Umfeldes des Schweizer Ringsportes ist in der Diplomarbeit von SCHNIDER zu finden. Nach SCHNIDER weisen folgende Bereiche das grösste Entwicklungspotential auf:

* Strukturen
* Ausbildung
* Kommunikation
* Marketing

Als erstes Ziel gilt es den Clubgeist zugunsten der Verbandsinteressen in den Hintergrund zu stellen. Das erfordert einiges an Umdenken, so auch im Bereich der Transparenz im Verband.

Um den vereinzelten Spitzenringern der Clubs **geeignete Trainingspartner** zur Verfügung zu stellen, müssen zum Beispiel regionale Stützpunkttrainings über das ganze Jahr hinweg durchgeführt werden.

Ein solcher regelmässiger Zusammenzug im Stützpunkttraining hat auch den Vorteil, dass ein Clubtrainer in ständigem Kontakt mit den anderen Club-, den Stützpunkt- und den Nationaltrainern ist. Somit sind eine praxisorientierte **Fortbildung** der Clubtrainer und eine durchgehende **Informationslinie** zwischen der Verbandsführung und den Clubs gewährleistet.

Im heutigen internationalen Ringkampfsport wird professionell gearbeitet. Um erfolgreich zu sein, kann der Athlet nicht mehr 100 % arbeiten. Eine Teilzeitstelle so im Bereich von 40–70 % betrachte ich als ideal.

Wichtig ist nun, dass der Ringer nicht in einen finanziellen Engpass gerät. Einerseits muss für einen **finanziellen Ausgleich** und andererseits auch für die spätere **Wiedereingliederung in das Berufsleben** gesorgt werden.

## Ringkampfspezifische Leistungsvoraussetzungen

Als Orientierungshilfe für das Training und die Entwicklung eines Athleten sind vier Leistungsvoraussetzungen zu erfüllen:

* Konditionelle Fähigkeiten
* Technisch-koordinative Fähigkeiten
* Technisch-taktische Fähigkeiten
* Psychische Fähigkeiten

Diese vier Voraussetzungen sind im Folgenden einzeln charakterisiert. Es darf aber nicht vergessen werden, dass sie sich gegenseitig beeinflussen.

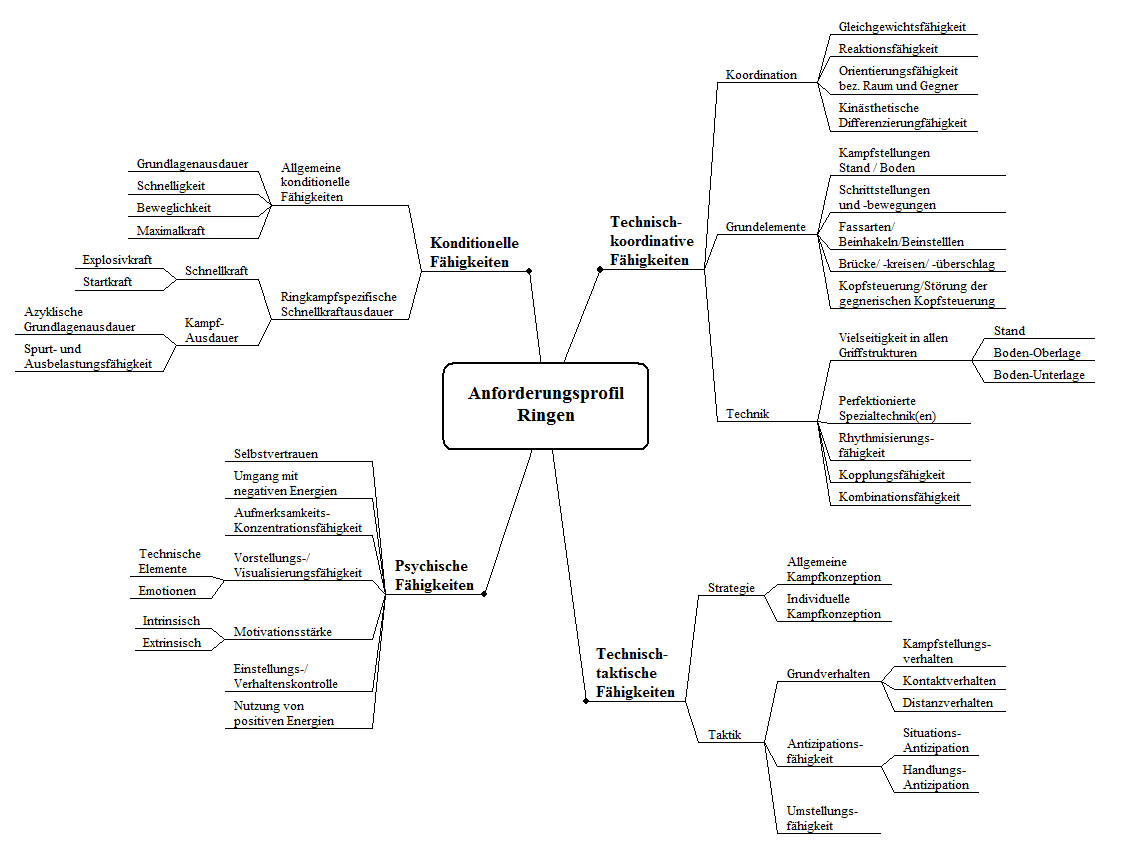


Abbildung 3: Übersicht der ringkampfspezifischen Anforderungen

### Konditionelle Fähigkeiten

**«Kondition** ist eine Komponente des Leistungszustandes. Sie basiert primär auf dem Zusammenwirken energetischer Prozesse des Organismus und der Muskulatur und zeigt sich als Kraft-, Schnelligkeits-, Ausdauerfähigkeit sowie Beweglichkeit im Zusammenhang mit den für diese Fähigkeiten erforderlichen psychischen Eigenschaften.»

Abbildung 4: Konditionsmodell dargestellt als Beziehungsschema sichtbarer Leistungen und der energetische Substrate

Bei Schnelligkeitsfähigkeiten und Beweglichkeit wirken energetische und koordinative Komponenten komplex zusammen. Aus trainingsmethodischen und systematisierenden Gründen werden aber beide den konditionellen Fähigkeiten zugeordnet.

Das allgemeine Konditionsmodell (siehe Abbildung 4) muss für den Ringkampfsport noch weiter ausdifferenziert werden. Bei diesem Ausdifferenzierungsmodell sind folgende Aspekte zu berücksichtigen:

* **Allgemeine Konditionsfähigkeiten** zur Herausbildung umfassender und vielseitiger konditioneller Grundlagen zur langfristigen Entwicklung hoher Wettkampfleistungen.
* **Ringkampfspezifische konditionelle Fähigkeiten** für die optimale physische Belastungsfähigkeit in einer konkreten Wettkampfsituation, wobei die Schnellkraftausdauer im Mittelpunkt steht.

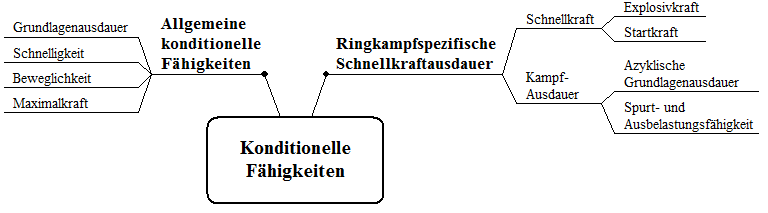


Abbildung 5: Allgemeine und ringkampfspezifische konditionelle Fähigkeiten

#### Allgemeine konditionelle Fähigkeiten

Abbildung 6: Herz

Die **Grundlagenausdauer** (=aerobe Leistungsfähigkeit) bildet die Grundlage für die ringkampfspezifische Ausdauer.

Eine Analyse des Dauerringens ergab, dass die dauernde Übersäuerung (>8 mmol/l Laktatkonzentration) zu einer Verschlechterung der aeroben Ausdauerfähigkeit führt . Die Verschlechterung kommt eher durch die Vernachlässigung des aeroben zugunsten des anaeroben Trainings. Deshalb muss die Grundlagenausdauer mit zyklischen Sportarten (Laufen, Radfahren, Schwimmen,…) trainiert werden. Sehr geeignet, weil sie der Ringkampfstellung am nächsten kommen, scheinen mir die Skating-Bewegungen des Skilanglaufs, des Eislaufens und des Inline Skating.

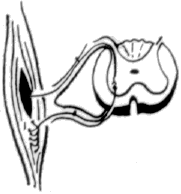
Die **Schnelligkeit** ist die Fähigkeit, unter minimen äusseren Krafteinwirkungen möglichst schnell zu agieren oder reagieren.

Abbildung 7: Nerv-Muskel

Eine grosse Schnelligkeit wird demzufolge bei Griffwechseln und Distanzüberwindungen verlangt. Sie wird geprägt durch eine gute Reaktions- (siehe Kapitel Koordination), eine hohe Beschleunigungs- und gute Bewegungsschnelligkeit. Die Schnelligkeit kann nur beschränkt trainiert werden, sie ist angeboren. Je nach Schnelligkeitstyp wird durch entsprechendes Training ein bestimmter Ringerstil ausgeübt. Ringer, die aus grosser Distanz angreifen, sind nur erfolgreich, wenn sie auch schnell sind. Langsamere Sportler eignen sich **eher** einen Nahkampfstil an. Diese von mir gestellte These, gilt es noch zu überprüfen (Ausnahmen sind schon bekannt).

Die Schnelligkeitsleistung ist wegen ihrer beschränkten Trainierbarkeit ein wichtiges Element für die Bestimmung der taktischen Konzepte.

**Beweglichkeit** ist die Fähigkeit, Bewegungen willkürlich und gezielt mit der erforderlichen bzw. optimalen Schwingungsweite der beteiligten Gelenke ausführen zu können.

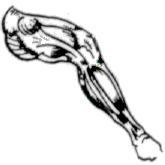
****Sie ist eine grundsätzliche Voraussetzung für die ringkampfspezifischen Techniken. Verkürzte Muskulatur zeigt sich ausserdem in einer Verschlechterung des ökonomischen Muskeleinsatzes. Für den Ringer sind eine allgemeine und eine spezifische Beweglichkeit notwendig. Da die Bewegungen im Ringkampfsport sehr vielfältig sind, muss eine **allgemeine Beweglichkeit** der Hauptmuskelgruppen gewährleistet werden. Jeder Ringer hat seine Spezialtechniken, für deren Durchführung eine individuelle **spezifische Beweglichkeit** gefordert wird. Die Spezialtechniken und die Beweglichkeit bedingen sich gegenseitig.

Abbildung 8: Muskel u. Gelenke

#### Ringkampfspezifische konditionelle Fähigkeiten

Zentral für die ringkampfspezifische Kondition ist die Schnellkraftausdauer. Sie ist die wichtigste konditionelle Fähigkeit zum Erreichen hoher Wettkampfleistungen. Ihre unzureichende Entwicklung kann grundsätzlich nicht durch andere starke Fähigkeiten des Ringers kompensiert werden.

Ringkampfspezifische **Schnellkraftausdauer** bezeichnet die Fähigkeit, die Schnellkraftleistung in den Kampfhandlungen längere Zeit ohne Effektivitätsverlust zu sichern.

Sie zeigt sich also primär in der Schnellkraftleistung der Einzelhandlung in engem Bezug mit dem Leistungserhalt über eine längere Kampfzeit.

«Die **Schnellkraft** ist die Fähigkeit optimal schnell Kraft zu bilden.» Die erfolgreiche Ausführung einer Technik beruht auf drei Schnellkraftkomponenten:

* Startkraft
* Explosivkraft
* Maximalkraft

Für den Ringer bedeutet optimal schnell, so schnell als möglich. Bei der Technikauslösung soll dem Gegner keine Zeit zur Reaktion gegeben werden, das «Telefonieren» muss vermieden werden. Das führt zu sehr kurzen Beschleunigungswegen, wobei die Start- und die Explosivkraft besonders stark ausgebildet sein müssen. Die **Explosivkraft** ist die Fähigkeit, grosse Kraftwerte pro Zeiteinheit zu realisieren. Die **Startkraft** bezeichnet die Fähigkeit schon bei Kontraktionsbeginn (in den ersten 30 ms) einen hohen Kraftanstieg zu entwickeln. Die Start- und Explosivkraft und damit auch die Schnellkraft sind direkt von der Maximalkraft abhängig.

Unter der **Maximalkraft** wird die höchstmögliche Kraft verstanden, die das Nerv-Muskel-System bei maximaler willkürlicher Kontraktion auszuüben vermag.

Die speziellen Kraftfähigkeiten im Ringen sind immer an die Durchführung technisch-taktischer Handlungen gebunden und werden im Wettkampf stets komplex gefordert. Eine Einzelhandlung bedingt ein spezifisches Maximalkraftniveau, der im Einsatz stehenden Muskulatur. Man spricht hierbei auch von **technikgebundener Kraft**.

Die **Kampfausdauer** bezeichnet die Ermüdungswiderstandsfähigkeit, die den Leistungsabfall im Kampfverlauf möglichst niedrig hält.

Der Kampfverlauf wird durch variable Belastungssituationen mit sich wiederholenden kurzen Phasen (situationsmöglicher) maximaler Belastungsintensität und Pausen mit relativer Erholung geprägt.

Für die Beschreibung der Kampfausdauer stehen zwei Fähigkeitsmerkmale im Vordergrund:

* Azyklische Grundlagenausdauer
* Spurt- und Ausbelastungsfähigkeit

Die **azyklische Grundlagenausdauer** bezeichnet die Ermüdungswiderstandsfähigkeit bei kampftypischen Wechseln von **aeroben und anaeroben** Belastungen. Da im Kampf hohe Kraftwerte erreicht werden, kann die azyklische Grundlagenausdauer im Ringen auch als azyklische Kraftausdauer bezeichnet werden.

Die **Spurt- und Ausbelastungsfähigkeit** ist die Fähigkeit, mehrfach hintereinander Kampfhandlungen bzw. -spurts mit höchsten **anaeroben** Belastungen ausführen zu können. Da bei hintereinander ausgeführten Kampfspurts sehr hohe Laktatwerte (>20 mmol) erzielt werden, steht die Säuretoleranz im Mittelpunkt. Sie ist sehr stark vom psychischen Aktivierungsniveau, der Mobilisationsfähigkeit, abhängig.

### Technisch-koordinative Fähigkeiten und Fertigkeiten

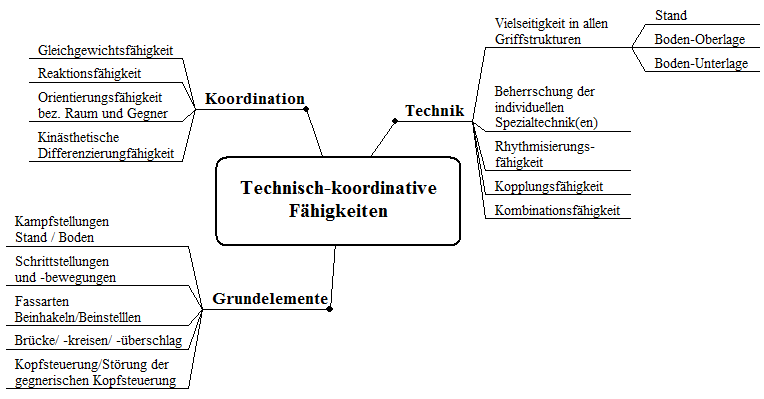


Abbildung 9: Technisch-koordinative Fähigkeiten für den Ringkampfsport

Der Erfolg im Wettkampf äussert sich im Gelingen oder Nichtgelingen einer Technik. Die Techniken und die dazu nötigen technisch-koordinativen Voraussetzungen müssen beherrscht werden, damit sie mit taktischen Formen in Verbindung gebracht werden können. Die enge Beziehung von Technik und Taktik soll deshalb nicht unerwähnt bleiben: So können auch taktische Aufgaben spezifische (im Training genügend eingeübte) Techniken bedingen.

Bei der Entwicklung der technisch-koordinativen Fähigkeiten geht es um den Ausbau – oder gar um die Wiederfindung (wachstumsbedingte Koordinationsstörungen in der Pupertät) –, die Stabilisierung und die variable Verfügbarkeit der Grund- und der Spezialtechniken.

Die technisch-koordinative Ausbildung wird durch drei Teilbereiche gekennzeichnet:

* Koordination
* Grundelemente
* Technik

#### Koordination

«Unter **koordinativen Fähigkeiten** verstehen wir die Fähigkeit zur Steuerung und Regelung von Bewegungshandlungen. Koordinative Fähigkeiten zeigen sich in der Schnelligkeit, Zweckmässigkeit und Folgerichtigkeit der Lösung einer Bewegungsaufgabe.»

In der folgenden Auflistung stehen die koordinativen Fähigkeiten in einer nach der Priorität geordneten Reihenfolge:

1. **Gleichgewichtsfähigkeit**  
   Fähigkeit, den Körper während den Kampfhandlungen im Gleichgewichtszustand zu halten bzw. das Körpergleichgewicht nach Kampfhandlungen schnellstmöglich wiederherzustellen.
2. **Komplexe Reaktionsfähigkeit**Fähigkeit, auf gegnerische Aktionen und sich im Kampf ergebende Situationen schnell und adäquat zu reagieren. Die kurzzeitigen Bewegungshandlungen erfolgen auf unterschiedliche Signale. Dabei stehen im Ringsport die taktile, kinästhetische und visuelle Wahrnehmungsfähigkeit im Mittelpunkt.
3. **Räumliche Orientierungsfähigkeit**  
   Fähigkeit zur Bestimmung und Veränderung der Kampfstellung und Bewegung des Körpers, bezogen auf die Ringermatte und den sich bewegenden Gegner.
4. **Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit**  
   Fähigkeit zur feinen und detaillierten Abstimmung der Krafteinsätze der Muskulatur aus kinästhetischen (und taktilen) Informationen.

Kennzeichnend für die Kampfsportart Ringen ist der unmittelbare Körperkontakt. Deshalb ist es ausserordentlich wichtig, dass kinästhetische und taktile Informationssysteme entwickelt werden. Die Funktionstüchtigkeit der verschiedenen Rezeptoren spielt nicht nur bei der Rückmeldung des eigenen Gleichgewichtszustandes eine Rolle, sondern auch bei der Informationsaufnahme über den gegnerischen Gleichgewichtszustand und den Spannungsgrad der gegnerischen Muskulatur. Ziel jeder Angriffsvorbereitung ist es, den Gegner aus seinem dynamischen Gleichgewicht zu bringen.

Die technische und koordinative Ausbildung wird in enger Wechselbeziehung miteinander durchgeführt. Das ergibt sich aus der Tatsache, dass jede Grifftechnik eigene, den technischen Bewegungsablauf bedingende koordinative Voraussetzungen benötigt, die entweder neu ausgeprägt werden müssen oder von bereits erlernten technischen Bewegungsabläufen transferiert werden können:

* Transferenzeffekt im Lernprozess bei ähnlichen Bewegungsabläufen
* Besondere koordinative Ausprägungen bei neuen technischen Anforderungen  
  (z. B. Erlernen «Wurf über die Brust» siehe S. )

Die technisch-koordinative Leistungsfähigkeit steht in enger Beziehung zum Niveau der konditionellen Fähigkeiten und hier besonders zur Schnelligkeit und Kraft. Eine „gute Koordination“ bildet sich vorrangig auf der Grundlage von Schnelligkeits- und Kraftfähigkeiten heraus, die mit dynamisch-motorischen Übungen entwickelt wurden.

Für eine optimale koordinative Entwicklung, ist eine breite allgemeine koordinative Basis (Kleine Spiele, Sportspiele, Gymnastik, Turnen, …) unerlässlich, und die für den Ringkampfsport dominanten koordinativen Fähigkeiten müssen durch ein zielgerichtetes allgemeines bzw. ringkampfspezifisches koordinatives Training ausgeprägt werden.

#### Grundelemente

Voraussetzung für eine effektive technisch-koordinative und taktische Ausbildung ist die Vermittlung und ständige Vervollkommnung der «technisch-koordinativen Grundelemente» und deren zweckmässige Verbindung zum taktischen Grundverhalten.

Schon zu Beginn des Trainings muss die Vermittlung der Grundelemente und dem zugehörigen Grundverhalten angestrebt werden. Eine ständige Qualifizierung im Trainingsprozess ist dazu notwendig. Die Ausbildung der ringkampfspezifischen Bewegungsformen und gegnerbezogenen Verhaltensweisen muss als relativ eigenständiger Trainingsinhalt hervorgehoben werden.

Damit wird:

* für alle Sportler eine höhere Niveaustufe des Grundverhaltens angestrebt,
* der Prozess der Erlernung und Vervollkommnung der technisch-koordinativen Bewegungsstrukturen optimiert und
* das gegenwärtig noch zu häufige Fehlverhalten reduziert.

Zu den Grundelementen gehören:

* Kampfstellungen im Stand und am Boden
* Schrittstellungen und Schrittbewegungen
* Fassarten, Beinhakeln und Beinstellen
* Brücke, Brückenkreisen, Brückenüberschlag
* Kopfsteuerung, Störung der gegnerischen Kopfsteuerung

Diese grundlegenden ringkampfspezifischen Bewegungsformen sind in ihrer Anwendung Voraussetzung für:

* die Durchführung von Grifftechniken und
* die Lösung ringkampfspezifischer Aufgaben (z. B. wechselndes Distanz- und Kontaktverhalten zur Angriffsvorbereitung).

Die Gleichgewichtsbrechung des Gegners steht bei der Ausführung der Grundelemente im Mittelpunkt. Sie ermöglicht die Schaffung einer günstigen Angriffssituation. Ein Hauptangriffspunkt zur Störung des gegnerischen Gleichgewichtszustandes ist dessen Kopf. Deshalb spielt das Aufrechterhalten der eigenen und das Stören der gegnerischen Kopfsteuerung bei den Grundelementen eine übergeordnete Rolle.

Das Grundverhalten besteht aus einzelnen, jedoch stets miteinander verbundenen und aufeinander abzustimmenden Verhaltensformen. Sie werden im Kapitel «Technisch-taktische Fähigkeiten» ab S. 1 besprochen.

#### Technik

Die **ringerische Technik** bezeichnet eine erprobte, zweckmässige und effektive Bewegungsfolge mit dem Ziel, den Gegner zu besiegen bzw. abzuwehren und den Forderungen der Wettkampfregeln nicht zu widersprechen.

Im Mittelpunkt der technischen Ausbildung stehen die **Griffe**, die die Grundlage der Bewertung eines Wettkampfes sind. Die technischen Grundelemente (Fassarten, Schrittstellungen, …) sind dabei unerlässliche Voraussetzungen für die Vorbereitung und Vollendung der Grifftechnik. Gilt es doch zu bemerken, dass nur 7–9 % der Kampfzeit für die Durchführung der Griffe verwendet wird. Die restliche Kampfzeit wird durch Grund- und Vorbereitungshandlungen bestimmt .

Nach der Technikeinteilung von MECHLING sind die Anforderungen der ringerischen Technik dem Fertigkeitstyp 4 zuzuordnen. Der Fertigkeitstyp 4 ist gekennzeichnet durch **offene Fertigkeiten**, d. h. dass die situativen Bedingungen wechselnd und teilweise nicht vorausschaubar sind.

Diese offenen Fertigkeiten beruhen allerdings auch auf isoliert beherrschten Fertigkeiten oder Fertigkeitskombinationen. Für den einzelnen Ringer ist es unmöglich, ja auch nicht den Wettkampfanforderungen entsprechend, das riesige Spektrum an technischen Aktionen und Kombinationen zu erlernen. Für die Qualität des technischen Potentials eines Ringers sind nicht die Art und die Anzahl seiner Grifftechniken entscheidend. Im Mittelpunkt steht die Wirksamkeit seiner technischen Aktionen gegenüber einem konträr handelnden Gegner.

Alle ringerischen Techniken basieren auf **stabilen technischen Grundmustern**, d. h. auf automatisierten, überdauernden sportmotorischen Fertigkeiten, die auch im Rahmen von Bewegungskombinationen, variablem Einsatz und bei sich verändernden sowie instabilen Aussenbedingungen als Bewegungsgrundmuster ihre Funktion beibehalten . Die ringerischen Techniken werden durch Grundmusterübereinstimmungen (Bewegungsverwandtschaften) in verschiedene Strukturgruppen eingeteilt. Diese Einteilung ermöglicht bei der Ausbildung positive Übertragungseffekte (Transferenz-Effekt). Gleichzeitig kann durch entsprechendes Variieren das Grundmuster stabilisiert werden. Einteilung in Strukturgruppen:

|  |  |
| --- | --- |
| **Stand** | |
| *Ziehbewegung an gegnerischen Körperteilen, um den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen:* | * Abreisser am Kopf * Runterreisser * Durchschlüpfer |
| *Würfe aus Angriff am gegnerischen Oberkörper:* | * Hüftwurf * Schulterwurf * Wurf über die Brust |
| *Angriff an den Beinen:* | * Einbeinangriff * Doppelter Beinausheber |
| *Angriff kombiniert an Armen und Beinen:* | * Achselwurf * Beinschleuder |
| **Boden-Oberlage** | |
| *Angriff und Wirkung auf den Körperschwerpunkt des Gegners:* | * Spaltgriff * Durchdreher (Rolle) * Seitenaufreisser |
| *Angriff an Ober- und Unterseite des Rumpfes mit Wirkung auf das Körperzentrum des Gegners:* | * Zange * Einsteiger |
| *Angriff an den gegnerischen Extremitäten:* | * Armhebel * Durchzug * Beinschraube |
| **Boden-Unterlage** | |
|  | * Wende * Abklemmen |

|  |  |
| --- | --- |
| **Stand** | |
| Abbildung 10: Abreisser am Kopf | Abbildung 11: Runterreisser |
| Abbildung 12: Durchschlüpfer |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Abbildung 13: Hüftwurf | Abbildung 14: Schulterwurf |
| Abbildung 15: Wurf über die Brust |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Abbildung 16: Einbeinangriff | Abbildung 17: Doppelter Beinausheber |

|  |  |
| --- | --- |
| Abbildung 18: Achselwurf | Abbildung 19: Beinschleuder |

|  |  |
| --- | --- |
| **Boden-Oberlage** | |
| Abbildung 20: Spaltgriff | Abbildung 21: Durchdreher (Rolle) |
| Abbildung 22: Seitenaufreisser |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Abbildung 23: Zange (Päckli) | Abbildung 24: Einsteiger |

|  |  |
| --- | --- |
| Abbildung 25: Armhebel | Abbildung 26: Durchzug |
| Abbildung 27: Beinschraube |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Boden-Unterlage** | |
| Abbildung 28: Wende | Abbildung 29: Abklemmen |

Der Ringer hat zwei Hauptanforderungen zu erfüllen:

* Technische **Vielseitigkeit**  
  Beherrschung aller Bewegungsgrundmuster, d. h. gezielte Auswahl von Techniken aus allen Strukturgruppen.
* Individuelle Ausprägung wirksamer Techniken (**Spezialtechnik**)  
  Ausweitung des Technikrepertoires bezüglich der Spezialtechnik(en)

Die Spezialtechnik bildet die Grundlage eines individuellen Ringerstils . Im Verlaufe der Grundausbildung und der ersten Wettkämpfe erlernt der Athlet ein Arsenal von Techniken. Die Technik, die sich als besonders effektiv erweist, wird verstärkt trainiert und angewendet. So entdeckt der Ringer seine Spezialtechnik(en) auf eine unabhängige und intuitive Art. Ein Effektivitätsverlust dieser Spezialtechnik – bei Spitzenringer liegt der Effektivitätskoeffizient von Spezialtechniken zwischen 80 und 100 % – ist direkt vom Training abhängig. Um die Effektivität zu steigern, oder einen Verlust zu vermeiden, muss dem individuellen Techniktraining ein genügendes Mass beigemessen werden. Das individuelle Training der Spezialtechniken ist wesentlich durch taktische Überlegungen geprägt.

Um einen optimalen Einsatz der Techniken zu gewährleisten, müssen vom Ringer folgende Bewegungsqualitäten betreffend der Technik erfüllt werden:

* Bewegungsrhythmus
* Bewegungskopplung/Bewegungsfluss
* Bewegungskombination

Jede ringerische Technik hat einen idealtypischen zeitlich-dynamischen Verlauf und ist durch Bewegungsphasen bzw. -teile gekennzeichnet.

Die Fähigkeit, den idealtypischen zeitlich-dynamischen Verlauf, der durch eine optimale Abstimmung der Muskeldynamik gezeichnet ist, zu erfassen und auszuführen wird als **Rhythmusfähigkeit** verstanden.

Die einzelnen Phasen/Teile laufen in bestimmter Reihenfolge simultan und sukzessiv zueinander ab. Dieses wahrnehmbare Nach- und Nebeneinander bezeichnet man als **Bewegungskopplung** bzw. aufgrund des «fliessend-erscheinenden» Zusammenhanges der Teilbewegungen auch als Bewegungsfluss . Zu den einzelnen Phasen gehören auch die Vorbereitungshandlungen, Manöver und Finten.

Spitzenringer zeichnen sich nicht durch den Einsatz von einzelnen Techniken aus, sondern durch immer komplexere Technikkombinationen. Deshalb muss dem Training der **Kombinationsfähigkeit**, das ist die Fähigkeit einzelne Techniken fliessend miteinander zu verbinden, ein gebührender Anteil eingeräumt werden. Dazu zählen:

* Verbindung von Stand- und Bodentechniken
* Verbindung von Boden- und Bodentechniken
* Weiterführende Technik nach der Abwehrhandlung des Gegners auf die beabsichtigte Grifftechnik
* Gegenangriffstechniken auf die Angriffshandlung des Gegners

### Technisch-taktische Fähigkeiten

**«Taktisches Denken** ist die Fähigkeit, eigene sowie fremde Entscheidungsalternativen und Handlungspläne aufeinander zu beziehen und optimal für den eigenen Erfolg zu nutzen.»

Die individuelle technisch-taktische Befähigung hat die Lösung aller im Kampf auftauchender Aufgaben zum Ziel. Die Anzahl von Angriffs- und Verteidigungsaktionen ist endlos. Deshalb gilt es, für jeden Athleten die Mittel zu finden, die es ihm ermöglichen, die im Kampf auftretenden Probleme auf eine rationelle Art zu lösen. Es ist angezeigt, in der Auswahl der benutzten Mittel den individuellen (psychologischen, morphofunktionellen und anderen) Merkmalen des Ringers und seiner Hauptkonkurrenten Rechnung zu tragen.

Die **Strategie** ist ein zielgerichteter Verhaltensplan für die Kampfgestaltung, der in der Kampfkonzeption festgehalten wird. Die **allgemeinen Kampfkonzeptionsaufgaben** sind:

* Erreichen eines Siegvorteils (Punktewertung, Aktivitätsdemonstration, …)
* Sichern und Ausbau des Siegvorteils
* Aufholen eines Siegnachteils und Erreichen eines Siegvorteils

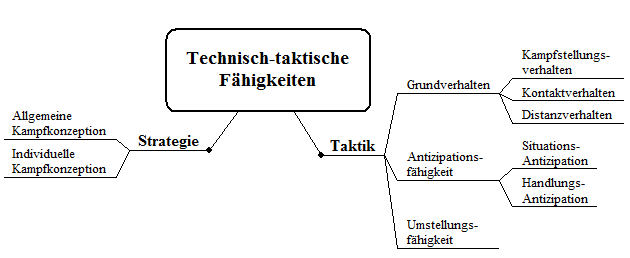


Abbildung 30: Technisch-taktische Fähigkeiten im Ringkampfsport

Abgestimmt auf die Fähigkeiten des Ringers und seines Kontrahenten wird eine **individuelle Kampfkonzeption** erstellt. Sie enthält eine Reihe verschiedener Algorithmen (festgelegter Abläufe) für die Kampfesführung; die einzelnen Kampfaufgaben werden zu komplexen Ganzen verbunden. Zum Beispiel:

* Erkennen der gegnerischen Fähigkeiten, einen Siegvorteil realisieren und Aktivität zeigen
* Einen Siegvorteil realisieren, wiederherstellen seiner Kräfte, erhöhen des Vorteils und ihn erhalten

«Unter **Taktik** wird das situationsbedingte Lösen einzelner Kampfaufgaben durch ein zweckmässiges Kampfverhalten mit individuellen Kampfhandlungen verstanden.»

Basis für ein geeignetes Kampfverhalten ist ein ausgeprägtes **Grundverhalten**. Techniken werden nicht nur auf spontan auftretende günstige Situationen ausgeführt. Der Athlet muss die günstigen Angriffssituationen durch im Grundverhalten enthaltene **Manöver** (Zwischenhandlungen) und/oder **Finten** bewusst erarbeiten.

Das Grundverhalten bezieht sich auf den gezielten Einsatz der Grundelemente (siehe Kapitel Grundelemente auf S. 1):

* Kampfstellungsverhalten im Stand und am Boden  
  Kampfstellungen sind gegnerbezogene Körperstellungen des Sportlers, die sich in Abhängigkeit von den Kampfaufgaben (Stand: Annäherung, Nah- oder Distanzkampf; Boden: Bankstellung, …) verändern.
* Kontaktverhalten  
  Das Kontaktverhalten ist auf das Einnehmen und Wechseln einer optimalen Fassart zur Lösung von Kampfaufgaben und Realisierung von Kampfhandlungen gerichtet.
* Distanzverhalten  
  Das Distanzverhalten ermöglicht durch Schrittbewegungen räumliche Positionsveränderungen zum Gegner (z. B. weite Distanz ⇨ Nahdistanz).

Untersuchungen zeigen, dass eher ältere Ringer (25–30 Jahre) die internationale Ringerszene beherrschen (u. a. ). Ein wesentlicher Grund liegt in der ausgeprägten Antizipationsfähigkeit dieser Ringer. Diese **Antizipationsfähigkeit** basiert auf mehrjähriger Erfahrung. Der erfahrene Ringer benötigt ein Minimum an situationsbedingten Informationen um das Handlungsergebnis vorwegzunehmen (**Situationsantizipation**) und mit einem geeigneten Handlungsprogramm (**Handlungsantizipation**) zu reagieren. Die rein konditionell-bedingte Reaktionszeit wäre zu gross, um adäquat reagieren zu können.

Technische Programme werden durch stetes Üben im Langzeitspeicher, dem Kleinhirn, abgelegt. Taktiktraining richtet sich vorwiegend auf die Verbesserung der Arbeit der Hirnrindenareale aus. Die Hirnrinde ist wesentlich flexibler: Sie ist aufgrund ihres Aufbaus sehr viel umfangreicher und vor allem schneller «bildbar». Taktische Konzepte sind schneller zu ändern als technisches Verhalten. Bei kurzfristig erstellten taktischen Konzepten stellt sich nicht die Frage, welche ringerspezifischen Techniken werden für die geplante Taktik benötigt, sondern welche taktischen Konzepte beim derzeitigen Fertigkeitsstand möglich sind .

Um eine hohe Trainingseffektivität in der taktischen Ausbildung zu erreichen ist ein hoher Bewusstheitsgrad zu fordern. Dieser Bewusstheitsgrad hat direkt mit der Konzentrationsfähigkeit (siehe Kapitel «Psychische Fähigkeiten» ab S. 1) und der kognitiven Leistungsfähigkeit des Ringers zu tun.

Trotz einer guten Kampfvorbereitung und gut geschulten Handlungsplänen kommen im Kampfverlauf immer wieder neue Situationen vor. Diese Situationen bedingen vom Ringer eine gut entwickelte **Umstellungsfähigkeit**, d. h. er muss fähig sein, entsprechend der Kampfsituation und der Situationsantizipation, seine Handlungen auch korrigieren und umstellen zu können.

### Psychische Fähigkeiten

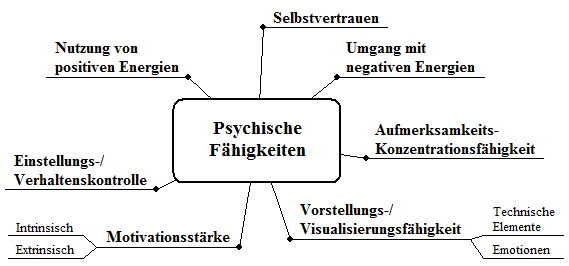


Abbildung 31: Übersicht psychische Fähigkeiten

Die ringerische Wettkampfleistung wird aus einem Bündel konditioneller, technischer und taktischer Fähigkeiten und Fertigkeiten gebildet. Stösst die Trainerbarkeit dieser Leistungsvoraussetzungen immer mehr an Grenzen, so liegt im Bereich der psychischen Stärke ein enormes Entwicklungspotential. Die psychischen Fähigkeiten werden insbesondere durch mentale Trainingsformen ausgebildet. Deshalb wird im Folgenden der Begriff der «psychischen Stärke» durch «mentale Stärke» ersetzt, die ihrerseits die emotionalen Aspekte miteinschliesst.

Durch eine optimale Umsetzung der vorhandenen Fähigkeiten wird ein idealer Leistungszustand erreicht. LOEHR bezeichnet den idealen Leistungszustand als Wettkampf-Ich. Unter dem Real-Ich wird der tatsächliche Zustand des Athleten verstanden. Mentales Training versucht, das Real-Ich möglichst nahe an das Wettkampf-Ich heranzubringen. Im Mittelpunkt steht das **Auftreten des Ringers** auf und neben der Matte, um Selbstsicherheit und Selbstvertrauen auszustrahlen. Diese «Schauspielerei» – selbstverständlich in vernünftigem Masse – wirkt von aussen nach innen, das Selbstvertrauen wird indirekt gestärkt.

Für das Training und den Wettkampf stehen folgende Anforderungen im Mittelpunkt:

**Selbstvertrauen** (oder Selbstsicherheit) ist ein Gefühl aber auch das Wissen, das sagt, dass es der Ringer kann, dass er bereit ist, eine gute Leistung zu erbringen. Der Schlüssel zum Selbstvertrauen und Glauben an sich selbst liegt im Erkennen des Erfolgs. Nichts kann das Selbstvertrauen rascher untergraben als die Anhäufung wahrgenommener Fehlschläge. Eine regelmässige Quantifizierung und Qualifizierung der Test- und Wettkampfresultate ermöglicht die richtige Gewichtung der Erfolge und Niederlagen. So erhält zum Beispiel ein Ringer, der nicht nur die Niederlagen als Massstab seiner Selbsteinschätzung einsetzt, ein ganz anderes «besseres» Bild von sich, was der Selbstsicherheitsbildung dienlich ist.

**Negative Energie** äussert sich in negativen Emotionen wie Furcht, Ärger, Frustration, Neid, Unmut, Zorn oder Gereiztheit. Gelingt es dem Ringer, diese negative Energie auf ein Minimum zu beschränken, so wird er eine schwierige Situation eher als Herausforderung, denn als etwas Bedrohliches oder Entmutigendes wahrnehmen. Ein hohes Mass an Frustrationstoleranz wird vom Ringer gefordert. Der weiter oben beschriebene Schauspiel-Effekt kommt vor allem in der Bewältigung der negativen Emotionen zum Zug. Ein praktisches Beispiel zur Bewältigung der negativen Energien ist auf S. **Fehler! Textmarke nicht definiert.** zu finden.

**Aufmerksamkeitssteuerung** ist die Fähigkeit, eine permanente Konzentration auf die bevorstehende Aufgabe aufrechtzuerhalten. Es ist die Fähigkeit, die es erlaubt, das Wichtige vom Unwichtigen zu trennen, mit dem Ziel, sich auf den Punkt zu konzentrieren.

**Visualisieren und Vorstellungssteuerung** heisst: anstatt in Worten, in Bildern zu denken und zu fühlen. Visualisieren ist eine der mächtigsten mentalen Trainingsstrategien, die bislang entdeckt wurden, um vorgestellte Wünsche, Erfolge etc. in physische Leistung umzusetzen. Unter anderem hängt die Antizipationsfähigkeit vom Vorstellungsvermögen ab.

**Motivationsstärke** hängt mit der Bereitschaft zusammen, sich unbeirrt an Trainingspläne zu halten, Unannehmlichkeiten und Selbstaufopferung zu erdulden sowie Misserfolge wegzustecken. Motivation ist Energie, und die Selbstmotivation ist eine der wichtigsten Quellen der positiven Energie, die dem Ringer zur Verfügung stehen. Fehlt die intrinsische Motivation (Selbstmotivation), so kann auch mit extrinsischer Motivation (Fremdmotivation) keine Wirkung erzielt werden. Die **Mobilisationsfähigkeit** ist im Ringen eine kampfbestimmende und oftmals siegentscheidende Fähigkeit. Sie zeigt sich in einer hohen Aktivierung bei extremen Kampfanforderungen (z. B. Endspurtmobilisation und Befreiung aus der Brückenfesselung).

**Positive Energie** macht Höchstleistung möglich. Sie nährt sich aus den «Quellen» Spass, Freude, Zielstrebigkeit, Beharrlichkeit, Bestimmtheit und Teamgeist. Es ist die Energiequelle, die den Ringer ermächtigt, eine hohe innere Aktivierung zu erreichen, während er zur gleichen Zeit Gelassenheit, geringe Muskelanspannung sowie Konzentration erlebt. **Zielstrebigkeit** ist eine charakterliche Eigenschaft des Sportlers, die vor allem durch Willensstärke, Beharrlichkeit, Durchsetzungsfähigkeit und Entschlussfreudigkeit gekennzeichnet ist.  
Zur positiven Energie gehören auch die Kampfpausen, wenn der Kampfrichter zur Mitte pfeift. Diese Kampfpausen können für die Zurechtlegung einer taktischen Massnahme und für eine Selbstvertrauensdemonstration genutzt werden.

**Einstellungskontrolle** spiegelt sich in Denkgewohnheiten des Ringers wider. Spitzensportler sind disziplinierte Denker, die gelernt haben, Emotionen, inneres Gleichgewicht und positiven Energiefluss auch in schwierigsten Belastungssituationen aufrechtzuerhalten. Vom Verhalten kann auf die Einstellung geschlossen werden. Die **Selbstbeherrschung** – auch wenn es innerlich brodelt, muss versucht werden, die Emotionen zu kanalisieren – steht im Mittelpunkt.

Nebst der Bedeutung für die sportliche Leistung geht es im Bereich der mentalen Trainingsformen auch um die **Persönlichkeitsentwicklung** des Sportlers. Viele der Verhaltensweisen auf und neben der Matte können ins «alltägliche» Leben übernommen werden.

## Gewichtung

…

# Instrumente der Leistungsdiagnostik

Einerseits muss der Ringer Informationen zur Steuerung eines Einzeltrainings haben, und andererseits muss er auch wissen, wo er betreffend seiner Leistungskurve steht. Die Instrumente teile ich den beiden Gewichtungsgruppen unspezifische und spezifische Fähigkeiten zu.

Für die Trainingssteuerung der unspezifischen Fähigkeiten dienen die folgenden Instrumente:

* Stufentest Aerobe Ausdauer (Aerob-anaerobe Schwelle)
* Maximalkrafttest Maximalkraft
* Muskellängentest Beweglichkeit

Für eine wettkampfspezifische Aussage helfen die untenstehenden Instrumente:

* SKA-Puppentest Schnellkraftausdauer
* Wettkampfanalyse Technik und Taktik
* Loehrtest Mentale Stärke

## Vorstellung der Instrumente

### Stufentest

Die zyklische Grundlagenausdauer dient als Basis für die azyklische Kampfausdauer. Um eine geeignetes Lauftraining durchzuführen, haben wir uns entschieden, mit Pulsmessgeräten zu laufen. Damit eine optimale Trainingsintensität erreicht werden kann, muss zuerst die aerob-anaerobe Schwelle bestimmt werden. Ein Stufentest ist für einen Ringkämpfer sicher ausreichend genau. Dem Test geht eine kurze Aufwärmphase von 5–10 Minuten voraus.

Voraussetzungen der Testperson

Da der Test sehr auf subjektive Merkmale ausgerichtet ist, wird von der Testperson ein bestimmtes Laufgefühl vorausgesetzt. Für regelmässig Trainierende stellt der Test keine besonderen Anforderungen, da sie sich an die verschiedenen Laufzeiten gewohnt sind. Einzig die erste Stufe, die weiter unten beschrieben wird, ist für Ringer eher ungewöhnlich. Es reicht aber aus, wenn der Ringer den subjektiven Eindruck eines lockeren Aufwärmens hat.

Testablauf

Es sind vier einzelne Stufen über jeweils 800 m auf einer 400 m-Laufbahn zu absolvieren. Zwischen den einzelnen Stufen wird dem Athleten eine Erholungspause von 2 Minuten gegönnt. Dem Ringer wird bei jeder Stufe eine Laufgeschwindigkeit vorgegeben, die er *über einen bestimmten Zeitraum aufrechterhalten könnte*.

Entspricht einem Laufzeitvermögen von 90 Minuten

Abbildung 32: Anordnung für den Stufentest

1. Entspricht einem Laufzeitvermögen von 45 Minuten
2. Entspricht einem Laufzeitvermögen von 20 Minuten
3. Der Ringer läuft zwei Runden konstant im schnellstmöglichen Tempo

Messungen

Drei verschiedene Messparameter werden notiert. Pro Stufe werden die Laufzeit, die Herzfrequenz bei etwa 600–700 m und die subjektive Einschätzung nach Borg-Skala in einem Protokoll festgehalten.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Abbildung 33: Stufentest Protokoll |  | Abbildung 34: BORG-Skala |

Am Ende jeder Stufe wird der Testperson ein Blatt mit einer Skala von 6–20 hingehalten, auf der sie ihre subjektive Einschätzung der Anstrengung angibt.

Die Testperson schaut im Bereich von 600–700 m etwa dreimal auf die Pulsmessuhr (um Messfehler auszuschliessen) und teilt am Ende der Stufe dem Testleiter den Pulswert mit.

Auswertungen

Die drei Werte pro Stufe werden in einem Linien-Diagramm aufgezeichnet.



Abbildung 35: Stufentest Auswertungsbeispiel

Ich gehe von der Annahme aus, dass die Stufe 3 etwa im Bereich der aerob-anaeroben Schwelle gelaufen wird. Im Idealfall verläuft die Kurve linear. Es wird nun versucht, drei Geraden (je eine für die Laufgeschwindigkeit, für die subjektive Einschätzung und für die Herzfrequenz) in das Diagramm zu legen, die über die vier Linienpunkte extrapoliert werden. Die Schnittpunkte dieser Geraden mit einer Senkrechten in der Stufe 3 ergeben die Werte für die aerob-anaerobe Schwelle. Diese Werte bezeichne ich als 100 % (Achtung: Nicht der Maximalwert!).

Trainingssteuerung

Dem Athleten wird eine Tabelle abgegeben, die Prozentwerte der aerob-anaeroben Schwelle mit dazu passenden Laufgeschwindigkeitsangaben enthält. Um die dazu passenden Herzfrequenzwerte zu erhalten, wird auf der gelegten Geschwindigkeitsgeraden, die entsprechende Geschwindigkeit (z. B. bei 92 %) gesucht und in vertikaler Richtung auf der Herzfrequenzgeraden der passende Herzfrequenzwert abgelesen. Mit dem Borg-Wert wird genauso verfahren. Der Trainer gibt dem Athleten den Prozentbereich für das Ausdauertraining bekannt. Der Athlet kann selbständig seine Form des Trainings (mit Pulsmessuhr, mit Laufgeschwindigkeitsvorgabe oder nach subjektiver Einschätzung) wählen und abwechseln. Vor allem ein Wechsel zwischen subjektiver Einschätzung nach Borg und der objektiven Pulsmessuhr ist sehr zu empfehlen.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Intensiv** | | | **Extensiv** | | | **Regenerativ** | | |
|  | **100 %** |  | **92 %** | **92 %** |  | **85 %** | **85 %** |  | **80 %** |
| **Geschwindigkeit (km/h)** | 12.8 | - | 11.8 | 11.8 | - | 10.9 | 10.9 | - | 10.2 |
| **Herzfrequenz-Grenzen** | 178 | - | 173 | 173 | - | 164 | 164 | - | 158 |
| **Borg-Einstufung** | 16 | - | 14 | 14 | - | 13 | 13 | - | 12 |

Tabelle 1: Beispiel einer Prozenttabelle

### Maximalkrafttest

Die ringkampfspezifische Schnellkraftausdauer ist in direktem Bezug abhängig von der Maximalkraft und der Ausbelastungsfähigkeit. Aus diesem Grund ist für den Ringer eine bezüglich der Gewichtskategorie höchstmögliche Maximalkraft anzustreben. Das Maximalkrafttraining wird je nach Planungsperiode mit Hanteln und/oder Maschinen durchgeführt. Dabei stehen immer Technikelemente im Bereich des Hebens, Ziehens und Stossens im Mittelpunkt. Um immer gleiche Bedingungen für die Belastungstests zu erreichen, habe ich mich entschlossen, Kraftmaschinen für die Tests zu verwenden. Im Annäherungsverfahren wird der Belastungswert gesucht, den der Athlet gerade einmal überwinden kann.

Kraftwerte

Die Kraftwerte werden bei den für den Ringkampfsport wichtigsten Muskelgruppen kontrolliert und in einem Protokoll festgehalten:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Beindrücken** | **Beinbeugen** |
| **Muskulatur** | M. soleus, M. quadriceps femoris, M. glutaeus maximus | M. soleus, M. glutaeus maximus, M. biceps femoris, M. semitendinosus |
| **Funktion für den Ringkampf** | Die Körperstreckmuskulatur ist wichtig für alle Aushebetechniken vom Stand wie vom Boden und für eine tiefe Standposition. | Die hintere Bein- und Rumpfmuskulatur wird bei Beinangriffsverteidigungen, für Brücken- und Einsteigetechniken benötigt. |
| **Bild** | Abbildung 36: Beindrücken | \\Kbs_server1\lp\Ringen\NKES\Diplomprojekt\Kraftbilder\beinbeu.bmp  Abbildung 37: Beinbeugen |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Bankdrücken** | **Armanziehen** |
| **Muskulatur** | M. triceps brachi, M. pectoralis major | M. triceps brachi, M. trapecius |
| **Funktion für den Ringkampf** | Der grosse Brustmuskel und die Armstreckmuskulatur werden für alle Stossbewegungen zur Abwehr des gegnerischen Angriffes eingesetzt. Bei Würfen mit Eindrehbewegungen (Schulterschwung) spielt der grosse Brustmuskel auch eine entscheidende Rolle. | Für Haltetechniken und alle Armzugbewegungen zum eigenen Körper wie Durchdreher, Beinangriffe ist eine ausgeprägte Armbeuge- und hintere Rückenmuskulatur nötig.  Die Rückenmuskulatur muss auch für die Stabilisation des Oberkörpers und zur Unterstützung der Brückenarbeit trainiert werden. |
| **Bild** | \\Kbs_server1\lp\Ringen\NKES\Diplomprojekt\Kraftbilder\bdrück.bmp  Abbildung 38: Bankdrücken | \\Kbs_server1\lp\Ringen\NKES\Diplomprojekt\Kraftbilder\azieh.bmp  Abbildung 39: Armanziehen |

Die sehr wichtige Rumpf- und Nackenmuskulatur wird nicht speziell ausgemessen. Am Ende jedes Krafttrainingsprogrammes wird ein allgemeines Bauch-/Rücken- und Nackenprogramm durchgeführt (s. Seite **Fehler! Textmarke nicht definiert.**).

### Muskellängentest

Für den Ringer ist eine gute allgemeine Beweglichkeit der Hauptmuskelgruppen notwendig. Individuelle Techniken verlangen eine spezifische Beweglichkeit, die der Ringer erreichen oder erhalten muss. Bei den Tests über die Beweglichkeit beschränke ich mich auf die Hauptmuskelgruppen. Mit einem Muskellängentest werden diese Hauptmuskelgruppen überprüft.

Prinzip des Muskellängentest

Der Muskellängentest basiert auf Übungen, die auch in verschiedenen Stretching-Programmen Eingang gefunden haben. Bei der Durchführung des Tests sind folgende Hinweise zu beachten:

1. Eine festgesetzte Ausgangshaltung stellt sicher, dass eine klar umrissene Bewegung bei den zu testenden Gelenken auftritt. Ausweichende Bewegungen können sofort erkannt werden.
2. Ursprung und Ansatz der zu testenden Muskelgruppen werden durch Beugung eines Gelenkes langsam auseinandergebracht. Es ist zu beachten, wann bei dieser Beugung eine Hemmung eintritt (bis zur Schmerzgrenze).

Testübungen

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Übung 1: Schenkelmuskulatur, Halbsehnenmuskulatur** | **Übung 2: M. ilipsoas** |
| **Beschreibung der Muskelgruppen** | M. biceps femoris  M. semi membranosum  M. semi tendinosum | Der Musculus iliopsoas setzt sich aus dem Musculus iliacus und dem Musculus psoas major zusammen. |
| **Ursprung der Muskulatur** | Rück- und Unterseite des Beckens | Vorderseite der lumbalen Wirbelsäule um den Querknochen |
| **Ansatz der Muskulatur** | Kopf des Wadenbeins (M. biceps femoris), Ober-, Innen-, Rückseite des Unterbeins (M. semi membranosum, M. semi tendinosum) | Vorderseite und oberer Teil des Oberschenkels |
| **Funktion der Muskelgruppe** | Beugung der Knie, Streckung der Oberschenkel und Verkantung des Beckens.  Die Muskeln werden bei allen Standpositionen und bei Bodenangriffspositionen beansprucht. | Vorbeugung des Oberschenkelknochens, Beugung der Wirbelsäule, seitliche Bewegung des Lendenteils und der Wirbelsäule (Musculus psoas major). Beugung und Einwärtsdrehen des Oberschenkels, Verkantung des Beckens (Musculus ilicus). |
| **Testübung** | Der Übende liegt ausgestreckt auf einer ebenen Unterlage. Der Tester hebt das rechte Bein bis zur Vertikalen. Dabei darf das rechte Knie leicht gebeugt bleiben und das linke Knie sich leicht vom Untergrund lösen. Normale Beweglichkeit liegt vor, wenn die Testperson in der Hüfte einen Winkel von 90 Grad erreicht. | Der Übende liegt rücklings auf einem Kasten oder einer Massagebank. Die Hüften sind in Höhe des Kastenendes, so dass die Beine herabhängen. Er umfasst mit beiden Händen zum Beispiel das linke Knie und zieht es zur Brust. Der rechte Oberschenkel darf bei normaler Muskellänge nicht über die Horizontale kommen, Wenn das Knie höher als die Hüfte ist, ist der Muskel verkürzt.  Von der Lendenwirbelsäule verläuft bis zum Kopf des Oberschenkels der Haltungsmuskel M. iliopsoas. Er ermüdet nicht schnell, aber neigt zur Verkürzung. Die Folge der Verkürzung ist ein Hohlkreuz und die Verlagerung des Körperschwerpunktes. Die Bauch- und Gesässmuskeln erschlaffen. Dies zeigt sich im Test, wenn der Oberschenkel über die Horizontale kommt. |
|  | Abbildung 40: Dehntestübung 1 | Abbildung 41: Dehntestübung 2 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Übung 3: M. rectus femoris** | **Übung 4: M. pectoralis major** |
| **Beschreibung der Muskelgruppen** | Der M. quadrizeps femoris besteht aus vier verschiedenen Muskelgruppen. | Der M. pectoralis major ist der grosse Brustmuskel. |
| **Ursprung der Muskulatur** | Vorder- und Rückseite des Oberschenkels und Vorderseite des Beckens. | Brustbein und Rippen |
| **Ansatz der Muskulatur** | Knochenfortsatz der Vorder- und Rückseite des Unterschenkels | Kopf des Oberarms |
| **Funktion der Muskelgruppe** | Der M. quadriceps femoris ist für die Streckung des Knies und die Beugung der Hüfte verantwortlich. | Der grosse Brustmuskel führt den Oberarm zum Körper und wird bei Wurf- und Armzugbewegungen beansprucht. |
| **Testübung** | Die Muskelgruppe kann wie der M. iliopsoas mit der Übung 2 getestet werden. Ein normal langer M. rectus femoris ermöglicht einen Kniewinkel von 90 Grad und mehr. Um die Sprungkraft aufzubauen, ist es nötig, den M. quadriceps femoris durch Gewichtstraining zu stärken. Es ist dabei sehr wichtig, dass sowohl vor, während, als auch nach dem Training der gerade Schenkelmuskel gedehnt wird. Auf diese Weise können Verletzungen der Bauchmuskulatur vorgebeugt werden. | Der Übende liegt rücklings auf einem kleinen Kasten oder einer Massagebank. Die Schultern sind in Höhe des Kastenendes. Er zieht die Beine an, so dass der Rücken ganz aufliegt und streckt die Arme zur Kopfseite hin.  Der Brustmuskel ist normal lang, wenn seine Arme in der horizontalen Linie oder darunter hängen.  Häufig ist eine Beziehung zwischen rundem Rücken und einer Verkürzung des M. pectoralis major zu erkennen. Für eine gute Haltung und Atmung ist es erforderlich, dass der Rücken im Bereich des Brustkorbes gut gestreckt werden kann. Ist dies nicht der Fall, rücken die Schultern näher zusammen und die Brustmuskeln neigen zur Verkürzung. |
|  | Abbildung 42: Dehntestübung 3 | Abbildung 43: Dehntestübung 4 |

Für die einzelnen Dehntests wird ein Protokoll geführt. Die Resultate werden mit –1, 0 und 1 bewertet. Wird das Muskellängentest-Ziel gerade erreicht (90° oder Horizontale) so wird der Wert 0 gesetzt. Bei einer besseren Beweglichkeit wird eine 1 und bei einer ungenügenden Beweglichkeit wird der Wert –1 ins Protokoll eingetragen.

### SKA-Puppentest

Der Schnellkraftausdauer-Puppentest wurde 1985 in der DDR für die Trainingssteuerung der Nationalmannschaften entwickelt . Der Test liefert aussagekräftige Indexwerte für die Steuerung und Entwicklung einer anforderungsgerechten Schnellkraftausdauer.

Der Schnellkraftausdauer-Puppentest erfasst die Zeitverläufe mehrmals zu wiederholender Puppenspurts über die Wettkampfzeit von fünf Minuten. Es werden acht Puppenspurts mit jeweils zwei Puppenwürfen zwischen den Spurts durchgeführt.

Da die Junioren (Jugend A: bis 18 Jahre) eine verkürzte Kampfzeit von 4 Minuten haben, habe ich den Test entsprechend auf 7 Puppenspurts mit einer leicht differierenden Zeitvorgabe angepasst. Der Spurtinhalt wurde für die Junioren verkürzt, so dass ein Spurt so um die 10 Sekunden dauert (Grenze von alaktazider und laktazider anaerober Ausdauer).

Eine kurze allgemeine und eine spezielle Erwärmung sollen dem Test vorausgehen. Der Athlet sollte sich im aeroben Laktatbereich befinden. Es sollen vorher unbedingt auch einige Würfe mit der Puppe durchgeführt werden.

Testablauf je Spurt

Die Ringerpuppe liegt in der Mitte der Ringermatte. Der Ringer steht gebeugt vor der Puppe und berührt mit beiden Händen den Kopf derselben.

Der Spurt beginnt mit dem Anpfiff des Zeitnehmers:

1. Aufrichten der Puppe in den Stand ⇨ Wurf über die Brust (WB)
2. Ausheben der Puppe von der Matte ⇨ Überwurf (ÜW)
3. Durchdreher
4. Aufrichten der Puppe in den Stand ⇨ Wurf über die Brust (WB)

Der Spurt endet nach dem zweiten Wurf über die Brust (Puppenkopf berührt die Matte nach dem Wurf).

Die Spurtzeitfolge

Der Athlet führt in einer festgelegten Zeitfolge jeweils einen Spurt mit höchster Intensität auf der Mattenfläche durch.

Zwischen den Spurts sind jeweils zwei Kopfhüftwürfe mit geringer Intensität durchzuführen, wobei die Spurtzwischenzeiten einzuhalten sind.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Spurt |  |  |  |  |  |  |  |
| Zeit | 0.00 | 0.30 | 1.15 | 2.00 | 2.45 | 3.30 | 4.00 |

Qualität

Technisch-koordinative Fehler werden registriert. Spurts mit Fehlern oder Mängel werden notiert und allenfalls aus der Bewertung ausgeschlossen. Werden über drei Fehler gemacht, so wird der Test nicht gewertet.

Puppengewicht

Das Puppengewicht wird der Gewichtsklasse des Athleten angepasst. Das bedeutet, dass im Club mindestens drei Puppen vorhanden sein müssen.

Wichtig ist, dass dieselbe Person bei jedem Test dieselbe Puppe benutzt, um einen Längsvergleich erzielen zu können.

Testbewertung

Zur Beurteilung des Schnellkraftausdauer-Niveaus im Puppentest ist eine komplexe Betrachtungsweise erforderlich. Es werden zwei Gütekriterien genutzt.

* **Der Schnellkraftausdauer-Koeffizient (SKAKoeff)**Weil der Test für die Probanden noch neu ist, wurde bei der Erstellung der Formel für die Koeffizienten-Berechnung der Tatsache Rechnung getragen, dass sich der Athlet über die kommenden Testversuche an die Testanordnung gewöhnt und seine Spurtzeit schneller wird.   
  Der Koeffizient der Schnellkraftausdauer berechnet sich demnach wie folgt:  
    
  *tBest*  
  ist die beste Spurtzeit über alle Tests. Das bedeutet aber auch, dass sich der Koeffizient der vorhergehenden Tests mit jeder neuen Bestzeit verschlechtert. Dieses dynamische Verhalten der Testresultate muss wegen der möglichen Trainingseffekte in der Anfangsphase und der nicht voraussagbaren Bestzeit (keine Standard-Vorgaben) toleriert werden.  
  *tmin*  
  ist die kleinste Spurtzeit innerhalb eines Testes  
  *tmax*  
  ist die grösste Spurtzeit innerhalb eines Testes  
  *tØ*  
  ist die durchschnittliche Spurtzeit innerhalb eines Testes  
    
  Weil ein Toleranzbereich von 0.6 Sekunden zur absoluten Bestzeit als vollumfänglich genügend betrachtet werden kann, wird beim dritten Argument innerhalb der Klammer diese Toleranz gegeben.   
    
  Die folgende Bewertung ist für den SKAKoeff gültig:  
    
   <85 % unbefriedigend  
   85–95 % befriedigend  
   >95 % gut  
    
  Die Beurteilung der Schnellkraftausdauer bedarf jedoch stets einer komplexen Betrachtungsweise (Entwicklungstendenzen, Spurt-/Zeitverlauf (Diagramm), Aufwärmform usw.)
* **Die Schnellkraftausdauer-Reserve (SKAR)**Die Schnellkraftausdauer-Reserve widerspiegelt die Zeitdifferenz zwischen der Bestzeit über alle Spurts und den Zeitabweichungen der sieben Spurts.  
    
  Da die Bestzeit wiederum bei einem nächsten Test besser werden kann, ist es möglich, dass sich die SKAR eines vorangegangenen Testes verschlechtert. Dieses dynamische Verhalten der Testresultate wird aus denselben Gründen wie bei dem SKAKoeff toleriert.  
    
  Folgende Bewertung und Akzentsetzung hilft dem Trainer zur Trainingssteuerung:   
    
   >10 sec. unbefriedigend ⇨ Basisfähigkeiten/Grundleistungsniveau  
   7-10 sec. befriedigend ⇨ Kraftausdauer/Schnellkraft  
   <7 sec. gut ⇨ Schnellkraft/Kraftausdauer

Testdarstellung

Die Spurtzeiten werden in einem Liniendiagramm dargestellt. Beispiel:

|  |  |
| --- | --- |
| Abbildung 44: Puppentest-Beispiel |  |

Testauswertung

Der Schnellkraftausdauer-Test trägt wesentlich zur Untersuchung leistungsbestimmender Faktoren im Ringen bei. Er kann durch seine einfache Handhabung und grosse Anschaulichkeit (Spurt-Zeit-Verlauf als Liniendiagramm) wirkungsvoll als Kontrollmethode im Prozess der Trainingssteuerung eingesetzt werden. Durch den ringkampfspezifischen Charakter des Tests (Wettkampfzeit, Kampfspurts in arrhythmischer Zeitfolge, Kampffläche, technische Bewegungsabläufe) nähert er sich, den technisch-konditionellen Wettkampfanforderungen an und gestattet diesbezügliche Aussagen.

Bei der Interpretation der Testergebnisse sind stets ein komplexes und ein die Motivation des Athleten forderndes Vorgehen empfehlenswert. Ursachen für Leistungsschwächen sollen registriert werden.

### Wettkampfanalyse

Die Wettkampfanalyse basiert auf Beobachtungen des Wettkampfes. Dabei werden Stärken und Schwächen für jeden einzelnen Kampf notiert. Da sich der Athlet immer im Kampf auf einen konträr handelnden Gegner, der auch ganz individuelle Stärken und Schwächen hat, einstellen muss, darf eine einzelne Kampfanalyse nicht allzu sehr gewichtet werden. Deshalb ist es nötig, auch über den gesamten Wettkampf Stärken und Schwächen, oder anders gesagt: positive und negative Punkte, festzuhalten.

Darstellung

Die Stärken und Schwächen mit entsprechenden Kampfresultaten werden pro Wettkampf in einer tabellarischen Übersicht dargestellt. Es wird zudem in Stand- und Bodenkampf unterschieden. Dabei werden für die einzelnen Techniken oder Technikkombinationen festgelegte Abkürzungen benutzt. Eine vollständige Liste der Technik-Abkürzungen ist im Anhang zu finden.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wettkampf** | | Schweizermeisterschaften Junioren Freistil in Willisau 15./16. März | | | | | | | | | | | | |
| **Gegner** | **Resultat** | | | | | | |  | | **Stärken** | | | **Schwächen** | |
| Gisler Marco | PS | | 5 | | - | 1 | | | | **Stand**  Körperposition (mit Handkontrolle, Kopfhaltung), innere AK, KK-Variante (Päckli)  **Boden**  Verteidigung, Fussüberroller, Konzentration für Parterre-Situation | | | **Stand**  KK (re Arm zu tief, zu seitlich)  **Boden**  zurückgreifen in Unterlage | |
| Marti Niklaus | PS | | 6 | | - | 2 | | | | **Stand**  KK-Variante mit Armdurchstich  **Boden**  Aufstehen aus Parterre-Unterlage | | | **Stand**  Punkterzielung aus HR-Ausgangsposition, Arme aussen (alte Krankheit wieder aufgetaucht), KK-Variante mit Armdurchstich: 1mal abgerutscht (zu hoch), Aufstellposition (Hand zu lang) | |
| … | | | | | | | | | | | | | | |
| **Folgerung fürs Training** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Stand**  KK verbessern und ***Kombinationen*** trainieren (Armdurchstich, Päckli, AW mit Kopf etc.)  HR-Position trainieren (Varianten herausfinden)  Aufstellposition (richtige Belastung)  BA-Verteidigung (wenn der Gegner das Bein schon hat: auch mit ÜW rw.) | | | | | | | | | | | | **Boden**  Fussüberroller in ***Kombination*** mit SPG und EIN  BS (richtige Ausführung) | | |
|  | |  | |  | | |  | |  | |  | | |  |
| **Allgemeine Bemerkung** | | | | | | |  | | + | | Verbesserung der Standposition ist erkennbar (bewusstes Technik-Training) | | | |
|  | |  | |  | | |  | |  | | Gute Konzentrationsfähigkeit: hat sich sehr gut im Griff (mentales Training) | | | |
|  | |  | |  | | |  | |  | | Kräftemässig hält er auch mit den Älteren mit (Krafttraining) | | | |
|  | |  | |  | | |  | | - | | In bestimmten Kampfsituationen tauchen ab und zu alte Krankheiten | | | |
|  | |  | |  | | |  | |  | | wieder auf (technisch-taktische Komplexe noch nicht stabilisiert) | | | |

Tabelle 2: Wettkampfanalyse-Beispiel

Zur Darstellung der Stärken- und Schwächen wird auch das SARV-Wettkampfprotokoll verwendet. Ein Beispiel finden Sie auf S. **Fehler! Textmarke nicht definiert.**.

Vorgehen

Mithilfe von Videoaufzeichnungen und/oder Wettkampfprotokollen erstellt der Trainer eine Vorfassung der tabellarischen Übersicht. Nach einer Besprechung mit dem Athleten, der seine eigenen Gedanken zu seinen Kämpfen beitragen soll, wird eine endgültige Fassung der Wettkampfanalyse erstellt.

### Loehrtest

Der standardisierte Test von James E. Loehr sich für eine Überprüfung der mentalen Stärke. Die mentale Stärke wird von Loehr in sieben verschiedene Teilbereiche aufgeteilt: «Selbstvertrauen», «Negative Energie», «Aufmerksamkeitssteuerung», «Visualisierung/Vorstellungssteuerung», «Motivationsstärke», «Positive Energie» und «Einstellungskontrolle».

Der Test besteht aus einem Fragekatalog mit 42 einzelnen Fragen, die den Teilbereichen zugeordnet werden können. Die Fragen werden mit «fast immer», «oft», «manchmal», «selten» und «fast nie» beantwortet..

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 31 | Ich entdecke mich dabei, wie ich während des Wettkampfs über vergangene Fehler oder verpasste Gelegenheiten nachdenke. | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | fast immer |  | oft |  | manchmal |  | selten |  | fast nie |

Tabelle 3: Beispielfrage aus dem Loehrtest

Der vollständige Fragekatalog ist im Anhang ab S. **Fehler! Textmarke nicht definiert.** zu finden. Der Athlet entscheidet, welche Antwort am ehesten auf ihn zutrifft. Um die persönliche Einschätzung mit der Trainer-Sicht vergleichen zu können, füllt der Trainer denselben Fragebogen für den Athleten aus.

Erfahrungen, die sich in dem Fragekatalog nicht niederschlagen können, werden in der Beurteilung und Auswertung miteinbezogen.

Soll

Pro Teilbereich können maximal 30 Punkte erreicht werden. Ein Spitzensportler muss Werte von 25 und höher erreichen. Ist dies nicht der Fall, so muss diese Schwäche ausgemerzt werden.

Für die Auswertung wird der Durchschnitt der Trainer- und der Athletensicht verwendet. Bei kleinen Unterschieden der beiden Sichten wird das persönliche Leistungsprofil des Athleten nicht verändert. Bei grossen Differenzen haben sich Trainer und Ringer noch nicht gefunden, und ich gehe davon aus, dass sich die zwei irgendwo dazwischen finden. In diesen Fällen ist aber sicher ein klärendes Gespräch mit dem Athleten und dessen Trainer nötig.

Erklärungen der mentalen Teilbereiche

Die Beschreibungen der einzelnen mentalen Fähigkeiten sind im Anforderungsprofil ab S. 1 zu finden.

## Einsatz der Instrumente

Die Leistungsdiagnostik-Instrumente werden im Verlaufe des Jahres unterschiedlich genutzt. Eine allmonatliche Bestimmung der Maximalkraftwerte ist einerseits für die Motivation und für die exakte Belastungsintensitätsangabe erforderlich. Der Stufentest für die Bestimmung der aerob-anaeroben Schwelle soll jeweils am Beginn der Vorbereitungsperiode stattfinden, damit ein optimales Training möglich ist. Dabei gilt es allerdings zu berücksichtigen, dass die Ausdauer ein ständiger, allerdings nicht der leistungsbestimmenste Trainingsinhalt sein wird.

Der Muskellängentest wird zweimal pro Periode, also viermal durchgeführt. Ein Feedback erhält der Athlet auch durch die Ausführung der entsprechenden Stretchingübungen im Training.

Der Schnellkraftausdauer-Puppentest bietet Rückmeldungen über die aerobe azyklische Grundlagenausdauer wie auch über die Ausbelastungsfähigkeit. Er dient einerseits der Schwerpunktsetzung im Trainingskalender, und andererseits zeigt er dem Athleten den aktuellen Leistungsstand bezüglich eines kampftypischen Rhythmusverlaufes an. Aus diesem Grunde wird er jeweils am Beginn der Vorbereitungsphase und kurz vor dem saisonalen Höhepunkt eingesetzt.

Der Loehrtest zur Überprüfung der psychischen beziehungsweise mentalen Stärke soll einmal im Jahr durchgeführt werden. Die Nachwuchsringer durchlaufen pubertäre Schwankungen, so dass es keinen Sinn macht, diesen Test häufiger durchzuführen. Zu jedem Saisonbeginn muss dieser Test wiederholt werden. Idealerweise unter gleichen äusseren Bedingungen. Für diese Arbeit ist im Anhang auf S. **Fehler! Textmarke nicht definiert.** eine zweite Testreihe zu finden. Diese zweite Auswertung zeigt die mentale Stärke am Ende einer langen von vielen Wettkämpfen geprägten Saison.

Das wichtigste Leistungsdiagnostik-Instrument im Ringsport ist mit Sicherheit die Wettkampfanalyse, die bei jedem Wettkampf stattfindet. Sie gibt einen guten Überblick über konditionelle Fähigkeiten im Altersvergleich und im Kampfverlauf und einen direkten Einblick in Techniken und Taktiken, die im Wettkampf erfolgreich angewendet werden können, oder die noch nicht wettkampfreif sind.

# Athletenvorstellung

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Tanner Raphael** | **Guntli Andreas** |
|  | Foto | Foto |
| **Kader** | Junioren Freistil U18 | Junioren Freistil U16 |
| **Geburtsdatum** | 22.12.1979 | 14.03.1981 |
| **Wohnort** | Weinfelden | Buchs |
| **Beruf** | Heizungmonteur-Lehrling | Schüler |
| **Gewicht** | 58 kg | 61 kg |
| **Grösse** | 1.61 m | 1.68 m |
| **Ringclub** | Weinfelden | Oberriet-Grabs |
| **Trainingsmöglichkeiten** | Weinfelden: Di/Fr  Kriessern: Do  Krafttraining: Mi | Grabs: Mo/Do  Oberriet: Ganze Woche |
| **Voraussichtl. Einsatz in der Mannschaftsmeisterschaft** | NL B, 10 Einsätze | 1. Liga, 3–6 Einsätze  evtl. Einsatz in der NL A |
| **Voraussichtliche Gewichtsklasse** | 58 kg | 63/69 kg |

# Steuerungstyp des Trainings

## Nahsteuerung

Andreas Guntli und Michael Goldener sind beide im Ringclub Oberriet-Grabs tätig, indem auch ich Mitglied bin. Da ich bei fast allen Trainings anwesend bin, kann ich die beiden direkt beobachten und auch oft mit ihnen kommunizieren. Diese direkte Verbindung zu den beiden Athleten nenne ich Nahsteuerung. Alle zu trainierenden Bereiche gebe ich den beiden Ringern vor.

## Fernsteuerung

Raphael Tanner, Matthias Wieser und Thomas Inauen sind vom Ringclub Weinfelden. Ich habe mich entschlossen nur einen Teilbereich ihres Trainings zu steuern, da ich nur von Zeit zu Zeit im Training anwesend sein kann. Diese Trainingslenkung nenne ich Fernsteuerung. Ich werde ihnen die Trainingseinheitenverteilung und die Trainingszielsetzungen vorgeben. Im Bereich des Krafttrainings ist ein alter Routinier beim Club tätig, der die Krafttrainingssteuerung übernimmt.

# Ist-Analyse

…

# Bilanz

Die vorgängige Ist-Analyse zeigt nur eine Momentaufnahme. Bei dieser Momentaufnahme muss man sich vergegenwärtigen, dass ein ständiges Analysieren der Fähigkeiten des Ringers zur Weiterentwicklung nötig ist. Da die beiden Ringer noch nicht mit leistungsdiagnostischen Verfahren gearbeitet haben, ist ein Längsvergleich zu früheren Jahren nicht möglich. Auch gilt es zu berücksichtigen, dass die Ringer noch im Wachstum stecken. Die Gewichtszunahme ist auch mit einer grösseren Kraftentwicklung verbunden. So sind zum Beispiel auch schnellere Spurt-Zeiten bei den Puppentests zu erwarten. Es gilt nun, die vorhanden Stärken zu intensivieren und die Schwächen soweit möglich zu eliminieren.

## Ausdauer

Raphael zeigt eine gute Ausdauerfähigkeit für einen Ringkampfsportler. Andreas Guntlis Ausdauerfähigkeit bezeichne ich als genügend. Raphael ist eher der Typ, der gegen Ende eines Kampfes aufdrehen kann, während Andreas sehr energisch startet. Für die kontinuierliche Verbesserung und Aufrechterhaltung der Grundlagen ist aber ein weiteres Training im Ausdauerbereich nötig. Um die relativ wenigen Ausdauer-Trainingseinheiten möglichst effektiv zu gestalten, wird das Ausdauertraining mit Pulsmessgeräten durchgeführt. Die Prozenttabelle dient dem Ringer zur Intensitätsangabe. 100 % entspricht der Laufgeschwindigkeit bei der aerob-anaeroben Schwelle. Für das Training spielen drei Intensitätsgrade eine Rolle. Ich unterscheide zwischen einem regenerativen Training mit einer Laufgeschwindigkeit von 80–85 %, einem extensiven Ausdauertraining im Bereich von 85–92 % und einem intensiven Training von 92 bis 100 % der Schwellengeschwindigkeit (siehe Stufentest S. 1).

Regeneratives Training ⇨ 80–85 %

Extensiv aerobes Training ⇨ 85–92 %

Intensiv aerobes Training ⇨ 92–100 %

## Kraft

Für Raphael wird jeden Mittwoch ein separates Krafttraining ohne meinen direkten Einfluss durchgeführt.

Andreas Guntli zeigt für sein Alter und seine Gewichtsklasse eine gute Kraftfähigkeit. Die Werte aus den Tests dienen vor allem für die richtige Dosierung der Belastung.

Die Hantelarbeit ist für Andreas Guntli noch neu. Damit der im Wachstum stehende Körper nicht zu sehr belastet wird, will ich auf Maximalwertteste mit Hanteln im ersten «Lernjahr» noch verzichten. Für die Hantelarbeit wird nach dem Prinzip der Anzahl Wiederholungen gearbeitet. Die richtige Lastgrösse wird über die Anzahl möglicher Wiederholungen herausgefunden. Kann der Athlet das Gewicht 10–12-mal stemmen, so bewegt sich die Last im Bereich von 70 % der Maximallast.

Für das Training der Maximalkraft unterscheide ich drei Intensitätsstufen (nach EGGER ):

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Stufe** | **Hantelarbeit** | **Vielseitig zielgerichtet** | **Technikelement** |
| 1 | 70 % ML 8–10 WH | 5 WH | je 1 WH pro Seite |
| 2 | 80 % ML 5 WH | 4 WH | je 1 WH pro Seite |
| 3 | 90 % ML 3 WH | 3 WH | je 1 WH pro Seite |
| **Ziel** | Maximalkraft | Schnellkraft | Explosivität und Schnellkraft in Verbindung mit einer Technik |
| ML: Maximallast, WH: Wiederholung | | | |

Tabelle 4: Intensitätsstufen für das Krafttraining

Beim Technikelement muss der Gegner/Partner einen angemessenen Widerstand geben. Ein auf ringerspezifische Technik ausgerichtetes Beispielprogramm für das Training der Stufe 2 ist auf der Seite **Fehler! Textmarke nicht definiert.** zu finden.

## Beweglichkeit

…

## Schnellkraftausdauer

…

## Wettkampf

Raphael Tanner

…

Andreas Guntli

Die Wettkampfergebnisse von Andreas zeigen sehr grosse Schwankungen. Die Spannbreite seiner Resultate reicht von nationalen Spitzenrangierungen bis zu schlechten Platzierungen. Die sehr grossen Leistungsschwankungen sind für seine Alterskategorie nicht ungewohnt. Wachstumsschübe verändern die Hebelverhältnisse, d. h. eine Technik, die vorher noch sehr gut klappte, ist plötzlich nicht mehr einwandfrei durchführbar. Es ist ein ständiger Prozess von Technikerlernung, -festigung und auch von Technikwiederfindung.

Andreas hat eine sehr schlechte Kampfposition. Seine Beine sind gestreckt, und mit dem Oberkörper lehnt sich Andreas so weit vor, dass sich sein Schwerpunkt vor der eigenen Standfläche befindet. Diese instabile Lage kann er nur mit aktiver Arbeit der hinteren Oberschenkelmuskulatur aufrechterhalten. Die ständige Kontraktion dieser Muskulatur, führt zu einer Verkürzung. Die Verkürzung und die instabile Kampfposition stehen also in einer engen Wechselbeziehung. Dieses Problem gilt es nun, von beiden Seiten, d. h. von der Muskellänge und von der individuell „richtigen“ Position her, anzugehen.

Eine Kampfstellung mit gestreckten Beinen wird oft auch von Ringern eingenommen, die eine ungenügende Kraftausdauer in der vorderen Oberschenkelmuskulatur aufweisen. Dies kann relativ einfach mit einem Springseiltest auf einer dicken Matte überprüft werden.

Die vordere Oberschenkelmuskulatur ist bei Andreas gut ausgebildet. Es handelt sich vielmehr um eine ungenügende Übereinstimmung der vorgestellten mit der realen Körperposition. Durch ein ständiges Vergleichen der Innen- und Aussensicht (zum Beispiel mit Videoaufnahmen) kann dieses Manko ausgeglichen werden.

Die Verteidigungshandlungen von Andreas im Stand sind zu langsam. Das kann durch die Kampfstellung entscheidend beeinflusst werden, denn die „richtige“ Stellung bildet eine eminent wichtige Voraussetzung für eine gute Handlungsschnelligkeit.

Andreas hat zwei ausgesprochene Stärken. Er sucht zielstrebig den Schultersieg, um einen Kampf vorzeitig zu beenden. Falls er dieses Ziel erreicht, kann er enorm viel Kraft für die nächsten Kämpfe sparen. Die zweite Stärke von Andreas sehe ich in der kommunikativen Trainer/Athlet-Beziehung während eines Kampfes. Andreas kann während einem Kampf Informationen aufnehmen und versucht diese auch umzusetzen. Wird diese kommunikative Steuerung des Trainers richtig genutzt, so ist Andreas schon psychisch im Vorteil gegenüber seinem Gegner.

Techniken, die an verschiedenen Körperteilen des Gegners Hebelwirkungen verursachen, sind für den Gegner sehr schwierig zu verteidigen. Ein Beispiel für diese Techniken ist der Achselwurf mit Oberschenkelgriff (Arm-Bein-Kombination, siehe S. 1). Andreas arbeitet schon recht gut mit solchen Kombinationsfassarten (z. B. Übersprung) im Angriff, in der Verteidigung ist er allerdings noch zu anfällig.

Die Auswertung der Olympischen Spiele von Atlanta 1996 zeigt, dass auch im Freistil der Durchdreher die meisten Punkte einbrachte. 34 % aller erzielten Punkte gelangen mit einem Durchdreher.

Andreas muss die Stand-Verteidigung und den Durchdreher am Boden verbessern.

## Mentale Stärke

…

# Zielsetzungen

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Raphael Tanner** | **Andreas Guntli** |
| **Jahresziele** | * Junioren-Schweizermeistertitel * Qualifikation für die Junioreneuropameisterschaften | * Medaille an den Junioren-Schweizermeisterschaften * Stabiler Anschluss an die nationale Juniorenspitze |
| **Teilziele**  **1. Saisonhälfte** | * Höhere Selbstmotivation * Verbesserte Kopfklammertechnik * Variationsreicherer Angriff * Alle Messungen des Muskellängentestes mit einer 0 bestehen * Keine Rückenbeschwerden mehr | * Bessere Beweglichkeit im Bereich der hinteren Oberschenkelmuskulatur * Verbesserte Kampfposition im Stand (Schwerpunkt über eigener Standfläche) * Beherrschen einer einwandfreien Hanteltechnik der Übungen Kniebeuge und Kreuzheben * Beherrschen einer guten Durchdreher-Technik |

Tabelle 5: Zielsetzungen für die Saison

# Planung

## Jahresplanung

Der Jahrestrainingsplan beschreibt das Trainingsprogramm für einen Jahreszyklus. Er schliesst die Aufeinanderfolge und die entsprechenden Kennwerte der Makrozyklen mit ein.

Für den Jahrestrainingsplan bilden die Termine der Hauptwettkämpfe die Eckpfeiler. Zur Erfüllung der formulierten Zielsetzungen ist bei beiden Athleten eine **Doppelperiodisierung** mit zwei saisonalen Höhepunktsequenzen geeignet. Das Jahr wird in zwei Vorbereitungs- und zwei Wettkampfperioden eingeteilt. Nach einer Wettkampfperiode wird eine Übergangsperiode zur Erholung eingeschaltet.

Da die beiden Saisonhöhepunkte relativ nahe beieinander liegen, wird die erste Erholungsphase in der Übergangsperiode I sehr kurz gehalten. Erst nach der Wettkampfperiode II wird die Erholungsphase länger.

Die Doppelperiodisierung mit einem kontinuierlichen Aufbau zur Wettkampfreife entspricht einem theoretischen Modell. In der Praxis ergeben sich zum Teil sprunghafte Wechsel von Belastungsumfang und -intensität von Mikro- zu Mikrozyklus (Wochenzyklus). Auch werden während der Vorbereitungsperiode wettkampfnahe Trainingsformen und Wettkämpfe durchgeführt.

Diese Form der Trainingsplanung entspricht der Forderung von BOIKO nach einer frühzeitigen Spezialisierung des Trainings. Nach BOIKO verfügen Sportler nämlich nur über ein beschränktes Mass an Anpassungsreserven. Hier stehen die unspezifischen Trainingsinhalte beim Ausschöpfen vorhandener Anpassungsreserven zu den spezifischen in Konkurrenz. Das Training muss die speziellen Anforderungen der Wettkampftätigkeit konditionell, technisch-taktisch und psychisch in Schwierigkeit und Variabilität ständig wiederholend vorausnehmen, damit die individuellen Funktionsreserven bzw. Anpassungsreserven möglichst wettkampfspezifisch genutzt werden können.

### Turnier- und Lehrgangskalender

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Datum** | | | | **Veranstaltung** | **Ort** | | **Teilnehmer** | | **Teilnahme** | | **Bemerkung** | | |
| 18.01. | - | 19.1.97 |  | TLG | Willisau | | Alle Kader | | obligat. | |  | | |
| 15.02. | - | 16.2.97 |  | SM Jun Greco | Kriessern | | Jahrgang: 1977–1982 | | fakult. | |  | | |
| 23.02. |  |  |  | Nat. Turnier | Martigny | |  | |  | |  | | |
| 23.02. |  |  |  | Int. Turnier | Wolfurt | | Jahrgang: 1977-1980 | |  | |  | | |
| 01.03. | - | 2.3.97 |  | SM Akt Greco | Pratteln | | Jahrgang: bis 1980 | |  | |  | | |
| 02.03. |  |  |  | Nat. J+S Turnier | Olten | | Bis 20 Jahre | |  | |  | | |
| 08.03. | - | 9.3.97 |  | TLG | Martigny | | Junioren | | obligat. | | inkl. Greco-Kader | | |
| 10.03. | - | 14.3.97 |  | TLG | Hennef (GER) | | Nicht offiziell | | fakult. | |  | | |
| **15.03.** | **-** | **16.3.97** |  | **SM Jun Freistil** | **Willisau** | | Jahrgang: 1977–1982 | | obligat. | | Sichtung  Vorqualifikation NT | | |
| 12.04. | - | 13.4.97 |  | SM Akt Freistil | Martigny | | Jahrgang: bis 1980 | | fakult. | | Sichtung  Vorqualifikation NT | | |
| 19.04. | - | 21.4.97 |  | Int. Turnier | Arnheim (HOL) | | Aktive/Junioren | |  | |  | | |
| 25.04. | - | 26.4.97 |  | Int. Turnier | Klaus (AUT) | | Nicht alle Gewichtsklassen | | Nominierung | |  | | |
| 26.04. | - | 27.4.97 |  | Int. Turnier | Almada (POR) | | Aktive/Junioren | |  | |  | | |
| 08.05. | - | 10.5.97 |  | TLG | Kriessern | | Alle Junioren | | obligat. | |  | | |
| 15.05. | - | 19.5.97 |  | Int. Turnier | Larissa (GRE) | | Junioren | | Nominierung | |  | | |
| **24.05.** | **-** | **25.5.97** |  | **Swiss-Cup Freistil** | **Domdidier** | | Bis 18 Jahre | | obligat. | | Sichtung für Kader | | |
|  |  | 14.6.97 |  | Int. Turnier | Baienfurt (GER) | | Aktive/Junioren | | obligat. | |  | | |
|  |  | 28.6.97 |  | Int. Turnier | Nendingen (GER) | |  | | obligat. | |  | | |
|  |  | Juni |  | TLG | Hennef oder CH | | Alle Qualifizierte | |  | |  | | |
| 02.07. | - | 7.7.97 |  | EM Jun Freistil | Ankara (TUR) | | Jahrgang: 1977–1980 | |  | |  | | |
| 28.07. | - | 1.8.97 |  | TLG | Hennef (GER) | | Alle Qualifizierte | |  | |  | | |
| 09.08. | - | 19.8.97 |  | WM Jun Freistil | Turku (FIN) | | Jahrgang: 1977-1980 | |  | |  | | |
| 10.09. | - | 13.9.97 |  | Swiss-Cup Greco | Domdidier | | Bis 18 Jahre | | fakult. | |  | | |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | | |
| *TLG* | *:* | *Trainingslehrgang* | | | |  | |  | |  | |  |

Tabelle 6: Veranstaltungskalender

Für beide Ringer werden Turniere und Lehrgänge aus diesem Kalender ausgewählt. Da Andreas im Jahr 1997 erst 16 Jahre alt wird, ist er an einigen Turnieren nicht startberechtigt. Die genaue Auswahl der Turniere ist in den einzelnen Jahresplanungen auf den Seiten **Fehler! Textmarke nicht definiert.** und **Fehler! Textmarke nicht definiert.** ersichtlich.

### Trainingsmittelkatalog

Ich arbeite mit Schwerpunktvorgaben für die einzelnen Mikro- und Makrozyklen. Die neue Trainingslehrliteratur spricht hier von **Blockbildungen**. Die verwendeten Blockbezeichnungen stammen aus der Terminologie des Trainingsmittelkataloges des Deutschen Ringerbundes . Der Katalog besteht aus den folgenden vier Hauptgruppen:

Komplexe Kampfesführung

Bedingte Kampfesführung

Spezielle Basisfähigkeiten

Allgemeine Basisfähigkeiten

**KOKA**

**BEKA**

**SPEBA**

**ALBA**

**Intensität**

**Umfang**

Abbildung 45: Übersicht der Trainingsmittel-Hauptgruppen

Die einzelnen Gruppen werden noch weiter unterteilt:



Tabelle 7: Trainingsmittelkatalog

Ein methodisches Prinzip, das ich verfolgen will, heisst **Kurzzeitbelastung**. Um den zwei Qualitätsanforderungen

* Konzentrations-/Aufmerksamkeitsfähigkeit und
* Umstellungsfähigkeit

gerecht zu werden, soll der Ringer durch konkrete Aufgabenstellungen im Training geleitet werden. Das Prinzip der Kurzzeitbelastung ist ausführlich im Sportfachpraktikum beschrieben.

Vor allem das kampfspezifische Training soll bestimmte Positionen und Situationen in variierender Form vorschreiben, um vom Ringer gezielte Antworten zu verlangen. Im Training kann der Ringer eine geeignete Antwort suchen, im Wettkampf muss er sie schon bereit halten. Diese Form der ständigen Aufgabenvorgabe zwingt den Ringer auch, sich innerhalb eines Kampfes umstellen zu können und neue Situationen als Herausforderung zu betrachten.

# Zusammenfassung

…

# Ausblick

…

# Quellenverzeichnis

# Anhang

…