Anforderungsprofil

# 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.

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. 2). Das Anforderungsprofil beschreibt das ringkampfspezifische Grundleistungsniveau und gibt Hinweise für die Erreichung eines individuellen Wettkampfleistungsniveaus. Dabei müssen folgende Aspekte berücksichtigt werden:

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 (1997) 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.

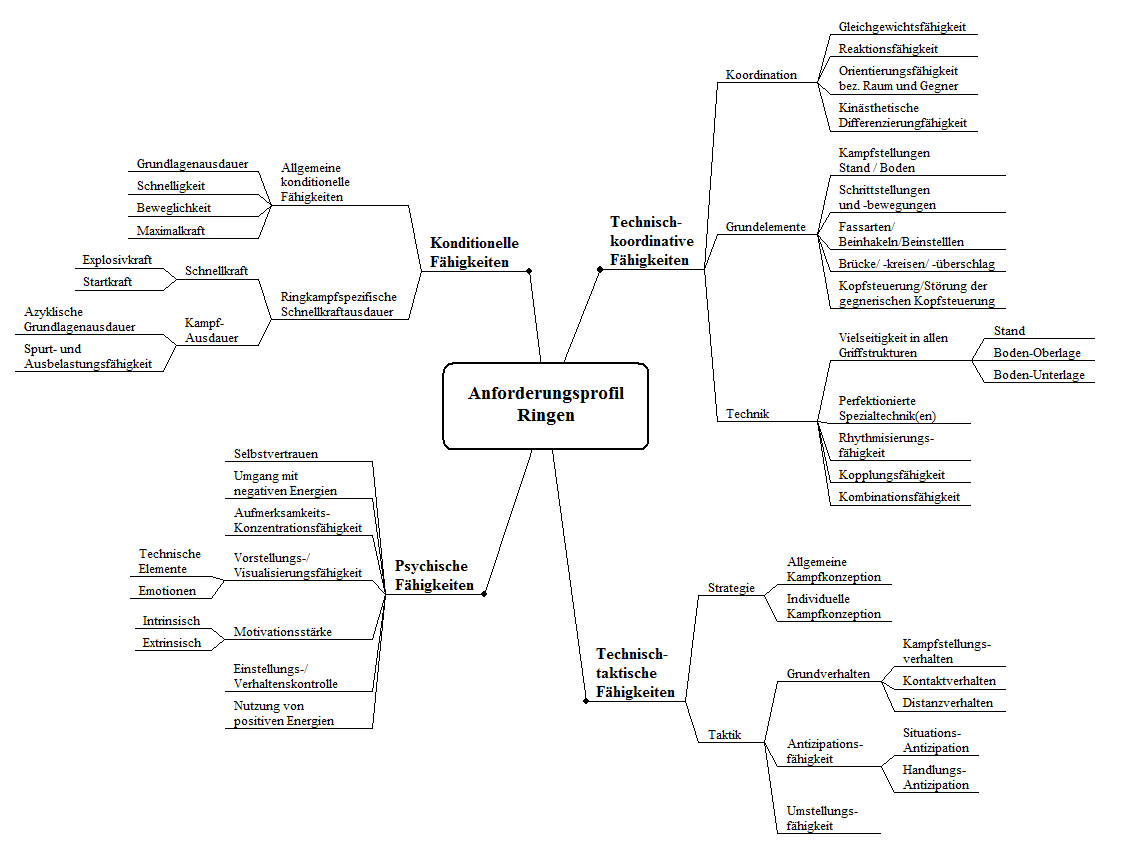


Abbildung 1: Übersicht der ringkampfspezifischen Anforderungen

## 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.» (MARTIN et al. 1993, S.87)

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.

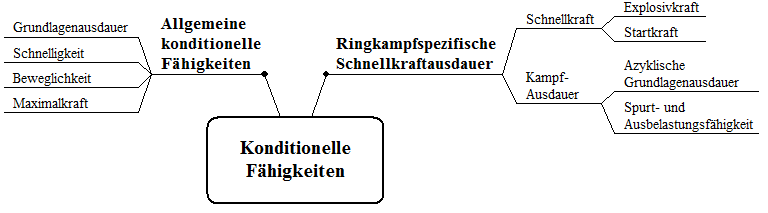


Abbildung 3: Allgemeine und ringkampfspezifische konditionelle Fähigkeiten

### 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.

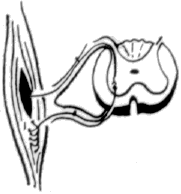
Die **Schnelligkeit** ist die Fähigkeit, unter minimen äusseren Krafteinwirkungen möglichst schnell zu agieren oder reagieren.

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.

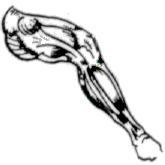
****Sie ist eine grundsätzliche Voraussetzung für die ringkampfspezifischen Techniken. Verkürzte Muskulatur zeigt sich ausserdem in einer Verschlechterung des ökonomischen Muskeleinsatzes. Für den Ringer sind eine allgemeine und eine spezifische Beweglichkeit notwendig. Da die Bewegungen im Ringkampfsport 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.» (MARTIN et al. 1993, S.106) 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

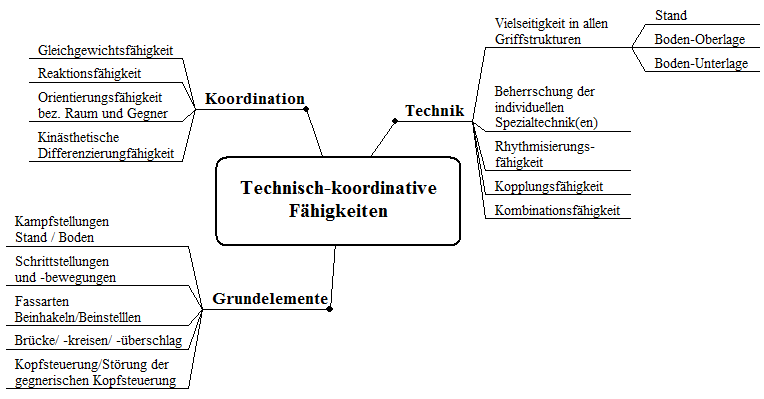


Abbildung 7: Technisch-koordinative Fähigkeiten für den Ringkampfsport

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.» (PEUKERT und TÜNNEMANN 1995, S.11)

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. 14)

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. 17 besprochen.

### Technik

Die **ringerische Technik** bezeichnet eine erprobte, zweckmässige und effektive Bewegungsfolge (MARTIN et al. 1993, S.45) 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 (SHAHMURADOV 1996).

Nach der Technikeinteilung von MECHLING (MECHLING 1988, S.39) 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 (MARTIN et al. 1993, S.47/48). 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 8: Abreisser am Kopf | Abbildung 9: Runterreisser |
| Abbildung 10: Durchschlüpfer |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Abbildung 11: Hüftwurf | Abbildung 12: Schulterwurf |
| Abbildung 13: Wurf über die Brust |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Abbildung 14: Einbeinangriff | Abbildung 15: Doppelter Beinausheber |

|  |  |
| --- | --- |
| Abbildung 16: Achselwurf | Abbildung 17: Beinschleuder |

|  |  |
| --- | --- |
| **Boden-Oberlage** | |
| Abbildung 18: Spaltgriff | Abbildung 19: Durchdreher (Rolle) |
| Abbildung 20: Seitenaufreisser |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Abbildung 21: Zange (Päckli) | Abbildung 22: Einsteiger |

|  |  |
| --- | --- |
| Abbildung 23: Armhebel | Abbildung 24: Durchzug |
| Abbildung 25: Beinschraube |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Boden-Unterlage** | |
| Abbildung 26: Wende | Abbildung 27: 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 (SHAHMURADOV 1996). 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 (GROSSER et al. 1986). 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.» (MARTIN et al. 1993, S.229)

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

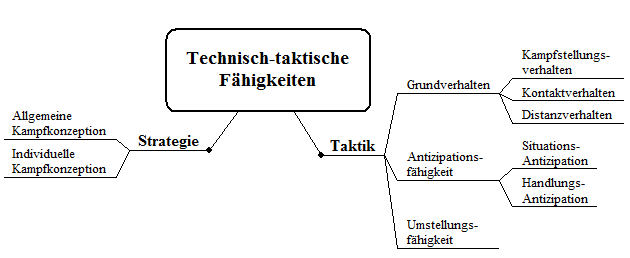


Abbildung 28: Technisch-taktische Fähigkeiten im Ringkampfsport

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.» (PEUKERT und TÜNNEMANN 1995, S.16).

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. 10):

* 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. (TÜNNEMANN 1993, S. 18–25)). 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 (MARTIN et al. 1993, S.231).

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. 20) 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

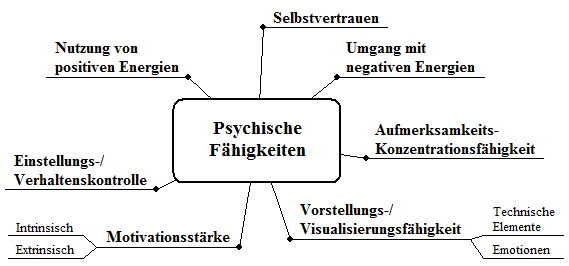


Abbildung 29: Übersicht psychische Fähigkeiten

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 (1996) 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.

# Quellenverzeichnis

# Abbildungsverzeichnis

# Stichwortverzeichnis