

1 Technisch-taktische Ausbildung von Ringern

I. Hauptaspekte des Techniktrainings

Das Techniktraining bildet die Basis für die Beherrschung des Ringens. Unabdingbar ist die Verfügbarkeit eines breiten Technikrepertoires als Voraussetzung für erfolgreiche Leistungen. Die meisten Experten des Freistilringens widmen der technisch-taktischen Ausbildung das Hauptaugenmerk und denken, dass physische, psychische und andere Formen der Vorbereitung eine Nebenrolle einnehmen. Die Ringertechnik beinhaltet die Aktionen, die das Wettkampfglement erlaubt und auf einen Sieg im Kampf zielen. Die Technik ist die Gesamtheit aller individuellen technischen Aktionen im Stand und am Boden.

Die Methoden des Technikerwerbes unter Standardbedingungen sind durch Physiologen und Sporttheoretiker weitgehend erforscht. Es ist bekannt, dass die Stabilisierung der Techniken nur durch wiederholtes Üben und Variieren erzielt werden kann. Es ist deshalb die primäre Aufgabe des Ausbildners, die volle Aufmerksamkeit des Lernenden im repetitiven Trainingsprozess anzustreben. Diese Forderung schliesst einen der wichtigsten Grundsätze in der sportlichen Ausbildung ein: **Aktive und bewusste Teilnahme des Auszubildenden am Trainingsprozess**. Bewusste Teilnahme am Trainingsprozess beinhaltet auch die Bereitschaft und den Willen des Ringers, die technischen Anweisungen des Trainers auszuführen und sie zu vervollkommen.

Unter Wettkampfbedingungen werden die von einem Ringer benutzten Techniken in einer andauernden Konfliktsituation mit dem Gegner angewendet. Aufgrund dieser Interaktion gibt es bei der technischen Ausbildung eines Ringers zwei Aspekte zu betrachten:

1. Die Organisation des Techniktrainings muss **Standard-** wie auch **variable Bedingungen** vorsehen.
2. Parallel muss auch das **technische Wissen**, bestehend aus der technischen Fertigkeit und der Taktik, im Trainingsprozess ausgebildet werden.

Eine allgemeine Vorstellung einer ringerischen Technik bildet den ersten und wichtigsten Schritt beim Erwerben von technischen Fertigkeiten. Für den Athleten ist es sehr wichtig, nicht nur die Bewegungsstruktur einer Technik bezüglich seiner Parameter Raum, Geschwindigkeit, usw. zu visualisieren, sondern auch grundlegende Informationen bezüglich der taktischen Aspekte der zu erlernenden Fertigkeit und der Erfolgchancen im Wettkampf zu erhalten. Dieser aktive und bewusste Zugang bildet die Basis für das dauerhafte Beherrschen erfolgreicher Aktionen. Vermehrte Wiederholungen von technischen Aktionen, die unter variablen Bedingungen nach gut geplantem Programm ausgeführt werden, bringen neue Qualitäten: Die Bewegungen werden komplexer, gezielter und automatisierter. Es erlaubt dem Athleten, sich bei der Ausführung auf die wesentliche Struktur der Technik zu konzentrieren.

Ausserdem wird dem Athleten in der Ausbildungsphase die Möglichkeit geboten, gewisse Technikvarianten in einer konkreten Art und Weise zu erlernen. Darin steckt das primäre Ziel der pädagogischen Aufgabenstellung des Technikunterrichtes.

II. Grundlagen der technisch-taktischen Ausbildung

Im Verlaufe der Entwicklung des Ringsports besteht offensichtlich eine Tendenz zur Steigerung und Neuformierung von komplexen Techniken der Ringer. Dieser Trend zeigt sich auf zwei Ebenen:

1. Abstimmung neuer **wirksamer** Techniken durch die besten Ringer und ihre Trainer.
2. Erfindung neuer Angriffskombinationen, die immer **komplexer** werden.

Die Analyse von internationalen Wettkämpfen im Freistilringen beweist, dass die von Spitzenringern ausgeführten neuen technisch-taktischen Aktionen und Kombinationen für ihre Gegner ein Überraschungsmoment bilden. Die Ringer

und Trainer hören nicht auf, weiter nach neuen Formen und Varianten von technisch-taktischen Aktionen zu suchen. Ein so ausgerüsteter Ringer stellt für den Gegner unzweifelhaft ein Rätsel dar, und ist schwer auszurechnen. Beispiele dafür sind die Meister des Ringens wie A. Fadzaev, S. Beloglazov, M. Khadartsev, J. Smith, B. Baumgartner, V. Jordanov und andere.

Während mehreren Jahren haben diese Ringer Siege an Europa-, Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen erzielt. Ihre bis zur Automation vollendeten technisch-taktischen Aktionen demonstrierten sie an diesen Wettkämpfen. Das spricht für ihre sportliche Meisterleistung.

Die stetige Steigerung der Komplexität der ringerischen Handlungen ergibt für die Trainer und Spezialisten eine Menge Probleme betreffend der Trainingsformen und -organisation auf. Die Ringer sind gezwungen, ein immer grösser werdendes Repertoire an Techniken zu erwerben. Das Wesentliche ist nun, konkrete Antworten auf folgende Fragen zu finden:

1. Wie und in welcher Form soll das Techniktraining organisiert werden? (geeignetes Trainingsmodell)
2. Wie soll der Erwerb von Techniken gesteuert und kontrolliert werden?

Niemand bestreitet, dass die technisch-taktische Perfektion von der Gesamtheit einzelner auf höchstem Niveau ausgebildeter Elemente abhängig ist. Je grösser die Anzahl dieser Elemente, desto grösser sind die Chancen auf Erfolg. Die Verbindungen dieser Elemente müssen stabilisiert, flexibel anwendbar gemacht und genau ausgeführt werden. Ist das der Fall, so wird der Ringer ohne Schwierigkeiten in der Lage sein, je nach gegnerischer Aktion, von der einen zur anderen Variante zu wechseln. Allerdings wird diesem Sachverhalt in der Praxis zu wenig Bedeutung zugemessen. Deshalb muss vermehrte Anstrengung unternommen werden, den Ringer so zu unterrichten, dass die Angriffe, Verteidigungen und Konterattacken in einer Beziehung zu einander stehen, und er gewisse Elementekombinationen aus seinem Repertoire mit gutem Gewissen benutzen kann. Eine geeignete technisch-taktische Elementauswahl wird nur möglich sein, wenn der Trainer mit dem Ringer ein individuelles Modell erstellt, das die Wettkampfsituationen berücksichtigt.

III. Argumente für eine moderne Technikausbildung

Das Freistilringen ist gekennzeichnet durch eine stete Zunahme der technischen und taktischen Variationsmöglichkeiten. Diese Entwicklung beruht einerseits auf der starken Konkurrenz auf der internationalen Ringerbühne, die Ringer wie Trainer zur Suche nach neuen zum Sieg führenden Mitteln veranlasst, und andererseits auf den immer wieder geänderten Wettkampfbestimmungen. In diesem Kontext gilt es zu bemerken - und diese Meinung teilen die grössten Fachspezialisten -, dass die Technik kombiniert mit der Taktik das Fundament für Spitzenringer bildet. Bezüglich diesem Fundament spielen andere Ausbildungsbereiche nur eine unterstützende Rolle. Es gilt also, diese Erkenntnis in Theorie und Praxis umzusetzen: Vervollkommen der technisch-taktischen Ausbildung der Athleten.

Bevor das Hauptaugenmerk auf die Vervollkommen der technisch-taktischen Ringerausbildung gelegt wird, sollen zuerst Lücken der gegenwärtigen Ausbildung aufgezeigt werden.

Nach unserer Meinung liegt eine der **grössten Unzulänglichkeiten der Ausbildung** der Ringer darin, dass sie in der Grifftechnik geschult werden und nicht im Kampf mit einem Gegner. Der Griff ist sicher die Schlüsselaktion im Kampf, aber um ihn in einer effektiven Weise anwenden zu können, muss ein Ringer auch entsprechend in Taktik und Strategie und immer unter Bedingungen, die er im Kampf gegen einen Gegner antrifft, ausgebildet werden. Eine Analyse von Freistil-Wettkämpfen ergab, dass **nur 7-9 % der Kampfzeit für die Ausführung der Griffe und der grösste Teil für die Vorbereitung der Technik** verwendet wird, was im Ringen bezüglich eines Griffes heisst: für Manöver, für die Erschaffung einer günstigen Angriffssituation, für Finten, die das Ziel haben, den Gegner zu verwirren und zu verhindern,

dass dieser die entscheidende Technik antizipieren kann, für Verteidigungsaktionen usw. Daraus folgt, dass der taktischen Ausbildung eine besondere Beachtung geschenkt werden muss.

Pädagogische Forschungen ergaben, dass in der Praxis der Aspekt der **taktischen Ausbildung nur ungenügend beachtet** wird. Obwohl, wie bereits erwähnt, eine effektive Durchführung einer Technik direkt von den vom Ringer benutzten taktischen Aktionen abhängig ist. Oder, man darf eine Tatsache nicht vergessen: Je mehr Techniken ein Ringer beherrscht, desto besser ist er ausgerüstet, um taktisch komplexe Aufgaben, die im Kampf mit einem Gegner entstehen, zu lösen, und desto besser wird er imstande sein, auf effektive Art anzugreifen und die gegnerischen Angriffsaktionen abzuwehren.

Eine zweite grosse Lücke in der technisch-taktischen Ausbildung von Athleten ist **die Organisation der Technikerlernung**. Der Unterricht vernachlässigt fundamentale didaktische Prinzipien wie: "*Vom Bekannten zum Unbekannten*"

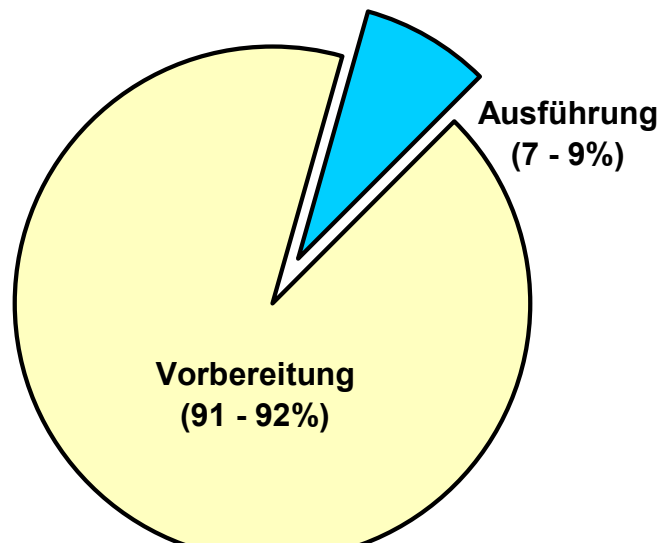
und "*Vom Einfachen zum Komplexen*". Das wesentliche Problem lässt sich wie folgt zusammenfassen: Der Technikunterricht in der ersten Ausbildungsetappe wird getragen durch den gleichzeitigen Erwerb von Angriffsaktionen, Verteidigungshandlungen und Konterangriffen. Das heisst, nach der Erlernung der Technikgrobform ist der Athlet verpflichtet, die Verteidigung zu diesem Griff wie den geeigneten Konterangriff zu lernen. Gemäss der Meinung von Spezialisten verhindert eine solche Lernform von Angriffs- und Verteidigungsaktionen eine dauerhafte Festigung der motorischen Fertigkeit.

Die folgende Situation soll das oben Geschilderte veranschaulichen: *Mit unseren Schülern bauen wir ein Gebäude - wir lernen sie, anzugreifen - aber vor dessen Vollendung strengen wir uns an, das Fundament dieses Gebäudes zu zerstören - wir lernen sie, die Angriffe zu zerstören*. Aus diesem Grund kann ein Grossteil der Ringer keine gute Ringerschule demonstrieren. Im Wettkampf gelingt es ihnen nicht, mustergültige Freistiltechniken anzubringen.

Ein anderer Mangel ist dem **Fehlen eines technisch-taktischen Ausbildungssystems** zuzuschreiben. Gemäss unseren Beobachtungen arbeiten die meisten Trainer aufgrund ihrer eigenen Erfahrungen und entscheiden willkürlich über den Inhalt des Lern- und Trainingsprozesses. Dieser Weg ohne ganzheitliches System führt zu einer *Verarmung des technischen Potentials* der Ringer; das betrifft besonders Techniken mit Beinaktivitäten, die in Wettkämpfen selten ausgenutzt werden. Das Fehlen eines geeigneten Systems zur Ausbildung des technischen Rüstzeugs der Athleten zeigt sich auch in der Tatsache, dass gewisse Trainer *nur* die Techniken von Spitzenringern *kopieren*, ohne den individuellen Merkmalen ihrer Ringer Rechnung zu tragen. Andere bemühen sich, *alle Gruppen* von Ringer in der Ausführung von Griffen und Aktionen *gleich* zu unterrichten, ohne sich um die Tragweite und den Schwierigkeitsgrad zu kümmern. Eine dritte Gruppe von Trainern verwendet in ihrem Unterricht die Griffe, die sie *gut erklären können* und von deren Effektivität sie überzeugt sind.

Es ist offensichtlich, dass die Ausbildung gemäss dem weiter oben erörterten Prinzip den Erwerb von motorischen Fähigkeiten innerhalb des Trainings von technischen und taktischen Aktionen miteinschliesst. Nach diesem Prinzip **basieren neue technische und taktische Aktionen immer auf bereits vorher verarbeiteten Aktionen**. Dass bedeutet, dass jeder neue Schritt eine Folge des vorhergehenden ist. Gleichzeitig hilft es, die bereits erworbenen Fertigkeiten zu vervollkommen.

Griffanteile am Kampfgeschehen



2 Individualisierung im Trainingsprozess

Wenn es sich um die technisch-taktische Vervollkommnung der Ringer handelt, sind mindestens zwei Ziele anzustreben. Im ersten Fall handelt es sich um den Erhalt eines gewollten Niveaus und auch um die **Verbesserung der Spezialangriffstechniken**, die sich in den Leistungen des Ringers als effektiv bewahrheitet haben. Das zweite Ziel beinhaltet die beharrlichen Anstrengungen im **Kampftaktikbereich**. Im Zusammenhang mit dem Unterrichts- und Trainingsprozess bedingen die beiden Bereiche eine gegenseitige Abhängigkeit und sind eng miteinander verknüpft.

I. Die Vervollkommnung der Spezialtechnik

Die Grundausbildung, die das Ziel der Grobform von fundamentalen Kampftechniken bis zu einem bestimmten Niveau verfolgt, führt auch zum Erwerb der Spezialtechnik eines Ringers. In der Praxis wird dieser Prozess in Etappen realisiert.

Grobform

Ä Feinform

Das heisst, dass jede Phase des Technikerwerbes auf das Niveau der bereits verarbeiteten Techniken abgestimmt werden muss. In einer **ersten**

Phase - der *Bekanntmachung mit*

dem Sachverhalt - hat der Athlet die Aufgabe, eine Grobform der technisch-taktischen Aktionen ausführen zu können. In einer **zweiten Phase** - der *Ausbildung einer Feinform* - besteht der Lernprozess aus folgenden Bereichen:

1. Erwerb der technisch-taktischen Details von Aktionen.
2. Exakte Ausführung all dieser Details im Ablauf einer technisch-taktischen Aktion.

Erst in einer **dritten Phase** werden die erworbenen Kenntnisse und Fähigkeiten *unter erschwerten Bedingungen* geübt.

Jede dieser Phasen hat das Erreichen eines Resultates, das in der Lösung einer Ausbildungsaufgabe zu sehen ist, zum Ziel. Das erlaubt dem Trainer, sich mehr einer Unterrichtsaufgabe zu widmen, die Resultate besser zu kontrollieren und die spezifischen Merkmale eines Ringers zu registrieren, wovon wiederum die folgende Unterrichtsphase abhängig ist. Im Verlaufe des Erwerbes von grundlegenden technisch-taktischen Aktionen mittels mehrfacher Wiederholungen unter variierenden Bedingungen beginnt sich bei den Ringern eine Spezialtechnik (Lieblingstechnik) herauszubilden, die in Wettkämpfen am häufigsten ausgeführt wird. Diese Technik ist immer von den individuellen Merkmalen abhängig.

Die Spezialisten nennen die von einem Ringer am häufigsten verwendete Technik "Spezialtechnik".

Obwohl sich die **Interpretationen** von Spezialisten betreffend der Spezialtechnik unterscheiden, sind sie sich einig, was deren Wichtigkeit anbelangt. Nach A. Novikov ist die Spezialtechnik die technische Aktion, die von einem Ringer *am häufigsten ausgeführt* wird. Für S. Preobrajenski ist die Spezialtechnik eine *in seiner Art einmalige Technik* eines Ringers. Obwohl sich die hohe Technikkunst, nach J. Alikhanov, durch eine grosse Variationsbreite ausdrückt, ist es die **Stabilität** einer geeigneten Technik, die auch bei ungünstigen Faktoren gewährleistet ist, die sie zur Spezialtechnik eines Ringers macht.

Sowie wie die Konkurrenz auf der internationalen Ringerbühne immer stärker wird, so muss die hohe Kunst der Technik weiterentwickelt werden.

Im Bestehen auf der Notwendigkeit der dauernden Verbesserung der Spezialtechnik dürfen folgende Punkte nicht vergessen werden:

1. Die Gegner passen sich an und entwickeln Kontertechniken.
2. Die Gegner werden sich der Technik bewusst, und sie verliert ihr Überraschungsmoment.
3. Ein Ringer verändert sich im Verlaufe seiner Karriere: gewisse Qualitäten steigen (Kraft, Ausdauer) und andere nehmen ab (Schnelligkeit, Gewandtheit, Beweglichkeit).

4. Die Gegner variieren: Sie können stark und ausdauernd, schnell und gewandt sein; sie haben dieselbe Statur wie der Konkurrent, sind grösser oder kleiner.

Man muss mit Bedauern feststellen, dass gewisse Athleten die Vervollkommenheit in einer Elimination der Fehler sehen. Sie üben neue Verteidigungen und Angriffe, die ihnen geeignet und effektiv scheinen, bemühen sich aber in der Regel zu wenig um ihre Spezialtechniken.

Hingegen zeigt sich das Grundprinzip der Vervollkommenheit des technisch-taktischen Könnens in der Zusammenfassung aller Bereiche mit Berücksichtigung der individuellen Merkmale. *Der Ringer entdeckt seine Spezialtechnik im Prinzip auf eine unabhängige, intuitive Art.*

Beim Erwerb und der Verfeinerung der Spezialtechnik gilt es, folgenden Punkten Rechnung zu tragen:

1. Den Bedingungen, in denen sich die Spezialtechnik zeigt, ihrem Platz im technisch-taktischen Repertoire eines Ringers; wie oft wird sie von Spitzenringer angewendet, wer erreicht eine vollendete Ausführung, etc.
2. Den personellen Fähigkeiten eines Ringers für ihre Ausführung (Kraft, Trägheit, in der Art wie er im Wettkampf auf den Gegner reagiert, Gewicht, Grösse, Ausdauer).
3. Den Situationen der Angriffseinleitung, die für eine effektive Ausführung des Griffes entscheidend sind.
4. Dem Rhythmus der ausgeführten Technik, der in der Verteilung der Technikelemente in der zeitlichen Struktur zu sehen ist.
5. Den Varianten der technischen Aktionen, die je nach den Bedingungen unter denen der Griff ausgeführt wird, angewendet werden.
6. Den unterschiedlichen Varianten von Griffen, die in der zur Zeit der Ausführung der Spezialtechnik gegebenen Situationen benutzt werden können.
7. Der Notwendigkeit, die Ausführungsstruktur der Spezialtechnik zu vervollkommen.
8. Besondere Beachtung gebührt der Erlernung und der Verfeinerung der wichtigen Details.
9. Dem Kennen der negativen Faktoren, die eine gute Ausführung der Spezialtechnik beeinflussen.

Schlussfolgernd kann festgehalten werden, dass **die Spezialtechnik die Grundlage eines individuellen Ringerstils** bilden. Mehr noch, durch den Erwerb der Technik und Taktik ändert er sich ständig und wird durch die Verbesserungen der Spezialtechniken und den immer neuen Verbindungen und Kombinationen immer komplexer.

Das technisch-taktische Können eines Ringers ist charakterisiert durch sein Repertoire, gespickt mit Spezialtechniken, die er in Perfektion ausführt.

Jedes Jahr zeichnet die FILA den besten Ringer der Welt mit dem "Goldenen Schuh" aus. Dieser Preis ging an die Olympiasieger S. Beloglasov, A. Fadzaev, J. Smith.

Nach den Experten liegt das Können der besten Ringer in ihrer Improvisationskunst auf der Matte: Einerseits erstellen ein Labyrinth, um die Gegner zu verwirren, und andererseits beherrschen sie die Taktik soweit, dass sie imstande sind, die gegnerischen Absichten schon zwei, drei Aktionen im Voraus zu erkennen. Ein *hohes Niveau an komplexen, taktischen Aktionen mit logisch verknüpften Varianten* macht sie unvergleichlich. Tatsächlich liegt genau darin die Lösung für das Training des Freistilringens, die als die beste Antwort auf die aktuellen Anforderungen der Wettkämpfe scheint. Es ist offensichtlich, dass die Spezialtechniken, die einen individuellen Kampfstil ausmachen, die Grundlage des Könnens eines Athleten bilden. Die technisch-taktische Ausbildung hat nicht eine Erhöhung der Anzahl der technischen Aktionen zum Ziel, sondern eine **Befähigung neuer taktischer Elemente**, die durch die Verfeinerung der Spezialtechniken immer komplexer werden.

A. Effektivitätsverlust in der Ausführung von Spezialtechniken

Untersuchen zeigen uns auf, dass der Effektivitätsverlust von Spezialangriffsaktionen ein Phänomen ist, das vom Training abhängt. In Anbetracht dessen ist ein Ringer nicht mehr immer imstande, diesen Verlust durch andere Angriffsaktionen

zu kompensieren, dieser Teufelskreis senkt die sportlichen Ergebnisse. Die Spitzenringer haben einen **Effektivitätskoeffizienten einer Spezialangriffsaktion von 80-100 %**. Die Verminderung dieses Wertes, durch die Statistik belegt, bedarf einer gründlicheren Analyse dieses unheilvollen Phänomens, mit dem Ziel, die Ursachen zu enthüllen, sie zu eliminieren und die Angriffseffektivität wiederzuerlangen.

In der Regel ist die **De-Automatisation** (die verlorene Fähigkeit der automatisierten Ausführung von Offensivaktionen) abhängig von den Mängeln in der ersten und zweiten Phase einer Aktion. Der Effektivitätsmangel von Kampfhandlungen in Bezug auf das Erreichen einer günstigen Ausgangslage für die Griffausführung wirkt sich auf die Tatsache aus, dass die vom Ringer benötigte Zeit zur Findung des Gleichgewichts im Kampf mit dem Gegner den Rahmen der optimalen Variabilität sprengt, was den Misserfolg der ganzen Aktion zur Folge hat. Falls die Effektivitätsabnahme einer Sprengung des zeitlichen Rahmens für die optimale Variabilität *in der ersten Phase* zuzuschreiben ist, so gilt es, das *Volumen der Operationen zu steigern*, die für die Erarbeitung der günstigen Ausgangssituation zur Ausführung einer konkreten Angriffsaktion nötig sind. Diese Aktion muss in Kämpfen mit Gegnern unterschiedlicher psychischer und physischer Merkmale angewendet und überprüft werden. Diese Lösung, die es erlaubt, den Inhalt der ersten Phase zum Zweck der Stabilisation in der zweiten Phase zu variieren, verhindert die De-Automatisation der ganzen Aktion.

In der Praxis wird diese Aufgabe durch individuelle Trainingsprogramme umgesetzt.

Die Arbeit mit einem Ringer, der die Ausführungseffektivität seiner Spezialangriffstechnik, einem Achselwurf zum Beispiel, verloren hat, ist grundsätzlich in zwei Phasen aufzuteilen. In der **ersten Trainingsphase** geht es darum, die Vorbereitungsformen für eine *günstige Angriffssituation* zu stabilisieren und das Gleichgewicht im Wettstreit mit einem Gegner wiederzufinden. Die Trainingsaufgabe bestimmt die Methodik der Übungen, die dreimal täglich ausgeführt werden. Für das Morgentraining schlagen wir komplexe Imitations- und andere Übungen vor, die darauf abzielen, die *Schnellkraftqualitäten* der Muskelgruppen zu entwickeln, die an der Ausführung einer konkreten Aktion beteiligt sind. Dabei ist auf der *Präzision und der Schnelligkeit* in der Ausführung bestimmter Aktionsphasen zu beharren. Diese erwähnten Übungen sind während der Vorbereitungsphase auf der Matte auszuführen. Was den Hauptteil des Trainings auf der Matte betrifft, hat der Athlet zwei Aufgaben zu erfüllen:

1. Beherrschen aller Vorbereitungselemente zur Durchführung einer konkreten Aktion.
2. Beherrschen verschiedener Varianten der Angriffsaktion aufgrund verarbeiteter taktischer Mittel.

In der **zweiten Trainingsphase** geht es sowohl um die *Stabilisierung* des eigenen Gleichgewichtes im Kampf mit dem Gegner als auch um die Steigerung der Stabilität von Aktionen, um den Auswirkungen der Müdigkeit, der gegnerischen Abwehr und anderem entgegenzuhalten.

Unter diesem Aspekt sind folgende Vorschläge für den Athleten zu beachten:

1. Üben der favorisierten Angriffsaktionen mit verschiedenen grossen und schweren Gegnern.
2. Üben der Spezialtechniken im Kampftraining mit maximaler Schnelligkeit.
3. Üben der Angriffsaktionen unter erschwerten Bedingungen.
4. Verbessern der Spezialtechnik im Kampf mit einem Gegner, der nur die Verteidigung zum Ziel hat.
5. Ausführen der Spezialtechnik im Wettkampf mit dem Hauptkonkurrenten.

Es ist noch hervorzuheben, dass in der zweiten Trainingsphase auch den *individuellen Merkmalen der Gegner* Rechnung zu tragen ist, und der Athlet bei der Ausführung seiner favorisierten Angriffsaktionen auch seine taktischen Fähigkeiten benutzen muss. In der Regel trägt dieses individuelle Verbesserungsprogramm der Spezialtechnik nur dann Früchte, wenn sie im Wettkampf mit 1-3 Gegnern angewendet wurde.

II. Verbesserung der individuellen Kampftaktik

Untersuchungsergebnisse haben gezeigt, dass die Entwicklung der individuellen Taktik der schwächste Punkt in dem Ausbildungssystem der Ringer ist. Unterdessen haben die Forscher einige diesem Prozess anhaftende Gesetze dargelegt, was ihnen erlaubt, einen Vorschlag über die besten Aktionen im Verlaufe eines Kampfes abzugeben. Unter Einbezug von Resultaten eminenten Ringerspezialisten haben wir ein methodisches Techniksystem als Beitrag zur individuellen

Verbesserung der Kampftaktik entwickelt und getestet. Die vorgeschlagenen Übungen sind auf drei Ebenen anzusiedeln.

1. Um in einem Wettstreit mit einem Gegner erfolgreich zu sein, muss der Ringer alle taktischen Aktionen beherrschen. Auch als erstes Ziel im Training gilt es, die **Ausbildungslücken** zu **schliessen** und zu lernen, alle die Kampf gestellten Aufgaben zu lösen. Durch die *Analyse von Kampfvideos* ist es möglich, Operationen und Aktionen auszu-

Verbesserung von technisch-taktischen Grundkombinationen

wählen, die dem Ringer nicht gelungen sind; es ist ebenso wichtig zu wissen, bei welchen Gegnern die Aktion nicht ausgeführt werden konnte. Aufgrund dieser Daten wird ein individuelles Kampffüh-

rungsprogramm entwickelt, das die Fähigkeiten des Ringers berücksichtigt.

2. Die individuelle technisch-taktische Ausbildung hat die Lösung aller im Kampf auftauchender Aufgaben zum Ziel. Wir verstehen darunter, dass die Ausführung derselben technischen Aktion von den individuellen Fähigkeiten eines einzelnen Ringers abhängig ist. So kann zum Beispiel die Aufgabe, eine vorteilhafte Position zu erlangen, durch die Neutralisation (Immobilisation) des Gegners durch eine komplexe Aktion mit unterschiedlichen Operationen

Bildung von technisch-taktischen Komplexen

gelöst werden. Die Anzahl von Angriffs- und Verteidigungsaktionen ist endlos. Deshalb gilt es in dieser zweiten Stufe des Trainingsprozesses, die eng mit der ersten verbunden ist, für

jeden Athleten die Mittel zu finden, die ihm erlauben, die im Kampf auftretenden Probleme auf eine rationellere Art zu lösen. Es ist angezeigt, in der **Auswahl der benutzten Mittel** den *individuellen* (psychologischen, morpho-funktionellen und anderen) *Merkmale des Ringers und seiner Hauptkonkurrenten* Rechnung zu tragen.

3. Das Trainingsziel ist die Ausbildung **verschiedener Algorithmen** (festgelegter Abläufe) für die Kampfesführung. In der Praxis geht es um *das Verbinden von Einzelaktionen zu komplexen Ganzen* (R. Petrov, J. Alikhanov), zum Beispiel: Sich den gegnerischen Aktionen bewusst werden und einen Vorteil daraus ziehen, einen Vorteil durch

Entwicklung von Kampfführungs- Strategien

Aktivität gewinnen, einen Vorteil gewinnen und ihn behaupten, einen Vorteil gewinnen und weiter riskieren. Innerhalb dieser Operationen und abhängig von den gegnerischen Aufgaben gilt es, die Aktionen näher zu bestimmen,

die es ermöglichen, einen Vorteil zu erzielen (Angriff, Konterangriff, Festhalten oder Aktivitätsdemonstration). Beherrscht ein Athlet die Kombination zweier Operationen, so versucht er sich an Kombinationen von drei oder mehr Operationen, zum Beispiel: Erkennen der gegnerischen Fähigkeiten, einen Vorteil realisieren und Aktivität zeigen; oder auch: Einen Vorteil realisieren, wiederherstellen seiner Kräfte, erhöhen des Vorteils und ihn erhalten.

Eine geeignete Planung und die Realisierung dieses Plans müssen sowohl durch Lern-, Trainings- und Kontrollwettkämpfe, als auch im Rahmen von Simulations- und Testkämpfen klar dargestellt und korrigiert werden.

Die Methodik, die auf allen drei Ebenen angewendet wird, beruht auf den entsprechenden Aufgaben und der Analyse der durch die möglichen Gegner geführten Kämpfe und der besten Ringer der Welt. Diese Arbeit wird im Rahmen des Grundlagentrainings auf der Matte ausgeführt. Im Schnitt soll **50 % der Trainingszeit der Verbesserung der Aktionen** gewidmet werden. In dieser Zeit muss man ständig auf die Verbesserung der **Grundkombinationen** zurückkommen. Zudem muss der Athlet in einer Trainingseinheit auf die Vervollkommenheit von **zwei bis drei weiteren Aktionen**

hinarbeiten. Innerhalb eines Mikrozyklus (1 Woche) muss der Athlet jede dieser Aktionen mindestens drei- bis viermal wieder aufnehmen.

35-40 % der Zeit des Grundlagentrainings wird für die Verbesserung der **technisch-taktischen Komplexen** (Algorithmen) verwendet. Deren Auswahl ist von den Bedürfnissen eines Ringers und den Merkmalen seiner Gegner abhängig.

Die verbleibenden **10-15 %** des Basistrainings sind für die Verbesserung der einen **ganzen Kampf betreffenden Taktik** bestimmt. Dazu erstellt der Athlet zusammen mit seinem Trainer einen Plan zur Kampfesführung. Dabei werden aber nur diejenigen Aktionen detailliert betrachtet, die im Zusammenhang mit dem Angriff stehen.

Das Training zur Individualisierung der technisch-taktischen Befähigung wird in **Arbeitsgruppen** durchgeführt, in der sich ein Trainer um zwei bis drei Ringer kümmert.

Ein wichtiges Arbeitsmittel ist das Kampfanschauungsmaterial auf **Video** von Wettkämpfen und Trainingseinheiten der betreuten Athleten und ihrer Gegner.

