

Funktions- bzw. Zweckgymnastik als Bestandteil des Trainings

Bei Funktions-/Zweckgymnastik als Bestandteil des Kampfsport-Trainings Unterscheidung:

- a) zur allgemeinen Vorbereitung auf eine Trainingsstunde (Aufwärmen)
- b) zur gezielten Verbesserung des Trainingszustandes in Bezug auf einzelne motorische Fähigkeiten

Was ist Training?

S 17 "Trainingsgrundlagen", Letzelter 1982

Training besteht aus systematisch gesteuerten sportlichen Verhaltensweisen in Form der Realisierung von Trainingsinhalten, welche nach den Gesetzen der Trainingslehre angeordnet werden und abhängig sind von den Trainingszielen."

S 13 „Konditionstraining“, Starischka u.a., 1981

"Training ist ein Sammelbegriff aller Maßnahmen des Prozesses zur sportlichen Leistungssteigerung (in einigen Anwendungsbereichen auch der Leistungserhaltung und –reduzierung)

Aus biologisch-medizinischer Sicht werden bei diesem Prozess gezielt systematisch wiederholte überschwellige Bewegungsreize mit dem Ziel morphologischer und funktioneller Anpassungserscheinungen durchgeführt. Aus pädagogisch-handlungsorientierter Sicht finden hierbei planmäßige und sachorientierte Einwirkungen auf den ganzen Menschen statt."

Prinzip der Superkompensation (Anpassung der körperlichen Leistungsfähigkeit) nach Belastungen mit entsprechender Erholung.

Fitness

Allgemeines, sportliches Ziel von Training ist die sogenannte „**Fitness**“. Hier lässt sich die allgemeine Fitness (Gesundheit, Wohlbefinden, allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit) und die spezielle Fitness (Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, Gewandtheit) unterscheiden. In neuester Zeit gibt es weitere Spezialisierungen z.B. mehr in Richtung Gesundheit/Entspannung (Wellness) und in Richtung körperlicher Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit (Tae Bo u.a.).

Für Kampfsport ist die allgemeine Fitness eine Voraussetzung bzw. ein Nebeneffekt des Trainings. Da Kampfsport besondere Anforderungen an die Koordination und Geschicklichkeit stellt, ist eine gute Vorbereitung, das Schaffen der Voraussetzung (Conditio=lat. Voraussetzung) zur Ausführung der Techniken erforderlich. Dies geschieht durch das sogenannte „Konditionstraining“.

Während die Geschicklichkeit/Koordination wesentlicher Bestandteil des Kampfsportes sind und durch dessen Praxis ständig verbessert werden, lassen sich die energetischen körperlichen Leistungsgrößen/Beanspruchungsformen durch gezieltes (Konditions-)Training verbessern.

Konditionstraining

S 7 „Konditionstraining“, Starischka u.a., 1981

"Unter Kondition im Sport verstehen wir allgemein die gewichtete Summe aller leistungsbestimmenden physischen (körperlichen) Fähigkeiten und ihre Realisierung durch Persönlichkeitseigenschaften (z.B. Wille-Motivation).

Für physische Fähigkeiten werden in der Literatur auch folgende gleichbedeutende Begriffe verwendet: körperliche Eigenschaften bzw. Fähigkeiten, psycho-physische Eigenschaften, sportmotorische Grundeigenschaften, physische Leistungsfaktoren, Leistungsgrundlagen, Leistungsmerkmale, motorische Beanspruchungsformen, Dispositionen, Quantitätsmerkmale, Beispiele: Kraft, Ausdauer = motorisch-konditionelle Fähigkeiten."

Das (Kampfsport)-Training soll sportliche Leistungsfähigkeit zielgerichtet positiv beeinflussen. Diese Leistungsfähigkeit ist Ausdruck der gesamten Persönlichkeit. Ein moderner Begriff dafür ist Fitness. Sie ist das Ergebnis der verschiedensten leistungsbestimmenden Faktoren.

Die sportliche Leistung ist als Ergebnis des gezielten Trainings zu verstehen und setzt sich zusammen aus Kondition, Technik und Taktik/Strategie, situativen Bedingungen und Persönlichkeitsmerkmalen (Talent, genetische Vorbedingungen, soziales Umfeld).

Funktions- bzw. Zweckgymnastik als Bestandteil des Trainings

Die klassischen Merkmale der Kondition sind:

Kraft (Muskelkraft), Beweglichkeit (Gelenkbeweglichkeit, Muskeldehnbarkeit), Ausdauer (Belastbarkeit des Herz-Kreislaufsystems)

Hinzu kommt bei anderen Modellen die Schnelligkeit (Reaktionsschnelligkeit, Bewegungsschnelligkeit) und die Koordination (Geschicklichkeit, Gewandtheit).

Trainingsplanung

Dem zielgerichteten Training nach wissenschaftlichen Methoden muss eine Planung zu Grunde liegen. Dabei wird der Ist-Zustand z.B. in Form eines Konditionstests ermittelt. Es folgt eine Trainingsplanung (Soll-Zustand), die Durchführung und eine (ständige)

(Erfolgs-)Kontrolle, die ggf. zur Veränderung der Zielsetzungen führt.

Das praktische Training (die Durchführung der Trainingsplanung) umfasst dann konkrete

(Teil-)Ziele, Trainingsinhalte (Übungen) und Methoden (Übungsformen, -Arten). Aus der Praxis und der Forschung heraus haben sich dementsprechend bestimmte allgemeine Trainingsprinzipien für die Trainingsplanung entwickelt (vom Einfachen zum Schweren usw.).

Funktionsgymnastik/Zweckgymnastik

Diese Überlegungen liegen auch der sogenannten Funktionsgymnastik/Zweckgymnastik zu Grunde. Die Gymnastik ist ein Teil des Konditionstrainings und bezeichnet die allgemeinen und speziellen (jedoch weniger sportartspezifischen) Übungen zur Konditionsverbesserung. Hierbei (im Kampfsport-Training) spielt die Koordination eine untergeordnete Rolle bzw. ist nur ein Nebeneffekt, denn das Kampfsport-Techniktraining ist klassisches Koordinationstraining.

In der Praxis wird die Gymnastik leider oft ungeplant und unreflektiert durchgeführt und häufig mit überlieferten, jedoch unfunktionellen oder sogar schädlichen Übungen gestaltet.

Grundsätzlich sollte man zwischen einer allgemeinen Aufwärmgymnastik für die einzelne Übungsstunde und einer Gymnastik, die selbst Inhalt einer Übungsstunde (z.B. Circuit/Circle-Training) ist, unterscheiden.

Belastungssteuerung/Belastungsgrößen

Dies ist bei der Steuerung der Belastung (Belastungsgrößen) zu berücksichtigen:

Reizintensität (Reizhöhe, Reizstärke z.B. Meter, Gewicht, Geschwindigkeit)

Reizdauer (insgesamt Anzahl der Übungen, Sätze, Zeitdauer der Reizsetzung)

Reizdichte (zeitliches Verhältnis Belastung-Erholung) vollständige-lohnende Pause

Reizhäufigkeit (Anzahl der Reize, Zahl der Wiederholungen einer Übung, Sätze)

Reizumfang (ergibt sich als Summe aus Reizdauer und Reizhäufigkeit)

Trainingshäufigkeit (Trainingseinheiten pro Woche)

Beispiele für Fehler bzw. „indizierte“, unfunktionale und gut ersetzbare Übungen

- ruckartige Dehnbewegungen für Muskeln mit großen Bewegungsausschlag
- Übungen mit starkem Hohlkreuz bzw. starkem Rundrücken bei Rumpfbeugeübungen
- Übungen mit Verletzungen bzw. mit Schmerzen (bedingt zulässig ist Dehnungsschmerz)
- Verdrehen und Verkanten der (insbesondere Knie-)Gelenke (wie beim Tanzen)
- Extrem intensives Stretching (tiefes, lang anhaltendes Dehnen) direkt vor Beanspruchung

- und insbesondere bekannte, alte Übungen wie:
Butterwaage, Hürdensitz (außer für Hürdenläufer), Klappmesser, Fallschirmspringer, Beinwerfen, große heftige Kreisbewegungen mit dem Oberkörper, dem Kopf oder den Armen,

Überängstlichkeit ist allerdings auch nicht nötig: leichte, federnde Dehnbewegungen (dynamisches Dehnen) kann sinnvoll sein, bestimmte Übungen in bestimmten Sportarten sind kaum ersetzbar....

Funktions- bzw. Zweckgymnastik als Bestandteil des Trainings