

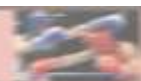
Leseprobe

Ale Angrick

Fortgeschrittene Technik und Taktik

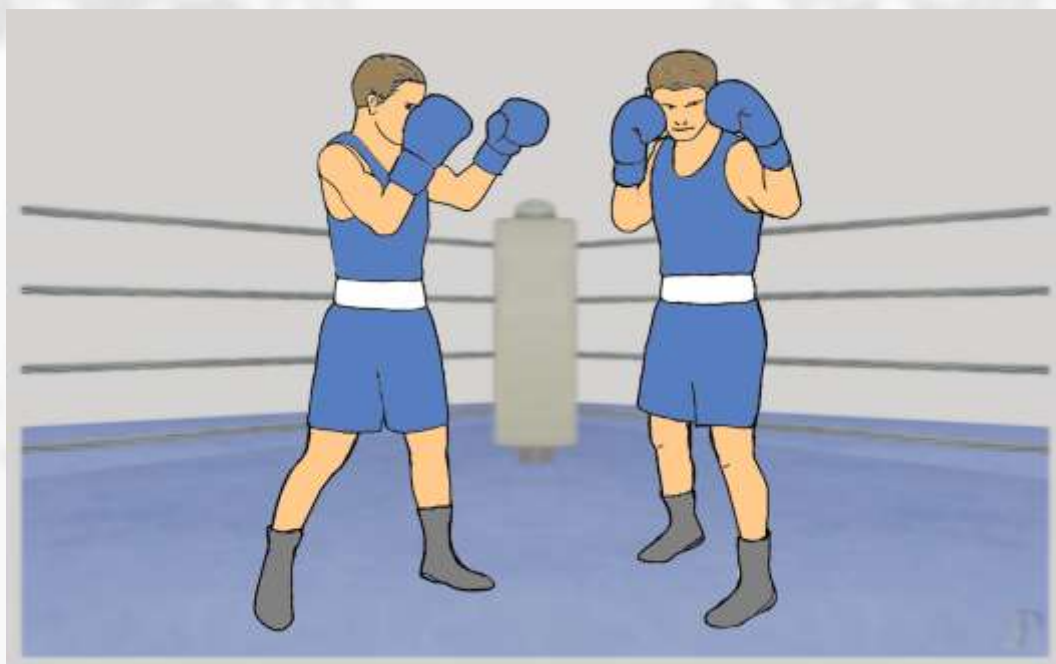
**Lehrbuch
BOXEN**





1.7. AUFRECHTE STELLUNG

Diese Kampfposition ist für Distanzboxer geeignet, die vorzugsweise in der langen Distanz boxen.



Anwendung:

- ⇒ Diese Kampfposition ist für Boxer geeignet, die vorzugsweise auf der langen Distanz mit guter Beinarbeit und aus der Ringmitte agieren.
- ⇒ Sie wird im Kampf gegen kleinere Gegner angewandt, um sie auf der langen Distanz zu halten.
- ⇒ Diese Stellung ist am Ringseil oder in der Ringecke ein hohes Risiko.

Ausführung:

- 1 Ausgangsposition ist die klassische Grundstellung.
- 2 In eine aufrechte Haltung wechseln.
- 3 Beide Fäuste werden in Augenhöhe gehalten.
- 4 Die Füße stehen flach auf dem Boden.

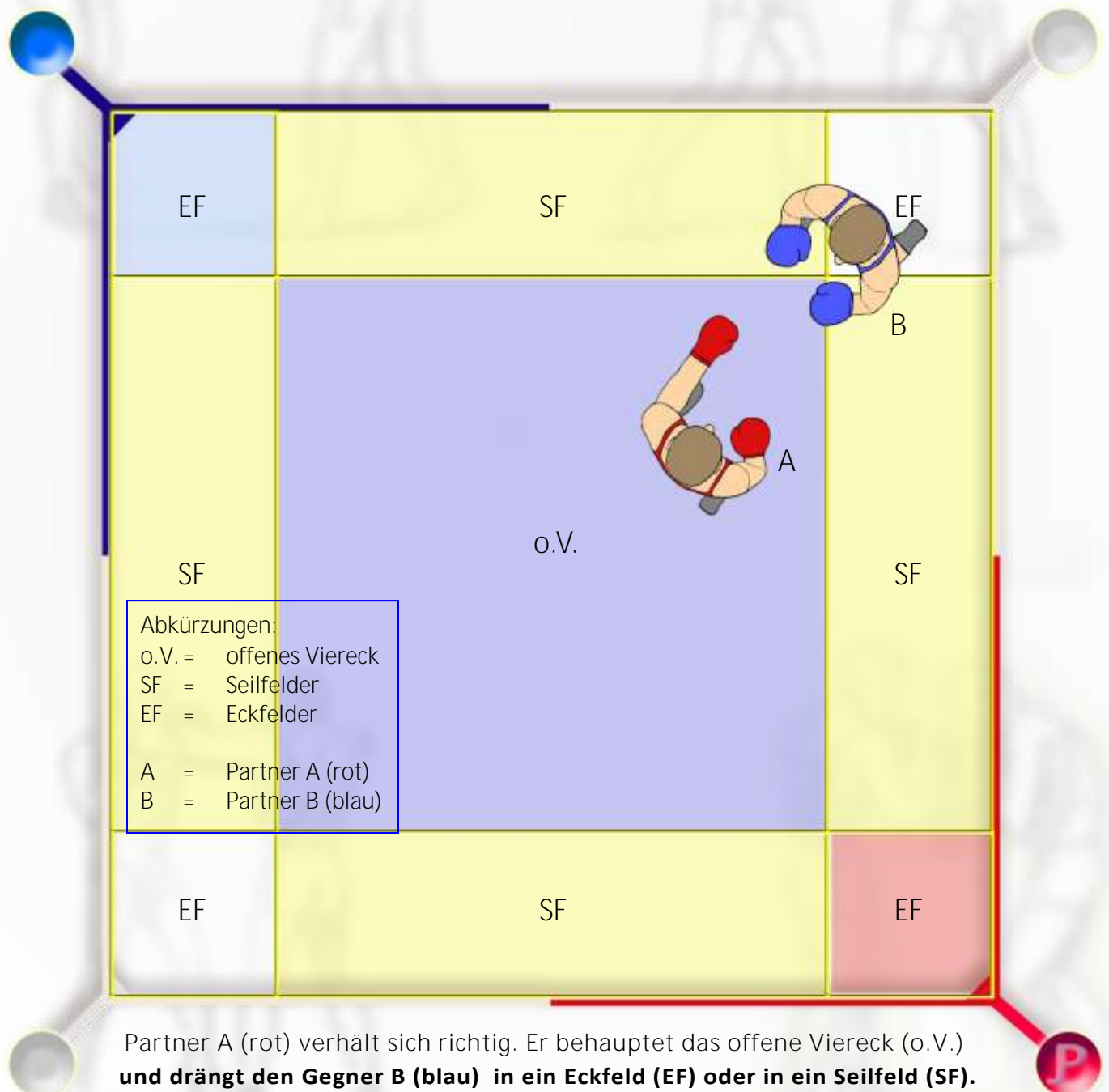




4.15. TAKTISCHE RINGAUFTEILUNG

- ⇒ Nutze den gesamten Ring um nicht in die Seile oder eine Ecke gedrängt zu werden!
- ⇒ Bediene dich harter Attacken und versuche die Position mit deinem Gegner zu tauschen!
- ⇒ Kontere mit Kombinationen und weiche zu beiden Seiten aus!
- ⇒ Ziehe den Gegner an dich heran und nutze das Täuschungsmanöver um aus der Ecke durch Rausdrehen mit oder ohne Seitwärtshaken zu kommen!

4.16. BEISPIEL DER TAKTISCHEN RINGAUFTEILUNG - DARSTELLUNG





7.2. DAS ANFORDERUNGSPROFIL IM BOXEN

Bevor mit der Trainingsplanung begonnen werden kann, muß der Trainer die Leistungsstruktur des Boxens kennen. Ausgehend vom Anforderungsprofil und den vorhandenen Leistungsvoraussetzungen des jeweiligen

ANFORDERUNGSPROFIL IM BOXEN / SCHEMATISCHE DARSTELLUNG		
KOMPLEXE LEISTUNGSVORAUSSETZUNGEN		
Leistungsfaktoren LF	Inhalte / Merkmale	Leistungsanforderung
psychische Leistungsfaktoren	⇒ Psychische Stabilität, Robustheit, Härteverträglichkeit bei der Durchsetzung der IKK. ⇒ Mobilisationsfähigkeit unter Höchstleistungen. ⇒ Risikobereitschaft und unbedingter Siegeswille.	Hohe Ausstrahlungskraft der Gesamtpersönlichkeit.
strategisch-taktische Leistungsfaktoren	⇒ Fähigkeit zur Variation und differenzierte situations- und gegnerbezogene Anwendung des strategisch-taktischen Verhaltens. ⇒ Vielseitige taktische Kenntnisse. ⇒ Taktische Variabilität. ⇒ Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit.	Durchsetzung der IKK durch offensives Handeln und kampfbestimmendes Verhalten.
technisch-taktisch koordinative Leistungsfaktoren	⇒ Situationsangemessene perfekt beherrschte technische Fertigkeiten. ⇒ Technische Vielseitigkeit und Variabilität bei schneller Durchführung von Angriffs-, Gegenangriffs- und Verteidigungsverhalten.	Effektivität technisch-taktischer Grundhandlungen auf der Grundlage von Variabilität und Stabilität.
konditionelle Leistungsfaktoren	⇒ Zunehmendes Niveau der Boxstoßqualitäten (Schlagkraft und Schlagendgeschwindigkeit sowie Treffgenauigkeit). ⇒ Hohe Handlungsschnelligkeit und Explosivität der Kampfhandlungen. ⇒ Hohe anaerobe Leistungsfähigkeit.	Hohe Anforderung an allgemeine und boxspezifisch-physische Leistungsvoraussetzung

7.3. AUSBILDUNGSBEREICHE IM BOXEN

Ausgehend von dem Anforderungsprofil ergeben sich unterschiedliche Ausbildungsbereiche im Trainingsprozess. Wir unterscheiden vier große Bereiche:

- A Bereich der Ausprägung und Vervollkommnung der komplexen Wettkampfleistung
Strategisch-taktischer Bereich
- B Bereich der boxspezifischen, technisch-taktischen und technisch-koordinativen Ausbildung
Technisch-taktisch-koordinativer Bereich
- B20 Bereich der speziellen Athletik
- C Bereich der allgemeinen Athletik
Allgemeine physische Ausbildung
- C20 Zielgerichtete Kraftentwicklung mit allgemeinen Trainingsmitteln
- D Bereich des Kompensationstrainings
Kompensation - Regeneration





7.5. TRAININGSPLANUNGS- UND DATENDOKUMENTATION (IDA)

Kategorie	Trainingsziel	Trainingsinhalt/Fokus	Trainingsmittel
B20 spezielle Athletik	B201 Ausdauer (aerob)	Entwicklung der spez. Ausdauer aerobes Training	Gerätearbeit-GE Manschetten-MA Medizinball-MB Seilspringen-SE Tatzenarbeit-TA
	B202 Ausdauer (anaerob)	Entwicklung der spez. Ausdauer anaerobes Training	Gerätearbeit-GE Manschetten-MA Medizinball-MB Seilspringen-SE Tatzenarbeit-TA Handhanteln-HH
	B203 Aktionsschnelligkeit	Aktionsschnelligkeit Training der Aktionsschnelligkeit	Gerätearbeit-GE Manschetten-MA Medizinball-MB Seilspringen-SE Tatzenarbeit-TA Handhanteln-HH
	B204 Schlagkraft	Schlagkraft Training der Schlagkraft	Gerätearbeit-GE Manschetten-MA Medizinball-MB Tatzenarbeit-TA Handhanteln-HH
	B205 Schlagakzentuierung	Schlagakzentuierung Training der Schlagakzentuierung	Gerätearbeit-GE Manschetten-MA Medizinball-MB Tatzenarbeit-TA Handhanteln-HH
	B206 Spurtfähigkeit	Spurtfähigkeit Training der Spurtfähigkeit	Gerätearbeit-GE Manschetten-MA Medizinball-MB Tatzenarbeit-TA Handhanteln-HH



9.1. VORBEMERKUNGEN ZUR UNMITTELBAREN WETTKAMPFVORBEREITUNG

Unter Berücksichtigung der veränderten Bedingung, hinsichtlich der erhöhten internationalen Wettkampftätigkeit, durch Qualifikationsmodien kommt es zu einer ausserordentlichen Erhöhung der Anzahl von Wettkämpfen für die Athleten, die sich auf das Trainingszeitbudget limitierend auswirken. Das heisst, es gibt immer weniger Zeit für den systematischen und kontinuierlichen Leistungsaufbau aufgrund der Häufung von Wettkampfterminen über den gesamten Trainingsjahresverlauf. Ausgehend von der bereits festgestellten Zeitproblematik wird in der Praxis meist mit einer Verkürzung des UWV Zeitbudgets operiert. Diese Verkürzung geht inhaltlich oft auf Kosten der in der ersten Phase, der sog. Aufbauperiode I, zu realisierenden Vervollkommnung und Ausprägung grundlegender sportartspezifischer Leistungsvoraussetzung. Das führt dazu, dass zum Hauptwettkampf nicht immer die gewünschte Topform erreicht wird und es an der nötigen Frische und Explosivität fehlt.

Das Ziel der UWV dürfte auch unter den aktuellen Bedingungen unverändert sein, nämlich das Erreichen der individuellen sportlichen Höchstleistung zum internationalen Wettkampfhöhepunkt des jeweiligen Trainingsjahres. Die Dauer bzw. Länge dieser Trainingsphase sollte mindestens 4 Wochen betragen. Eine optimale Zeitdauer für die gesamte UWV mit ihren inhaltlich strukturierten Abschnitten (Phasen) sollte in

9.2. DAS WESEN DER UWV

Der letzte Abschnitt der Vorbereitung auf die entscheidenden Wettkämpfe bedarf einer besonderen Gestaltung und ist eine in sich selbst geschlossene Trainingsetappe. Diese Etappe hat eine ganz gezielte und nur ihr eigene Aufgabenstellung. Sie hat sich in der Vergangenheit ausserordentlich leistungsfördernd auf die Sportler ausgewirkt, so dass sie bei den Zielwettkämpfen ihre Jahresbestleistungen erreichen konnten. Dieser Abschnitt des Trainingsprozesses hat die Bezeichnung "unmittelbare Wettkampfvorbereitung (UWV)". Der Begriff "UWV" bringt präziser das Wesen, den Inhalt und die Komplexität dieser Vorbereitungsetappe zum Ausdruck als die allgemein gehaltene Bezeichnung "spezielle Wettkampfvorbereitung". Unter UWV verstehen wir somit den letzten Abschnitt im Trainingsprozess in der Vorbereitung auf den Hauptwettkampf. Ihre Aufgabe beinhaltet die Umsetzung spezieller Maßnahmen der Anpassung in der Vorbereitung auf die konkreten und komplexen Bedingungen des entscheidenden Wettkampfes mit dem Ziel, ihn siegreich zu gestalten.

Es gilt den Sportler zu befähigen, seine im Trainingsprozess angeeigneten psychisch-moralischen und physischen Fähigkeiten sowie die taktischen Kenntnisse, technische Fertigkeiten und Erfahrungen zu einem im Voraus bestimmten Zeitpunkt im Wettkampf in einer sportlichen Höchstleistung umsetzen und abrufen zu können.

Der Inhalt der UWV umfaßt psychisch-pädagogische, trainingsmethodische, sportmedizinische, organisatorische und technisch-materielle Aufgabenstellungen. Der Umfang, Inhalt und Dauer dieser Vorbereitungsetappe sind von der Bedeutung des geplanten Wettkampfes abhängig. Weiterhin ist dabei auch die Zielstellung, die Leistungstärke der Gegner, der Wettkampfablauf und -rhythmus sowie die geographische Lage des Wettkampfortes zu berücksichtigen.

Aus der Zielstellung und dem Inhalt ergeben sich für diesen Abschnitt der Vorbereitung zwei miteinander verflochtene Aufgabenkomplexe:

- 1 Erreichen der höchsten Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit - sportliche Form - zum Zeitpunkt des bevorstehenden Hauptwettkampfes.



11.5. VERHALTEN DES TRAINERS WÄHREND DER RUNDENPAUSEN

Mit dem Läuten der Glocke, die das Ende der Runde anzeigt, ist es dem Sekundanten erlaubt zum Ring zu kommen um die Plattform zu betreten. Einer der beiden Sekundanten kann in den Ring gehen um den Boxer zu unterstützen.

Die Unterstützung sollte wie folgt aussehen:

- ⇒ Als Erstes ist der Boxer abzukühlen und zu erfrischen sowie dafür zu sorgen, dass er sich gut erholen kann. Dies erfolgt indem der Sekundant dem Boxer Wasser gibt, einen Eisbeutel in den Nacken legt und mit dem Handtuch Luft zuwedelt.
- ⇒ Die Boxer können in der Ecke stehen oder sitzen und sollten tief ein- und ausatmen.
- ⇒ Der Sekundant überprüft den Zustand des Boxers um sicherzustellen, dass er fit ist um in die nächste Runde des Wettkampfes gehen zu können.
- ⇒ Der Sekundant berät den Sportler in klarer und verständlicher Form hinsichtlich der anzuwendenden Taktik.
- ⇒ Der Sekundant motiviert den Boxer indem er ihm Mut zuspricht und Selbstsicherheit ausstrahlt.
- ⇒ Er vergewissert sich, ob die Information verstanden wurde.
- ⇒ Er verfeinert und korrigiert die Taktik, je nach Punktestand und der Verfassung des Boxers.

Vor dem Beginn der nächsten Runde bei dem Kommando "Ring frei" vom Ringsprecher müssen die Sekundanten

11.6. MAßNAHME DES TRAINERS BEI EINER VERLETZUNG DES BOXERS

Der Trainer oder Cutman darf in der Pause bei Verletzung seinen Sportler behandeln und versorgen.

Er darf folgende Hilfsmittel benutzen:

- ⇒ Bei einer offenen Verletzung (Cut) darf der Trainer den Sportler mit Trombinlösung oder Adrenalin 1:1000 behandeln. Des Weiteren dürfen Collodium (Flüssigpflaster), Mikro Fibrillen, Surgicel, Collagen und Tupfer verwendet werden.
- ⇒ Zulässig sind auch Eisbeutel und Engwel.

11.7. MAßNAHMEN DES TRAINERS BEI ABRUCH DURCH VERLETZUNG ODER KO

Bei einem KO des Sportlers darf nur der Ringrichter und der gerufene Arzt in den Ring. Verlässt der Sportler den Ring muss der Trainer ihn zum Raum des Ringarztes begleiten. Legt der Ringarzt fest, dass der Sportler zur Beobachtung ins Krankenhaus soll, dann muss er vom Trainer, einem Mitglied vom Team oder einem Familienmitglied begleitet werden.

Der Sportler muss 24 Stunden unter Beobachtung sein.





Thema 3

Ziel- und Aufgabenstellung:

Vervollkommnung des Angriffs- und Gegenangriffsverhaltens in der LD mit SV gerader Stöße nach Ausweichbewegungen rechts und links (B11)

Kenntnisvermittlung:

- ⇒ AV: Mit der v.F.-Hd. und Beinmanöver den Weg abschneiden und Stellen des Gegners im Angriff, v.F.-Hd. und Beinmanöver zum bewussten Ziehen des Gegners mit der Absicht einen GA **durchzuführen**.
- ⇒ AD: Unterschiedliche Varianten mit der S.-Hd. , und dabei das Überraschungsmoment beachten.
- ⇒ AA: F.-Hd.-Gerade als Sicherungshand (Schraube) ⇒ Distanz zum Gegner: LD.
- ⇒ AW: Die Forderung besteht in der konsequenten Nutzung der sich bietenden Situationen.

Methodik:

Einzelarbeit: Unter Einbeziehung der TE-Elemente Sp.A. und SB.

Partnerübung: Partner A - Partner B arbeiten mit vom Trainer vorgegebener Aufgabenstellung im Wechsel.

BS I: Mit Aufgabenstellung der komplexen WK-Leistung (AV,AD,AA-AW).

Korrektheit geht vor Schnelligkeit.

Korrektur und Lockerung beachten bzw. einplanen.

Ausklang / Abwärmen (cool down)

Auswertung / Reflexion



The background of the page is a blurred image of a boxing ring. Two boxers are visible, one in the upper left and one in the lower right, both in a boxing stance. The ring's ropes and corner posts are also visible. The overall color scheme is a gradient of light blue and green.

**Ende der
Leseprobe**

Lehrbuch 2