

Lothar Ruch/Berndt Barth

SITUATIONSTRAINING IM RINGEN

In den einzelnen Sportarten und Disziplinen wird zur Erklärung von Strategie und Taktik von verschiedenen Verständnis- und Anwendungshintergründen ausgegangen (vgl. auch Barth, 2014a). Es ist vielleicht das Besondere an vielen *Taktiklehren* in den Einzelsportarten, dass ehemalige Sportler und Trainer die Handlungsweisen und Wirkungen, die sie in vielen Wettkämpfen selbst ausgeführt und erfahren haben, im Sinne von *Meisterlehren* oder *Gebrauchstheorien* aufbereitet und weitergegeben haben. Wenn dies durch die Traineraus- und -weiterbildung, wie sie im Deutschen Ringer-Bund auf der Grundlage der Rahmenrichtlinien durchgeführt wird, durch vielfältige Erfahrungen, Einsichten und Methoden aus der eigenen Praxis und Erkenntnisse aus anderen Sportarten und Wissenschaften unterlegt und unter trainingspraktischen Erwägungen durchdacht wird, führt das immer wieder zu beachtlichen Erfolgen.

Gerade in der Trainerbildung werden diese ursprünglich pragmatischen Ausführungsvorschriften durch fachwissenschaftliche Begründungen bis hin zur praktischen Umsetzung gemeinsam mit den Trainern zu umsetzbaren Handlungsanweisungen qualifiziert. Das erfolgt von der „Meisterlehre“ bis zur Spezialisierung und Individualisierung in individuellen Technikprofilen bzw. zu individuellen Kampfkonzeptionen. In Verallgemeinerung der Aussagen ehemaliger Spitzenathleten im Ringen zur Entstehung von individuellen Kampfkonzeptionen lassen sich drei Kernaussagen bestimmen.

Entscheidend für erfolgreiches Ringen sind:

- ❶ Für jede Situation eine Lösung bereit haben und sicher in deren situationsangemessener Anwendung sein.
- ❷ Viele Techniken und Varianten in unterschiedlichen Handlungsketten und individuellen Handlungskomplexen be-

herrschen und dann für kampfbestimmendes Verhalten spezialisieren und gegnerbezogen variieren.

- ❸ Hohe Eigenmotivation mitbringen im Training und qualitativ gute Trainingspartner und Trainer haben.

Die folgenden Ausführungen werden sich auf ausgewählte Aspekte der Situation und des Situationstrainings konzentrieren, wie sie ähnlich von Barth (2014b) dargestellt und diskutiert wurden. Es wird versucht, die aufgeworfenen Probleme zu hinterfragen, um trainingswissenschaftliche Antworten zu suchen, die gezielt im Training der Ringer angewendet werden können.

Eingegangen: 27.2.2018

1. Merkmale, die eine Kampfsituation bestimmen

Ausgangspunkt vieler Überlegungen und trainingsmethodischer Orientierungen zur Bewältigung strategisch-taktischer Anforderungen vor allem in den Kampf- und Sportspielarten ist die *Situation in ihren vielfältigen Erscheinungsformen* als Kampfsituation, Endkampfsituation bzw. günstige oder ungünstige Situation. Darauf verweisen auch Begriffe wie Standardsituation, Entscheidungssituation, günstige dynamische Situation, Situationsveränderung, Situationsmerkmal, Situationstraining oder Situationsangemessenheit.

Zur Bewältigung dieser Probleme muss den Fragen nachgegangen werden, durch welche Merkmale Situationen bestimmt werden, wie sich Situationen mit welcher Differenziertheit und in welchem Umfang für strategische Modelle abbilden bzw. im Training nachbilden lassen und welche trainingswissenschaftlichen Betrachtungsweisen dabei sinnvoll sind.

Die Beantwortung derartiger Fragen ist eine wesentliche Voraussetzung für eine

qualifizierte Weiterentwicklung des strategisch-taktisch akzentuierten Trainings. Hier muss einschränkend bekannt werden, dass bisher alle Versuche der Autoren, Kampfsituationen im Sinne von Abbildungstreue, wie sie beispielsweise von Kauke und Kauke (1981) gefordert oder von Raab (2001) für experimentelle Entscheidungsversuche verwendet wurden, zu keinem für uns akzeptablen Ergebnis geführt haben. Diese Ansätze mögen durchaus überschaubar und theoretisch annehmbar sein, für trainingspraktische Folgerungen erscheinen sie jedoch nicht praktikabel.

Wir gehen davon aus, dass eine Situation, wie sie im Ringkampf sport verstanden wird, die handlungsrelevanten Umstände und Beziehungen beschreibt, denen die Sportler in der Auseinandersetzung mit dem Gegner unterliegen, und die sich im Handlungsverlauf fortlaufend verändern. Situationen können kaum überschaubar oder sehr komplex sein.

Wir versuchen, sie mit den für uns wesentlichen Bestimmungsaspekten zu beschreiben. Das sind im Einzelnen:

- die **Zielstellung**, d. h., die konkrete Anforderung und das erwartete Handlungsergebnis in Abhängigkeit von den Wettkampfbestimmungen;
- die **Beziehungen der Handelnden zueinander**, d. h., die individuellen Leistungsvoraussetzungen, die Handlungs- und Verhaltensmöglichkeiten, die Schwierigkeit und die Realisierungswahrscheinlichkeit;
- die **Handlungsbedingungen**, d. h., die eigene Körperstellung (Raum, Zeit) zum Gegner in ihrer Komplexität, Wechselwirkung, Bewegung und Kraftwirkung, absolut und relativ zu den Umgebungsbedingungen;
- die **subjektive Merkmalswiderspiegelung und -bewertung**, d. h., die individuellen Erfahrungen, die Erwartung und Motivation, die Vorinformationen, Erlebnisse und die Bedeutsamkeit der Entscheidung;
- der **Prozesscharakter der Situation**, d. h., die Ausgangsbedingungen, die Entstehung, die kritische (handlungserfordernde) Phase und die Auflösung der relevanten Situation.

Im Zusammenhang besonders mit der Erwartungsrichtung (Hoffnung auf Erfolg oder Furcht vor Misserfolg) und der aktuellen Stimmungslage haben die Zielstellungen ganz entscheidenden Einfluss auf die Antriebsregulation zur Lösung der Wettkampf- und Trainingsaufgaben. Auch unter dem Gesichtspunkt, dass Anforderungen in der sportlichen Tätigkeit durch in der Regel sehr komplexe Aufgaben gekennzeichnet und durch Merkmale kaum zu bestimmen sind, sollten die **Zielstellung der Handlung und das Handlungsergebnis als dominant für die Bestimmung von Situationen** angesehen werden. Damit erhält der Sportler eine Orientierungsgrundlage mit Aussagen über den Handlungsablauf und dessen Ergebnis. Mit der Benennung der Handlung verfügt der Sportler (oder sollte verfügen) über ein inneres Situationsmodell des Handlungsziels und -ablaufs sowie ein Technikleitbild für stabile automatisierte periphere motorische Programme. „Ins Bewusstsein gelangt dabei“, wie Kunath und Pickenhain (1991, S. 35) betonten, „(...) nur die Zielstellung und allenfalls der generelle Weg, wie dieses Ziel zu erreichen ist“.

Auch die **Schwierigkeit der Handlungszielerfüllung** ist substanziell. Sie ist von der relativen Leistungsstärke in Bezug zum Ziel abhängig. Die gleiche Aufgabenstellung ist bei gleichen anderen Merkmalen (einschließlich der Bedeutsamkeit)

gegen einen leistungsmäßig anderen Gegner (unabhängig davon, ob stärker oder schwächer) unterschiedlich schwierig. Das beeinflusst die Situation erheblich. Die Schwierigkeit beeinflusst indirekt auch die Realisierungswahrscheinlichkeit und damit das einzugehende Risiko. Für die Situationsbewältigung und damit auch für die Situationskennzeichnung sind Informationen über die objektiv erwartete und subjektiv gewünschte Bewertung bedeutsam.

Ergänzungen sind in zwei Richtungen notwendig:

1 Eine für praktische Belange nutzbringende Situationskennzeichnung muss die **Situationsentwicklung** mit erfassen. Die oftmals sehr schnell wechselnden Handlungsbedingungen erlauben es in der Regel nicht, diese ebenso fortlaufend und schnell wahrzunehmen und zu analysieren bzw. sich rechtzeitig für eine angemessene Handlung zu entscheiden und sie zu realisieren. Der Handelnde schließt vielmehr von einer Ausgangsbedingung, die anhand unterschiedlicher Merkmale erfasst bzw. identifiziert wird, auf die entstehende Situation und begründet damit eine prognostische Entscheidung.

2 Um eine Situation anforderungsgenau zu kennzeichnen, müssen sowohl die **Ausgangsbedingungen** (für an vorgegebenen Bedingungen orientiertes Verhalten), die **taktischen Situationsbedingungen** (durch taktische Aktivität zu verändernde

Bedingungen), die **„kritischen“ Bedingungen** (die handlungsauslösenden Bedingungen) und die der **Handlung nachfolgenden Bedingungen** bekannt sein (siehe hierzu Abbildung 1).

Dabei ist zwischen ständig wahrnehmbaren (zugänglichen) Merkmalen des Zustands und des Prozesses sowie nicht unmittelbar wahrnehmbaren, aber entstehenden bzw. veränderbaren Merkmalen zu unterscheiden. Eine Situation ist ein zeitlich, räumlich und persönlich bestimmter Zusammenhang von relevanten Sachverhalten. Wichtig ist in diesem Zusammenhang die Annahme, auf die Ayres (2016) zur weiteren Entwicklung der sensorischen Integration bereits 1984 aufmerksam gemacht hat: Diese Integration führe zum Aufbau komplexer Systeme, sogenannter höherer Hirnfunktionen, die ein zielgeleitetes und erfolgreiches Handeln erst möglich machen.

2. Situationswahrnehmung

Es ist wenig erfolgversprechend, eine immer vollständigeren Situationskennzeichnung durch immer mehr Einzelmerkmale anzustreben. Vollständig ist diese komplexe Aufgabe nicht erfüllbar. Dazu sind die Variablen zu vielfältig miteinander verbunden und zum Teil voneinander abhängig, verändern sich in dieser Beziehung ständig, sind nur teilweise transparent, müssen antizipiert werden und wer-

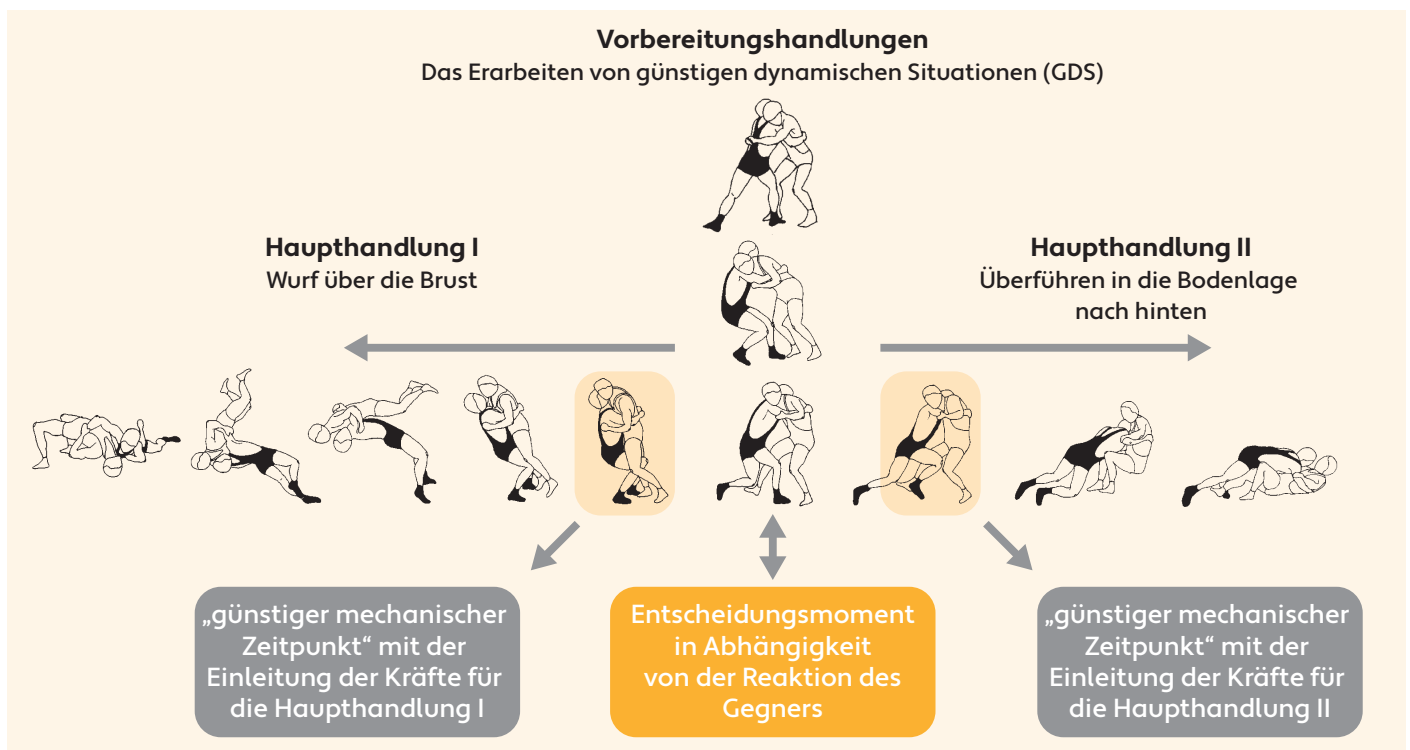


Abbildung 1: Taktische Vorbereitungshandlung zur Schaffung der Entscheidungssituation und Haupthandlung (in Anlehnung an Ruch, 2002, S. 82)

den vom Sportler in Beziehung zu Ziel, Bedeutsamkeit und Realisierungswahrscheinlichkeit subjektiv verschieden widerspiegelt. Die Grundvoraussetzung bei der Wahrnehmung von Situationen ist die **Gleichzeitigkeit** der einzelnen, in ihrer Bedeutung zusammen gehörenden Signale als „Signal-Wahrnehmungs-Komplex“. Dabei werden im neuronalen Netzwerk des Gehirns jeweils die Neuronengruppen und -verbindungen aktiviert, die je nach konkreter Anforderung benötigt werden. Welche Hirnregionen und -funktionen dabei einbezogen werden, wird sowohl von den Merkmalen der äußerlich sichtbaren Situation bestimmt wie von den Zielstellungen, Handlungsmustern und Motivationen des Sportlers. Wichtig ist außerdem, „(...) dass auch Emotionen in ihrer außerordentlichen Vielfalt in viele Assoziationskomplexe eingehen und bei späterem Abruf von Teilen dieser Komple-

xe unterbewusst mitschwingen können“ (Koller 1991, S. 58). Es wird angenommen: Die Möglichkeit, komplexe Situationen mit unzählbaren Einzelmustern bzw. Situationsveränderungen sehr schnell wahrzunehmen, beruht darauf, dass im Gehirn eine **Informationsselektion** stattfindet und bereits Detailveränderungen dieser „Signal-Wahrnehmungs-Komplexe“ zur Identifizierung genügen. Die einzelnen Teile der ins Gehirn weitergeleiteten reduzierten „Signal-Wahrnehmungs-Komplexe“ werden in ihrer charakteristischen Struktur und ihrer Gleichzeitigkeit neuronal fixiert, wenn sie häufig genug in gleicher oder ähnlicher Strukturierung wiederholt werden. Starosta (2017) spricht davon, dass dabei bei Hochleistungsringern und Sportlern ausgewählter Kampfsportarten ein „Gefühl für den Gegner“ entsteht. Über die spätere Nutzung entscheidet neben den geneti-

schen Vorgaben hauptsächlich die anforderungsgerechte Ausbildung. Das Gehirn arbeitet dabei wie ein „Statistik-Organ“, das mit methodischer Systematik Beobachtungsobjekte nach gemeinsamen und trennenden Merkmalen ordnet und Assoziationen herstellt zwischen identifizierter Situation, Handlung, Ergebnis und Bewertung. Erfolgreiche und erfahrene Sportler verfügen über ganze **Handlungsprogramme**, einschließlich der zur Realisierung erforderlichen komplexen Bewegungsprogramme¹ und der meist automatisierten peripheren motorischen Teilprogramme (siehe Abbildung 2). Die unbewussten Vorgänge in unserem Gehirn wirken dabei stärker auf die bewussten ein als umgekehrt. Das sollte vor allem bei der trainingsmäßigen Umsetzung immer bedacht werden. Die „bewussten“ Entscheidungen, die bei der

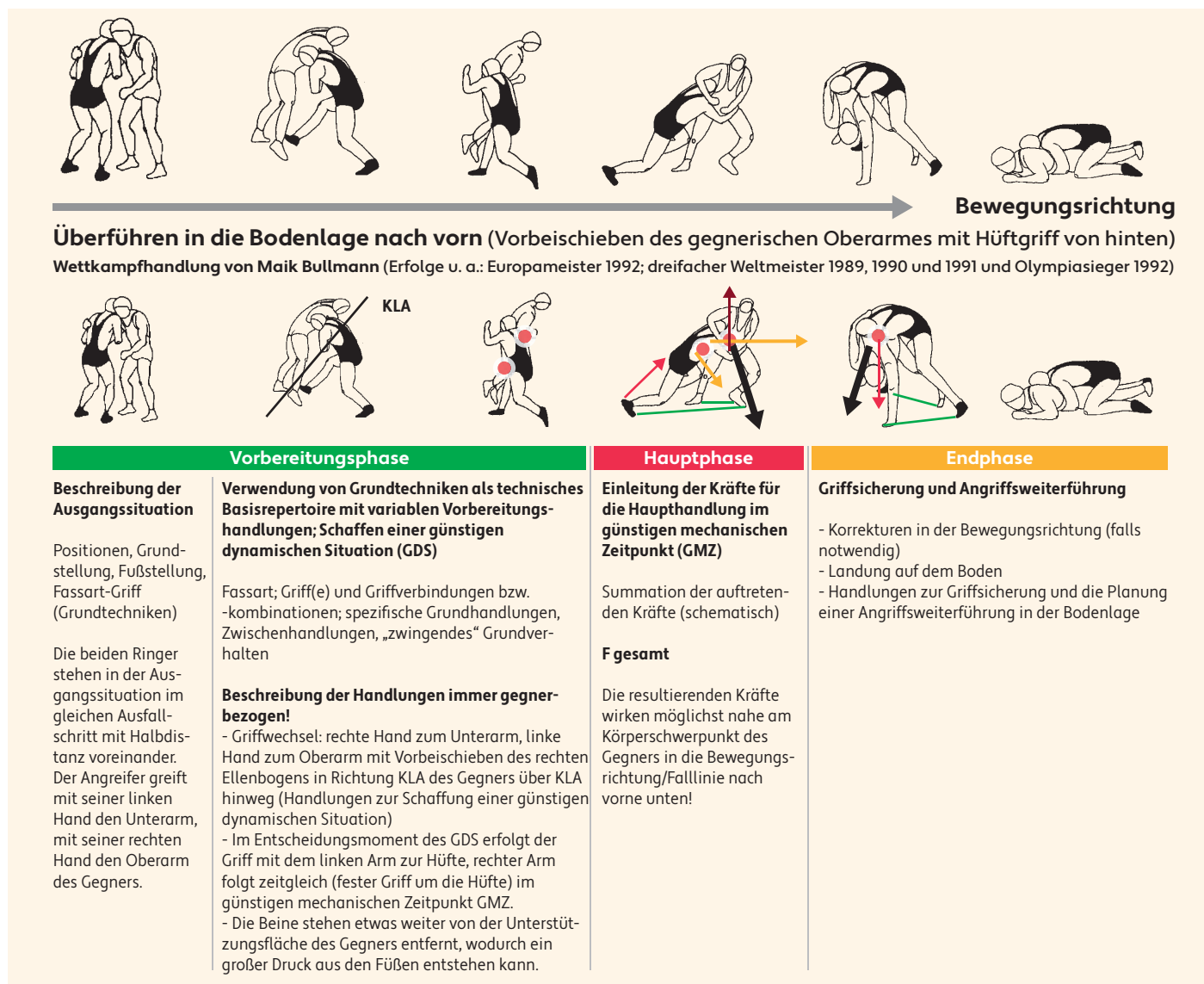


Abbildung 2: Phasengliederung einer Angriffshandlung und deren Technikleitbild (räumlich-zeitlicher und dynamischer Ablauf) (in Anlehnung an Ruch, 2012, S. 52; KLA = Körperlängsachse)

nachträglichen Auswertung von realen Handlungsverläufen „analysiert“ werden, sind vielfach Folge sogenannter Erklärungs- und Rechtfertigungszwänge. Dies führt zu den typischen Pseudoerklärungen eigenen Verhaltens. Objektivierbare Wettkampfanalysen, wie sie beispielsweise Heinisch und Büsch (2011) im Judo vorstellten, sind geeigneter, bewusste und unbewusste Kampfhandlungen zu differenzieren und zu analysieren.

Dadurch, dass mehrere Situationsmerkmale oft in typischer Weise miteinander in Verbindung stehen und auch in ihrer Entstehung gemeinsame Merkmale aufweisen, lassen sich Situationen antizipieren. Der Sportler prognostiziert auch aufgrund seiner Erfahrungen das Entstehen und den Verlauf von Wettkampfsituationen, richtet seine Situationsanalyse auf das Erwartete aus und bereitet folgerichtige Entscheidungen und Handlungen vor.

Die **Situationsantizipation** ist Bestandteil des Wahrscheinlichkeitsverhaltens der Sportler. In der sportlichen Tätigkeit werden Beziehungen hergestellt zwischen dem aktuell Wahrgenommenen, bestimmten Erfahrungen und Wissensbeständen sowie bestehenden Assoziationen.

Dabei arbeitet das Gehirn wie ein mit einer Datenvielfalt bestückter Computer: Es ordnet Informationen in Bezug zu vorhandenen Daten nach gemeinsamen und trennenden Merkmalen und „erkennt“ Klassenzugehörigkeiten und Zeitfolgeassoziationen. Das erforderliche Wissen ist regulativ wirksam und nicht mit theoretischen Kenntnissen gleichzusetzen, die jeweils nur eine Vorstufe bilden. Es umfasst besonders taktisches Wissen um die Bedeutung wahrgenommener Erscheinungen, Wissen und Erfahrungen um Wettkampfverläufe und ist nur begrenzt verbalisierbar. Es wirkt als operatives Abbildsystem über situative und regulative Situationsbedingungen und ist besonders für die Ringer außerordentlich bedeutsam.

Deshalb ist es ratsam, den neurobiologischen Mechanismen größere Bedeutung beizumessen, um das strategisch-taktische Denken und Handeln, einschließlich zu berücksichtigender Befindlichkeiten, zu verstehen und ggf. beeinflussen zu können.

Neuere Untersuchungen vor allem der Hirnforschung befassen sich zunehmend mit der Frage, in welchem Maße das Tun bewusst oder unbewusst gesteuert wird und wie Emotionen und Antriebe in diesen Vorgängen wirken. „Die subjektiv empfundene Freiheit des Wünschens, Planens und Wollens sowie des aktuellen

Willensaktes ist eine Illusion. Der Mensch *fühlt* sich frei, wenn er tun kann, *was er zuvor wollte*. Unsere bewussten Wünsche, Absichten und unser Wille stehen aber unter Kontrolle des unbewussten Erfahrungsgedächtnisses, wobei in komplexen Entscheidungssituationen der bewussten Analyse dessen, was „Sache ist“, eine große Bedeutung zukommt. Was aber letztlich getan wird, entscheidet das limbische System. Das Gefühl des freien Willensaktes entsteht, nachdem limbische Strukturen und Funktionen bereits festgelegt haben, was zu tun ist“ (Roth, 2001, S. 453).

Kriterium für die Verhaltensregulation in sportlichen Anforderungssituationen ist „situationsangemessenes“ Verhalten² und im Wesentlichen mit strategisch-taktischem Verhalten gleichbedeutend. In vorrangiger Anlehnung an die Modellierung eines Handlungsablaufs werden im Folgenden die zur Realisierung eines situationsangemessenen Verhaltens bedeutsamen Prozesse, Abbilder und Zustände abrisshaft besprochen.

Analyse der Gesamtbedingungen der sportlichen Tätigkeit unter dem Aspekt der Ziel- und Aufgabenpräzisierung

Ziel ist der **Aufbau eines Erwartungsmodells** auf der Grundlage der Selbstbewertung (Selbstkonzept) und der erwarteten Gesamtbedingungen. Damit wird die generelle Strategie weiter präzisiert. Die Qualität dieser Prozesse ist im Wesentlichen abhängig von

- der Gesamteinstellung des Sportlers im Sinne einer generellen Leistungsbereitschaft, beeinflusst durch ein angemessenes angestrebtes Leistungsziel (Zielqualität);
- der Fähigkeit zur realen Selbsteinschätzung, angemessenen Forderungen an das eigene Verhalten und realer Bewertung (Selbstbildqualität);
- den verfügbaren Informationen, da die Informationen über das zu erwartende Verhalten der sportlichen Gegner, über die zu erwartenden Bedingungen usw., vor allem aber die Einordnung dieser Informationen in ein Bezugssystem das Ziel und die Aufgaben maßgeblich bestimmen (Erwartungsmodell);
- der Gesamtheit der Erfahrungen über das Verhalten bei gleichen oder ähnlichen Anforderungen;
- den individuellen Besonderheiten, mit denen die Sportler ihr Verhalten regulieren.

Wahrnehmen der Situation

Entscheidende Grundvoraussetzung für situationsangemessenes Handeln und Verhalten ist die **adäquate Widerspiege-**

lung der konkreten Situation, also der Gesamtheit der objektiven Bedingungen und subjektiven Beziehungen des Sportlers zu einem bestimmten Zeitpunkt und in einer konkreten Umgebung. Umfang, Genauigkeit und Schnelligkeit der Wahrnehmungen werden beeinflusst durch

- den Grad der Bewusstheit der Wahrnehmung, wobei die Beteiligung unterschiedlicher Regulationsebenen am Prozess der Wahrnehmung in Abhängigkeit von individuellen und anforderungsbezogenen Besonderheiten zu beachten ist; nach Koller (1989) sind erfahrene Sportler in der Lage, Signalkomplexe für assoziative Zusammenhänge, die nicht unmittelbar beobachtbar und deshalb für die Sportler verborgen sind, zu verknüpfen und diese Verknüpfung in ihrem Handeln zu realisieren;
- die Qualität der Aufmerksamkeit, besonders ihrer Intensität, Beständigkeit, ihrer Umfangs- und der Umschaltfähigkeit;
- die Schnelligkeit, den Informationsgehalt der Situation zu erfassen; die unterschiedliche Zugänglichkeit der handlungs- und verhaltensrelevanten Informationen erfordert vielfach aktives taktisches Verhalten (Beobachten, Ausforschen, Erkunden).

Gedankliche Bewältigung der Anforderungen

Die Bewusstheit und Situationsangemessenheit des Handelns und Verhaltens sind Ausdruck dafür, inwieweit der Sportler auf der Grundlage der vorausschauenden Berücksichtigung der möglichen Konsequenzen sein Verhalten bewusst steuert. Dabei sollten im Sport bei allem Leistungsstreben neben den Erfolgskriterien der sportlichen Aufgabe immer auch moralische Kategorien der Ehrlichkeit und des Fair Play einer Bewertung unterzogen werden.

Bewusstheit setzt gedankliche Antizipation, also Strategien, voraus, deren Ange-

¹ Ringer bezeichnen oftmals mit der „Technik“ die komplexe Handlung. In diesem Beitrag werden Handlung (Handlungsprogramme) und Technik (Technikprogramme) differenziert dargestellt. Das hat vor allem trainingsmethodische Bedeutung für die Akzentuierung des Trainings. Zudem liegt zum Techniktraining in „Die Techniken im Ringen“ umfangreiches Material vor (Ruch, Kühn, Scheibe & Zamanduridis, 2014).

² Die Gesamtheit jener Handlungen und Verhaltensweisen, die auf der Grundlage spezifischer Wahrnehmungs-, Denk-, Erinnerungs-, Entscheidungs- und Bewertungsprozesse eine hochgradige Übereinstimmung zwischen objektiven Situationsanforderungen, spezifischen Verhaltensnormen und den subjektiven Leistungsmöglichkeiten realisieren (Barth & Kirchgässner, 1982).

messenheit davon abhängt, wie die subjektiven Leistungsmöglichkeiten – vor allem konditionelle und technische Fähigkeiten und Fertigkeiten – mit den objektiven Anforderungen (dominierende Zielalternative, beabsichtigtes Risiko, kooperative und kompetitive Handlungswahrscheinlichkeiten u. a.) in Übereinstimmung gebracht werden.

Das Niveau des strategisch-taktischen Denkens erfordert

- Kenntnisse über die allgemeinen und speziellen Regeln und Bedingungen der sportlichen Tätigkeit (Sachkenntnisse) als Voraussetzung eines strategisch-taktisch motivierten Handelns;
- strategisch-taktische Kenntnisse über Handlungsmöglichkeiten und -verläufe in bestimmten Situationen bzw. Situationsklassen unter bestimmten Bedingungen (Kenntnisse zu Handlungsketten und Handlungskomplexen) und zu deren taktischer Beeinflussung sowie Erfahrungen (auch Assoziationen) als Grundlage reproduktiven Denkens (Verfahrenkenntnisse).

Zur Verdeutlichung soll nochmals hervorgehoben werden, dass für *situationsangemessenes* (erfolgreiches strategisch-taktisches) *Handeln und Verhalten* neben den Wissensmustern (Sach-, Verfahrens- und Wertkenntnisse) als „strategisch-taktisches Wissen“ im Besonderen auch Gefühle (psychischen Befindlichkeiten, emotionale Verhaltensstrukturen) und Könnensmuster (Wahrnehmungs-, Denk- bzw. Entscheidungs- und Realisierungsprogramme) als „strategisch-taktisches Können“ bedeutsam sind.

Müssen die einzelnen Situationsmerkmale und Situationen zu Beginn noch bewusst wahrgenommen und kontrolliert werden, entstehen zunehmend *Assoziationen* (Verbindungen) zwischen den zusammengehörenden Merkmalen für die jeweiligen Situationen und deren Bewältigung. Die Wahrnehmung vieler Situationen, deren Beurteilung „in einem Blick“ und das situationsangemessene Handeln und Verhalten werden zur Selbstverständlichkeit.

Im Training von Spitzenringern (vgl. Ruch, 2012) ist die technisch-taktische Handlungsvielfalt mit individuellen Ausprägungen und dem klar erkennbaren technisch-taktischen Handlungsprofil (Technikprofil) wesentliche Zielstellung. Die Spitzenringer zeigen eine hohe Eigenmotivation und Selbstorganisation im gesamten Entwicklungsprozess (Training und Wettkampf) und verfügen über einen hohen Leistungsstand bezüglich Kondition und Koordination. Das Technik- und Situationstraining wird mit besonderer Aufmerksamkeit und Motivation, Präzision der Handlungen und Kräfteinsätze sowie Handlungs- und Bewegungsschnelligkeit durchgeführt.

Die Trainer besitzen hohe Fach- und Sachkenntnisse sowie Erfahrung und Empathie. Gute Trainingsbedingungen (Trainingsstätte) und das Trainingsumfeld haben einen großen Einfluss auf die Gesamtentwicklungsmöglichkeiten. Im Kontext der Leistungsentwicklung sind Maßnahmen der wissenschaftlichen Begleitung im Techniktraining (Videofeedbacktraining, Belastungssteuerung) sowie Trainings- und Wettkampfanalysen notwendig (Ruch & Schrey, 1996; Jost & Ruch, 2001). Gute (erfahrene und erfolgreiche) Trainingspartner sind im Situationstraining unentbehrlich. Diese Kernaussagen zur Entstehung von internationalen Spitzenleistungen decken sich mit Aussagen sowohl von ehemaligen Spitzenathleten im Ringen als auch mit der Einschätzung der Trainer von Spitzenathleten.

3. Situationstraining

Die generelle Aufgabe des Situationstrainings besteht darin, das konkrete Wettkampfverhalten, besonders die diesem Verhalten zugrunde liegenden Verhaltensakte, zum Ausgangspunkt anforderungsbezogener Analysen und des Trainings zu machen.

Strategisch-taktisches Handeln und Verhalten dient der Beherrschung des Gegners (kampfbestimmendes Verhalten) und der Handlungsbedingungen und ist identisch mit seiner Situationsangemessenheit als Ziel- und Bezugskriterium für dieses Verhalten.

Den Verlauf der Ausbildung im Ringen kann man sich in folgenden Stufen vorstellen:

① Die Handlungen werden in der jeweils optimalen Entscheidungssituation vermittelt und vervollkommen. Jede Handlung ist an eine bestimmte Situation mit typischen Merkmalen gebunden. Der Ringer verfügt über die erforderlichen Realisierungsvoraussetzungen (Angriffshandlungen, Handlungsketten) und über Sachkenntnisse (z. B. Mechanik, Knotenpunk-

te, Phasengliederung). Ziel ist es, dass der Ringer die Situation für eine erwartete und ihm bekannte Handlung erkennen, von anderen unterscheiden und identifizieren kann und sich zunehmend schneller zur Handlungsrealisierung entschließt. Das Training ist eindeutig strategisch orientiert. Zusätzliche taktische Maßnahmen würden auf dieser Stufe den Lernprozess verzögern.

② Die Handlungen werden entsprechend der eingetretenen Situation differenziert (siehe Abbildung 1). Die Ringer sind zunehmend in der Lage, verschiedene Situationen den entsprechenden Handlungen zuzuordnen. Auf dieser Stufe erhält jeweils der Trainingspartner taktische Aufgaben, indem er vereinbarte Situationen „darstellt/imitiert“ und dadurch indirekt täuschende Verhaltensweisen erlernt (Trainerlektion; Partnerbriefing; variable Situationsaufgabenstellungen durch den Trainer im Technikvariationstraining und im technisch-taktischen Situationstraining).

③ Die Situationen werden antizipiert. Die Ringer werden befähigt, Verfahrenkenntnisse zu nutzen, um die Entwicklung der Situation zu antizipieren und den Wahrheitscharakter ihres Auftretens zu bestimmen (Anforderungen des Partnerbriefings werden gesteigert, Einsatz des Videofeedbacktrainings). Auf dieser Stufe erhält das taktische Training größere Bedeutung. Der Übende erlernt aktives „informationsgewinnendes“ Verhalten (Ausforschung). Der Partner erhöht die Übungsanforderungen dadurch, dass er die Informationsabgabe einschränkt. Er lernt, die Entstehung der Situation zu verschleiern und zu tarnen (technisch-taktisches Situationstraining in Handlungskomplexen, Vorgabe von Kampfsituationen mit Auskämpfen, technisch-taktisches Ringen).

④ Der Ringer wird befähigt, auch plötzlich entstehende, überraschende Situationen eindeutig zu identifizieren und sich für erfolgreichende Handlungen zu „entschließen“. Das Repertoire taktischer Maßnahmen und unbewussten Erfahrungsgedächtnisses³ wird schrittweise erweitert (individuelles technisch-taktisches Situationstraining, Auskämpfen von Situationen, technisch-taktisches Ringen, Dauerringen mit Handlungs- und Belastungsvorgaben, Trainingswettkämpfe, Einsatz des Videofeedbacktrainings) und passt sich den individuellen Voraussetzungen und Neigungen an.

Auch *emotionale Komponenten*, Erfolgs- oder Misserfolgserlebnisse und Ermüdungserscheinungen haben Einfluss auf die ständige Veränderung der Situations-

³ Erfahrungsgedächtnis (auch situatives Gedächtnis) äußert sich in der Fähigkeit eines Sportlers, vergangene Situationen zu fixieren und sie mit nachfolgenden Handlungen zu verbinden. Dabei werden die Merkmale einer Situation in ihrem Zusammenhang und in ihrer Zeitfolge erkannt und abgespeichert, einschließlich ihrer emotionalen Verhaltensstrukturen. Sie stehen dann für künftige Entscheidungen als vollständige Information zur Verfügung.

bedingungen, denn die Situationsantizipation ist immer auf die *Gesamtsituation* bezogen und nicht auf das Einzelmerkmal, selbst wenn es als „dominant“ klassifiziert sein sollte. Wesentlich ist die kognitive Durchdringung des gesamten Geschehens, um eine Situation zur Handlungsrealisierung individuell zu bestimmen. Dabei sind die Prozesse der Entstehung, der „kritischen“ Phase und der Auflösung der Situation, der Situationsantizipation, der Integration taktischer Aufgaben usw. einzubeziehen.

Mit einem bestimmten Bestand an komplexen Situationserfahrungen haben dann auch rein intellektuelle Operationen im Abbildbereich Bedeutung. Dadurch können Erfahrungen und Kenntnisse auf der Grundlage feststehender (vereinbarter) Begriffe, die mit spezifischem Inhalt (Situationsmerkmale) verbunden sind, verarbeitet werden. Das ist besonders für Trainingsanweisungen und das Coaching bedeutsam.

Es kann als relativ sicher angenommen werden, dass die Mehrzahl der vom Sportler im Wettkampf realisierten Handlungen derartige Assoziationslösungen sind. Erst dadurch wird die Geschwindigkeit von Handlungsentscheidungen erklärbar. Gleichzeitig wird aber dadurch auch verständlich, warum Finten, Täuschungen, Scheinhandlungen selbst dann gelingen, wenn der Gegner auf diese indirekte Absicht vorbereitet ist. Methodisch ist die Herausbildung dieser Assoziationen aber noch nicht hinreichend abgeklärt.

Neben den Prinzipien der Ähnlichkeit wahrnehmbarer Merkmals-Signal-Komplexe und der Gleichzeitigkeit zusammengehörender Signale (Koller, 1989, S. 57) hängt die Fixierung von Assoziationen und Assoziationsstrukturen mitentscheidend von den Interessen, den Neigungen und Bedürfnissen des Handelnden ab. Das haben die erfolgreichen Ringer mit „hohe Eigenmotivation“ im Training und Wettkampf ausgedrückt. Die Anwendung des Hauptsatzes der Erfahrungskunde, mit dem Koller (1989) hervorhebt, dass das Gehirn auch in der Lage ist, die Signalkomplexe für assoziative Zusammenhänge, die nicht unmittelbar beobachtbar und für den Handelnden verborgen sind, zu verknüpfen und in seinem Handeln zu realisieren, erklärt die letztlich bessere individuelle Handlungsfähigkeit erfahrener Wettkämpfer auch in für sie überraschenden Situationen.

Die „mechanische“ Wiederholung gestellter und unvollständiger Situationsbedingungen ohne Intention des Sportlers wird dann nur diesen – für die Wettkampfanforderung unwirklichen – Zusammen-

„Die generelle Aufgabe des Situationstrainings besteht darin, das konkrete Wettkampfverhalten, besonders die diesem Verhalten zugrunde liegenden Verhaltensakte, zum Ausgangspunkt anforderungsbezogener Analysen und des Trainings zu machen.“

hang fixieren. Diese Gefahr besteht auch bei der relativ umfangreichen Anwendung solcher methodischer Grundformen im strategisch-taktischen Training, bei denen die Abweichung vom realen Wettkampfgeschehen relativ groß ist.

Andererseits birgt die zu häufige Wettkampfteilnahme, bei der viele Handlungen misslingen, die Gefahr, dass sich Assoziationen bilden, die nicht gewollt sind. Zur Häufigkeit der Wiederholungen assoziativer Komplexe und ihrer zeitlichen Verteilung, zu deren Fixierung oder zum Verlauf des „Auflösens“ und „Vergessens“ fixierter Assoziationen gibt es kaum verwert- und annehmbare empirisch belegte Aussagen. Der Grad der Ausprägung und Fixierung steht offensichtlich im Zusammenhang mit der Antizipationsbereitschaft des Handelnden.

Mit der als **Situations- und/oder Entscheidungsstraining im Ringen** bezeichneten Trainingsform des strategisch-taktischen Trainings wird beabsichtigt, derartige Assoziationen auszubilden. Weitere ergänzende Anregungen zum Situationsstraining finden sich u. a. bei Memmert (2005) oder Linz und Hofmann (2006). Ziel des strategisch orientierten Situationstrainings ist es, die einzelnen Situations-Handlungs-Assoziationen zu Handlungsketten und -komplexen, vor allem zu **„individuellen Kampfkonzptionen“** weiterzuentwickeln.

Die Literatur zu diesem Beitrag steht auf www.leistungssport.net zum Download bereit.

Korrespondenzadresse

Lothar Ruch, Funktionstrainer (Bildungsreferent & Wissenschaftskordinator) im Deutschen Ringer-Bund, Am Römerpark 7, 52457 Aldenköven
E-Mail: lothar.ruch@t-online.de

Summary

Situational training in wrestling

Based on the statements of former successful top wrestlers, selected aspects of the identification of combat situations and situational training are discussed. An attempt is made at questioning the problems raised in order to draw conclusions from training science for training practice. The general task of situational training is to make specific competitive behaviour the starting point for requirement-based analyses and training.