

Ronny Lüdemann, Claudius Nowoisky & Dirk Büsch

Einfluss einer ringkampfnahen Belastung auf die Maximalkraft

Summary

Steady maximal strength during the match is a relevant requirement in wrestling competitions. There are not any systematic studies on strength under the influence of wrestling-specific loads yet. This study shows that the maximal strength level decreases under load. Furthermore, as a result of the investigations, individual types of trends are presented, which became apparent when the individual cases have been studied. Training methodology must respond to the decrease in maximal strength. To what extent an increase in maximal strength or its stabilization during the specific load period in competition constitutes a strategic solution for training aiming at an optimal coping with strength demands in competition may be different in each case. This should be discussed within the framework of the coach-counsellor system.

Zusammenfassung

Die Stabilität der Maximalkraft über den Kampfverlauf ist eine im Wettkampf relevante Anforderung im Ringen. Wie sich die Kraft unter dem Einfluss ringkampfspezifischer Belastungen verhält, wurde bisher nicht systematisch untersucht. Die Studie zeigt, dass sich das Maximalkraftniveau im Verlauf der Belastung reduziert. Im Ergebnis der Untersuchungen werden im Weiteren individuelle Verlaufstypen vorgestellt, die bei der Betrachtung der Einzelfälle ersichtlich wurden. Auf die Reduktion der Maximalkraft muss trainingsmethodisch reagiert werden. Inwieweit eine Erhöhung der Maximalkraft oder die Stabilisierung derer über den wettkampfspezifischen Belastungszeitraum eine trainingsstrategische Lösung

darstellt, um die Kraftanforderungen im Wettkampf optimal bewältigen zu können, kann im Einzelfall unterschiedlich sein. Dies muss im Rahmen des Trainer-Berater-Systems diskutiert werden.

Schlagworte: Ringen, Maximalkraft, Belastung, Beanspruchung