

Eva Pfaff

# „Zwischen Training nehmen und Training geben besteht ein großer Unterschied.“

Interview mit Alexander Leipold, ehemaliger Freistilringer und heute Bundestrainer Ringen im Deutschen Ringer-Bund (DRB)

Während seiner internationalen Laufbahn von 1985 bis 2005 errang Alexander Leipold zwei Weltmeister- und vier Europameister-Titel und wurde 21-mal Deutscher Meister im Freistilringen. Außerdem siegte er bei den Olympischen Spielen 2000 in Sydney in der Klasse bis 76 kg.

Von 2006 bis 2009 fungierte er als Bundestrainer Nachwuchs und absolvierte das Diplom-Trainer-Studium an der Trainerakademie des DOSB in Köln. Ende 2009 übernahm er das Amt des Freistil-Bundestrainers der Männer.

Eingegangen: 19.6.2012



Image/Aleksandar Djorovic

## Herr Leipold, wie schätzen Sie die sportliche Lage der Freistilringer-Nationalmannschaft ein?

Momentan sind wir relativ gut aufgestellt, aber die Leistungsfähigkeit reicht noch nicht an die früherer Jahre heran. Die erfolgreichste Zeit erlebte das deutsche Freistilringen ab 1990. Durch die Wiedervereinigung hatten wir quasi zwei gute Teams, eine west- und eine ostdeutsche Mannschaft, die dann als ein Team an den Start gingen. Das Alter der Ringer lag zwischen 21 und 23 Jahren, die Gewichtsklassen waren gleichmäßig besetzt und wir feierten bis ins Jahr 2000 viele internationale Erfolge.

## Warum wurden die Erfolge dann weniger?

Damals haben die jungen Ringer oder der zweit- oder drittbeste Mann feststellen müssen, dass sie keine Chance auf eine Teilnahme bei einer Europa- oder Weltmeisterschaft haben, und daher kümmerten sie sich um ihre Ausbildung und die berufliche Laufbahn. Auf diese Weise fiel der Nachwuchs komplett weg und aus dieser Zeit gab es keine Nachwuchsringer, die später der Nationalmannschaft angehörten.

## Wie haben Sie die sportliche Wende im Nachwuchsbereich geschafft?

Mein Vorgänger, Jörg Helmdach, und ich haben seit 2004 sehr intensive und gute Nachwuchsarbeit geleistet. Seitdem gab es auch wieder Medaillen im Nachwuchsbereich. Und heute ringen diese jungen Sportler bereits um die Medaillen im Männerbereich.

## Können die DRB-Nachwuchsringer dann auch bei den Männern international mithalten?

Zwischen dem Nachwuchs- und dem Männerbereich gibt es international auf jeden Fall einen Sprung. Unsere Athleten tun sich schwer(er) mit dem Umstieg, weil sie anfangen, sich um Ausbildung, Studium bzw. Beruf zu kümmern, während die internationale Konkurrenz bei den Männern zweimal täglich trainieren kann und später beruflich und teilweise finanziell abgesichert ist.

Inzwischen haben wir bei der Berufsfeuerwehr und der Sportfördergruppe der Bundeswehr gute Bedingungen, sodass unsere Top-Ringer einige Jahre lang (zwischen einem und acht Jahre) ein intensiveres Training durchziehen können.

## Reicht diese Zeit aus, um den Anschluss an die internationale Spitze zu erlangen?

Ringer brauchen eine lange Entwicklung, bis sie ausgereift und in der (offenen) Männerklasse konkurrenzfähig sind. Außer den drei älteren Ringern, Marcel Ewald (28), André Shyyka (31) und David Bichinsahvili (37), sind unsere Athleten zwischen 20 und 23 Jahre alt. Diese jungen Ringer werden noch eine gewisse Zeit zum Reifen benötigen und daher sagen wir gerne: „Das ist eine Mannschaft für die Olympischen Spiele 2016 in Rio de Janeiro“.

## Auf welchem Niveau bewegen sich Ihre Ringer im Olympia-Jahr 2012?

Wir haben zwei Olympia-Kandidaten: Tim Schleicher hat sich in der 60-kg-Klasse qualifiziert und Nick Matuhin wird in London in der 120-kg-Klasse starten. Martin Daum und William Harth haben die Qualifikation denkbar knapp verpasst. Leider haben wir in letzter Zeit mit zwei Kreuzbandrissen und zwei Leisterverletzungen unserer Top-Sportler großes Verletzungspech.

Da wir im Ringen keine Setzung bei den Wettkämpfen haben, kann man schon in der 1. Runde auf sehr starke Gegner stoßen. Und gerade bei Olympischen Spielen ist alles möglich – daher möchte ich keine Prognose wagen.

## Wie haben sich die Anforderungen an die Ringer in den letzten Jahren entwickelt?

Die Anforderungen sind stetig gestiegen. Nicht nur haben wir mehr Wettkämpfe, sondern in der Bundesliga ringen unsere Athleten inzwischen jedes Wochenende gegen Top-Ringer. Und so müssen sie 20 Wochen in Folge absolut topfit sein, um zu gewinnen. Zusätzlich starten sie bei nationalen und internationalen Wettkämpfen oder versuchen, sich – wie dieses Jahr für die Olympischen Spiele – auf einen bzw. zwei Höhepunkte vorzubereiten. Insgesamt ist die Anzahl der Wettkämpfe und Kämpfe für unsere Top-Ringer sehr hoch. Daher gilt es in Zukunft, Überbelastungen auszuschließen und damit das Verletzungsrisiko zu minimieren.

## Wie steht das deutsche Ringen im internationalen Vergleich da?

Länder wie Russland, Weißrussland, Usbekistan, Aserbaidschan, Tadschikistan, Kirgisien, Türkei, USA und Iran, in denen Ringen ein Volkssport ist, sind uns voraus. Da können wir einfach nicht mithalten (s. Tab. 1), zumal in die-

TAB. 1 Mitgliederstatistik

Beschreibung	Anzahl
Vereine im DRB	460
Mitglieder	67.000
Aktive Ringer	17.000
Teilnehmer aller Alters- und Gewichtsklassen bei DM 2012	1.250

Daten zum Deutschen Ringer-Bund

sen Ländern an die 100.000 Kinder zum Ringen gehen. Bei uns sind es gerade mal an die 1000 Jugendliche, die Ringen intensiver betreiben.

### **Gibt es weitere markante Unterschiede, die den Anschluss unserer Ringer an die Spitze erschweren?**

Die Top-Nationen haben eine größere Dichte an international konkurrenzfähigen Ringern, die miteinander trainieren können. Diese Nationen haben gleich 10 Ringer in einer Gewichtsklasse und wir haben z.B. mit Nick Matuhin nur einen Ringer, für den wir ständig auf der Suche nach Trainingspartnern sind.

### **Sind unsere Jugendlichen international konkurrenzfähig?**

Beim Nachwuchs können wir noch mithalten, aber spätestens nach Ende der Schulzeit scheiden sich die Geister. Durch den allgemeinen Bewegungsmangel bei Kindern und den Leistungsdruck in den Schulen haben wir im Ringen, wie in vielen anderen Sportarten auch, das Problem, den Nachwuchs zum Leistungssport zu bewegen. Außerdem können wir in der Ausbildung maximal einmal pro Tag trainieren, während die internationale Konkurrenz meist zweimal trainiert ...

### **... kann man die Menge an Training kompensieren?**

Meiner Meinung nach kann man verpasste Trainingseinheiten eigentlich nicht aufholen. Aber durch unser trainingswissenschaftliches Know-how können wir intelligenter und effektiver trainieren. Nur brauchen wir dann entsprechende Talente und dürfen uns kaum Fehler im (Leistungs-)Aufbau erlauben.

### **Lassen Sie uns über Ihre Laufbahn als Trainer sprechen. Wann haben Sie angefangen?**

In den Trainerbereich bin ich relativ früh, schon zu meiner aktiven Zeit, eingestiegen. Anfangs machte ich das Aufwärmprogramm vor und dann hat mich der damalige Landestrainer Gerhard Weisenberger Schritt für Schritt eingebunden und Techniken vorführen lassen. Bereits mit knapp 20 Jahren arbeitete ich nebenbei als Honorar-Trainer. In dieser Zeit hielt ich Samstagslehrgänge ab und gestaltete Trainingseinheiten für unseren Landeskader. Mit 30 wurde ich verantwortlicher Landestrainer in Hessen.

### **Sie sagten „nebenbei“. Welche weiteren Verpflichtungen hatten Sie damals?**

Zum einen habe ich bis zum Alter von 35 aktiv gerungen und beruflich war ich bei der Linde AG fest angestellt. Mit dem 30-Stunden-Job als gelernter Industriekaufmann konnte ich mir als Teilzeitkraft den Arbeitstag passend zu meinen Trainingseinheiten im Ringen einteilen. Insgesamt hatte ich 13 Jahre lang eine feste Stelle und konnte meinen Leistungssport damit kombinieren.

### **Dann war es wohl eine logische Folge, nach Ihrer aktiven Zeit als Ringer Vollzeit**

„Ringer brauchen eine lange Entwicklung, bis sie ausgereift und in der (offenen) Männerklasse konkurrenzfähig sind.“

„Die Anforderungen sind stetig gestiegen. Nicht nur haben wir mehr Wettkämpfe, sondern in der Bundesliga ringen unsere Athleten inzwischen jedes Wochenende gegen Top-Ringer.“

„Meiner Meinung nach kann man verpasste Trainingseinheiten eigentlich nicht aufholen. Aber durch unser trainingswissenschaftliches Know-how können wir intelligenter und effektiver trainieren.“

### **ins Trainergeschäft einzusteigen. Wie verlief dieser Einstieg?**

Nach meiner aktiven Laufbahn habe ich als normaler Mitarbeiter bei der Linde AG bis 2005 gearbeitet. Mit dem Sportdirektor des DRB und dem damaligen Bundestrainer vereinbarten wir, dass ich als Bundestrainer Nachwuchs im Trainergeschäft beginnen und die jungen Ringer später in den Männerbereich begleiten soll ...

### **... hat dieser Plan funktioniert?**

Ja! Die heutige Nationalmannschaft besteht zu großen Teilen aus Ringern, die ich bereits im Juniorenbereich betreut habe. Darunter sind auch die beiden angehenden Olympioniken Tim Schleicher und Nick Matuhin.

### **Sie sollten und wollten sich in den Trainerbereich hineinarbeiten. Was muss man als Trainer für die Praxis lernen?**

Zwischen Training nehmen (als Athlet) und Training geben (als Trainer) besteht ein großer Unterschied. Als Sportler hat man viele Sachen automatisiert – mein Spezialgriff als Ringer war z.B. der Kubaner und den konnte ich jederzeit problemlos demonstrieren. Aber als Trainer muss ich z.B. einen Griff erst einmal gedanklich auseinandernehmen, um ihn dann einem anderen Schritt für Schritt erklären zu können. So musste ich erst lernen, die spezifischen Handlungen in Worte zu fassen.

### **Wozu brauchen Sie diese Fähigkeit?**

Während man als Sportler nach Tausenden von Wiederholungen die Aktionen intuitiv ausführt und sie automatisiert hat, muss man sie als Trainer ganz anders vermitteln (können). Da muss ich beschreiben können, wo jetzt der Druck von mir ist, ob ich so oder so fasse oder ob ich den Arm tiefer reinstecke oder kürzer.

### **Konnten Sie Ihren persönlichen Stil als Ringer in die Trainerarbeit einbringen?**

Als Ringer war ich eher ein Konterspezialist. Die dazugehörigen Techniken kann ich besser zeigen, aber ich muss bewusst überlegen: „Welche sind die einzelnen Schritte und worauf muss ich achten?“, wenn ich die Aktionen einem Sportler beibringen will.

Angriffstechniken, die ich selbst weniger genutzt habe, fing ich schon früh an zu demonstrieren. Daher fällt es mir leichter, diese Techniken zu erklären. Wahrscheinlich musste ich diese Aktionen selbst erst neu lernen, sie theoretisch und praktisch verinnerlichen, um sie herleiten zu können.

### **Was hat Sie zum Ringen hingezogen und warum sind Sie über viele Jahre dem Sport treu geblieben?**

Zum Ringen kam ich durch meinen Vater und meinen Bruder und bereits mit 2 Jahren bin ich auf der Matte rumgekugelt. Ringen ist für mich



Bundestrainer Alexander Lejbold bereitet Nick Matuhin auf die Olympischen Spiele 2012 in London vor.

Imago/Sven Simon

„Raufen nach Regeln“ und es liegt in der Natur von Kindern, schon früh ihre Kräfte zu messen. Auch wenn ich anfangs mehr unten lag und um kleine Fortschritte gegen körperlich überlegene und ältere Ringer kämpfen musste, waren Erfolge wichtig für mich ...

## ... welche Erfolge meinen Sie?

Wenn ich nur verloren oder mehr verloren als gewonnen hätte, hätte ich irgendwann aufgehört. Erfolge dien(t)en einerseits als Motivation für das intensive Training. Andererseits ist man durch diese Erfolge bereit, Freizeit und Berufsaussichten für den Leistungssport zu opfern. Je mehr Ziele man erreicht, desto mehr motiviert es einen, weiter an sich zu arbeiten.

## Welche Inhalte haben Sie am Ringen motiviert?

Bezogen auf die Techniken, die Taktik und die körperlichen Voraussetzungen, ist Ringen ein äußerst komplexer und variabler Sport. Ringer brauchen genügend Kraft, eine große Beweglichkeit, Schnelligkeit und Bereitschaft für neue Situationen. In einem Ringkampf findet man ein Wechselspiel zwischen Oben und Unten, zwischen Schieben und Ziehen. Um erfolgreich zu ringen, braucht man eine langjährige technische und taktische Ausbildung und viel Erfahrung in den Kampftechniken. Insgesamt ist Ringen so vielseitig, dass es nie langweilig wird.

## Wie würden Sie Ringen beschreiben?

Ringend wie Schach auf der Matte. Man agiert mit dem eigenen Körper und versucht, die Kraft des Gegners zu nutzen, ihn auszutricksen oder einfach einen Schritt schneller zu sein. Für mich ist Ringen eine faszinierende Sportart, bei der man eine umfängliche Allgemeinathletik, aber auch Fähigkeiten wie Vor-

„Ringen ist für mich „Raufen nach Regeln“ und es liegt in der Natur von Kindern, schon früh ihre Kräfte zu messen.“

„Bezogen auf die Techniken, die Taktik und die körperlichen Voraussetzungen, ist Ringen ein äußerst komplexer und variabler Sport. Ringer brauchen genügend Kraft, eine große Beweglichkeit, Schnelligkeit und Bereitschaft für neue Situationen.“

„Durch eine gute Grundausbildung aller Techniken kann man sich auf Gegner einstellen. Auf jede Aktion oder Reaktion eines Gegners sollte ein Ringer eine Antwort parat haben.“

ausdenken, Aufmerksamkeit und Reaktions-schnelligkeit braucht.

## Welche Lern- oder Ausbildungsschritte gibt es im Ringen?

Die Ausbildung ist so vielfältig, dass man ganz früh anfangen sollte. Die ersten Schritte machen die Kleinen beim Krabbel-Ringen, wo sie z.B. eine Rolle vorwärts üben, sich auf der Matte bewegen oder mit Körperkontakt umzugehen lernen. Anfangs geht es um die umfassende allgemeine Ausbildung, weil man als Ringer alle Muskelgruppen einsetzen muss und ein gutes Körperbewusstsein braucht.

## Und welche spezifischen Ausbildungsschritte folgen dann?

Am Anfang wird die Technikvielfalt geschult. Dazu gehört das Erlernen einfacher Techniken ohne Gegenwehr, wie z.B. ein Schulterschwingung. Danach lernen Ringer Vorbereitungs-techniken, die eigene Aktionen einleiten. Und dann wird die Ausbildung immer spezifischer. Mit der Zeit zeichnet sich ab, welche Techniken ein Ringer bevorzugt. Anhand dieser Stärken entwickeln wir ein Technikprofil und konzentrieren uns in der Folge beim Training auf die speziellen Techniken und verschiedene Vorbereitungshandlungen dazu sowie Anschlusstechniken.

## Damit kann ein Ringer agieren. Wie lernt er, auf Aktionen eines Gegners zu reagieren?

Durch eine gute Grundausbildung aller Techniken kann man sich auf Gegner einstellen. Auf jede Aktion oder Reaktion eines Gegners sollte ein Ringer eine Antwort parat haben. Durch Videoanalysen erkennen wir die Haupttechniken der Gegner und trainieren, wie man Aktionen verhindert oder die Technik des Gegners zum eigenen Punktgewinn kontert. Je höher das Niveau, desto wichtiger werden die Vorbereitungshandlungen, um sich durchzusetzen. Die Kunst ist, die eigene Haupttechnik versteckt vorzubereiten und durchzuziehen, obwohl eigentlich jeder (Gegner) weiß, dass man genau diese Technik bevorzugt.

## Bisher sprachen wir über sportartspezifisches Training. Welches Zusatztraining sollten Ringer machen?

Für mich zählt weiterhin die Aussage: „Ringen lernt man beim Ringen“. Grundsätzlich erfordert und trainiert das spezifische Ringertraining so viel Körperkräfte, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer, dass ein Athletiktraining nur als Zusatz dienen kann ...



Den Gegner austricksen – dies gelingt Tim Schleicher im Kampf mit Vytautas Cumakov (Litauen) während der Europameisterschaften 2012 in Belgrad mit einer spektakulären artistischen Einlage.

**... was bedeutet das, machen Sie kein  
Athletiktraining?**

Doch, heutzutage gehört Athletiktraining zur Ausbildung jedes Ringers. Jedoch hat das Ringen selbst Priorität und das zusätzliche Training soll körperliche Defizite gezielt verringern. Insofern nutzen wir die wissenschaftlichen Erkenntnisse und arbeiten z.B. in den Grundlagenphasen gezielt an der Ausdauer, dem Kraftpotenzial und der Koordination der Ringer.

Für das Ausdauertraining gehen wir Laufen, machen im Winter Skilanglauf oder trainieren auf stationären Geräten wie Rudergeräten oder

Wir erreichen bei den Kämpfen Laktatwerte von bis zu 20 mmol/l, d.h., die Ringer belasten sich bei jedem Kampf maximal. Nach einem simulierten Wettkampf mit 4 bis 5 Kämpfen brauchen sie erst einmal zwei bis drei Tage aktiver Erholung, um die Glycogenspeicher wieder aufzufüllen. Nach diesen hochintensiven Trainingseinheiten als Abschluss der Vorbereitung achten wir darauf, dass sich unsere Leute fit halten und wieder Lust auf die Matte bekommen ...

## ... wie bekommen die Ringer „Lust auf die Matte“?

In einer solchen Phase machen wir Spiele, gehen Schwimmen, machen koordinatives oder Präventions-Krafttraining; Trainingseinheiten auf der Matte sind dann nur kurz und explosiv. D.h., wir trainieren die Haupttechnik maximal schnell und explosiv in Wettkampfeswindigkeit und mit einer sauberen Ausführung. Zwischen den Aktionen werden aktive Pausen gemacht, damit auch die letzte Technik so perfekt und schnell wie die erste ausgeführt werden kann.

## Machen Sie in der UWV-Phase auch Krafttraining?

Mittlerweile gehört das Krafttraining oder das intramuskuläre Koordinations-Training (IK-Training) in die UWV und wird bis kurz vor dem Wettkampf durchgeführt. Allerdings absolvieren wir in dieser Phase nicht die normale Anzahl von z.B. zehn Sätzen pro Übung, sondern verringern sie auf drei oder fünf Sätze mit wenigen Wiederholungen und ausreichend Pause.

## Worauf kommt es bei diesem Training an?

In der UWV-Phase achten wir auf explosive Bewegungen und darauf, dass sich die Muskulatur immer wieder zu 100 Prozent erholen kann. Wichtig ist eine schnelle Muskelansteuerung, denn das Training soll möglichst technisch sauber und explosiv durchgeführt werden.

Wir trainieren insgesamt weniger und lockern das Training auf. Die letzte intensive Belastung erfolgt ca. zehn Tage vor einem Wettkampf, fünf Tage davor setzen wir einen Erinnerungsrhythmus mit ca. 2 x 2 Minuten Mattentraining. Danach gilt es, dass wir unsere Athleten bei Laune halten, damit sie sich voller Lust auf den Wettkampf freuen.

Außerdem müssen manche Ringer in den Tagen vor dem Wettkampf Gewicht reduzieren. Das geschieht über die Ernährung und die Trainingsumfänge und muss mit einer gewissen Vorsicht angegangen werden, damit der Athlet möglichst wenig Substanz verliert.

## Kommen wir zu Ihrer Jahresplanung. Arbeiten Sie heutzutage noch nach einer Periodisierung?

Die Sportler werden mit einer Doppel-Periodisierung auf die EM und WM vorbereitet. Hinzu kommt die Bundesliga, die zwischen September und Januar liegt. Somit haben wir im Ringen ein Ganzjahresprogramm (Abb. 1). Nach der Bundesliga und einer Woche Urlaub berei-

ten wir uns ab Januar auf die EM im April vor, den Auftakt macht ein Konditionslehrgang. Kurz nach der EM beginnt die Vorbereitung auf die WM, die zumeist im September stattfindet. Zur gleichen Zeit finden die ersten Bundesligakämpfe statt, die sinnvoll in die Vorbereitung integriert werden müssen. Nach der WM geht es ohne richtige Pause mit den Bundesligakämpfen weiter. Dieses Jahr haben wir keine WM, sondern als zweiten Höhepunkt die Olympischen Spiele in London 2012.

## Auf wie viele Kämpfe kommt ein Ringer pro Jahr?

In der Bundesliga kämpfen die Ringer ca. 20-mal pro Jahr und mit der Nationalmannschaft nehmen wir an ca. fünf Turnieren teil. Wenn ein Ringer dort jeweils vier Kämpfe absolviert, kommt er auf insgesamt 40 Wettkämpfe in einem Jahr.

Während der Qualifikationsphase für die Olympischen Spiele wurden in diesem Jahr in 16 Tagen drei Turniere – erst in Bulgarien, dann in China und schließlich in Finnland – absolviert.

„In der UWV-Phase achten wir auf explosive Bewegungen und darauf, dass sich die Muskulatur immer wieder zu 100 Prozent erholen kann.“

„Die Sportler werden mit einer Doppel-Periodisierung auf die EM und WM vorbereitet. Hinzu kommt die Bundesliga, die zwischen September und Januar liegt.“

„Meine Mottos waren immer: 'Mit viel Training fair zum Sieg' und 'Wer kämpft, kann verlieren, wer nicht kämpft, hat schon verloren'. Das funktioniert nur, wenn man neben dem Körper auch den Geist trainiert.“

## Wie schaffen Sie es angesichts eines solchen Programms, dass Ihre Ringer genügend Regenerationsphasen erhalten?

Na ja, wir müssen uns dem Terminplan anpassen und werden dadurch unter großen Druck gesetzt. Zur intensiven Regeneration nutzen wir die Therme in Bad Staffelstein. Es ist die heißeste Therme Bayerns mit richtigem Solewasser, einer super Sauna und Wassergymnastik. Außerdem werden die Ringer vom Physiotherapeuten, den wir auf die Tour mitnehmen, intensiv behandelt.

## Im Leistungssport wird die Terminhutz immer extremer. Welche modernen Entwicklungen beeinflussen Ihre Sportler noch?

Die Erwartungshaltung ist mitsamt dem Turnierkalender in den letzten Jahren stetig gewachsen. Zwar haben wir (leider) nicht so viele Sponsoren, aber wir stehen stärker im Blick-

punkt der Öffentlichkeit. Ein Teil der Aufmerksamkeit rührt aus den neuen Medien, in denen unsere Ringer präsent sind ...

## ... was halten Sie davon?

Als moderner, junger Mensch gehört es wohl zum guten Ton, in den neuen Medien vertreten zu sein. Nur haben wir als Trainer und Betreuer den Eindruck, dass diese Art der Öffentlichkeit, wo jeder alles kommentieren kann, den Druck steigert und sowohl Energie als auch Konzentration kostet. Insofern bin ich inzwischen – was den Leistungssport und den Fokus auf eine Aufgabe bzw. ein Ziel angeht – dafür, wenigstens während der Wettkämpfe Pausen einzulegen.

## Gibt es Erfahrungen aus Ihrer Sportkarriere, die Sie gerne weitergeben möchten?

Meine Mottos waren immer: „Mit viel Training fair zum Sieg“ und „Wer kämpft, kann verlieren, wer nicht kämpft, hat schon verloren“. Das funktioniert nur, wenn man neben dem Körper auch den Geist trainiert. Deshalb habe ich mir als Sportler immer Ziele gesetzt. Das waren kleine, ständig präsente Ziele, die ich konsequent verfolgt habe...

## ... können Sie Beispiele nennen?

Z.B. setzte ich mir als junger Sportler zum Ziel, gegen einen wesentlich stärkeren Trainingspartner einen Punkt zu gewinnen. Bis ich das geschafft hatte, dauerte es ein Jahr, denn mein erster Trainingspartner war Dritter bei der WM und fünf Jahre älter als ich.

Gegen Schwächere wollte ich entweder keinen Punkt abgeben oder nahm mir vor, dreimal in Folge mit der gleichen Technik einen Punkt zu machen. Und wenn ich diese kleinen Ziele nicht gleich erreicht habe, habe ich es so lange versucht, bis ich es geschafft hatte.

## Diese Beispiele zeugen von einem bewussten, zielgerichteten Training. Haben Ihre Ringer auch diese Einstellung?

Unsere Top-Ringer sind Leistungsträger und hängen sich immer voll rein beim Training. Aber ich würde mir wünschen, dass sie noch bewusster arbeiten und ihre eigenen, sportlichen Entscheidungen auf und neben der Matte treffen. Durch einen bewussteren Umgang mit der Technik, der Taktik und den eigenen Fähigkeiten könnten wir die Qualität unseres Trainings steigern, mehr ringerische Intelligenz entwickeln und insgesamt noch erfolgreicher ringen. Und daran arbeiten wir alle!

## Vielen Dank für die Einblicke ins Ringen. Wir wünschen Ihnen alles Gute mit der jungen Nationalmannschaft und viel Freude mit Ihren Aufgaben!

\*

## Die Autorin

Eva Pfaff ist Diplom-Psychologin und DTB-A-Trainerin. Von 1980-1993 spielte sie als Tennisprofi auf der WTA-Tour.  
 Anschrift: Eva Pfaff, Friedrich-Ebert-Str. 8, 61462 Königstein  
 E-Mail: eva-pfaff@web.de; www.eva-pfaff.de