

Aufwärmen/Erwärmung/Vorbelastung

Der Begriff „Aufwärmen“ wird zwar häufig in der Trainingspraxis verwendet, gibt jedoch nicht genau den Sinn wieder, der dahinter steckt. Ein reines Aufwärmen könnte auch in der Sauna oder heißem Duschen erfolgen. Dies allein setzt den Athleten/die Athletin jedoch nicht in die Lage erhöhter Leistungsfähigkeit für das Training oder insbesondere auch für den Wettkampf. Um auch die komplette Muskulatur zu erwärmen und somit eine bessere Leistungsfähigkeit zu erreichen, ist BEWEGUNG notwendig, deshalb kann man hier auch von einer Vorbelastung sprechen.

Warum Vorbelasten?

- Der Organismus reagiert auf körperliche Belastung mit einer erhöhten Funktion des Herz-Kreislauf-Systems. Verstärkte Atmung und Durchblutung führt zu einer besser Sauerstoffversorgung der Muskulatur und einen höheren Energieumsatz.
- Gut durchblutete und aufgewärmte Muskulatur ist weniger Verletzungsanfällig
- Entsprechende gymnastische und ringkampfspezifische Übungen reizen unser zentrales Nervensystem (neuro-muskuläres Zusammenspiel), was zu einem besseren Ausschöpfen der koordinativen Fähigkeiten (Ringkampftechnik!) führt.
- Herstellen einer kämpferischen (psychischen) Leistungsbereitschaft

Allgemeines Aufwärmen

Leichte ganzkörperliche Übungen, insbesondere verschiedene Laufformen sowie Mobilisierung der Muskulatur und Gelenke (Kreisen, Schwingen, Lockern, Ausschütteln) versetzen den Körper in eine höhere Leistungsbereitschaft.

Ringkampfspezifisches Aufwärmen

Insbesondere beim Wettkampf sind koordinativ anspruchsvolle Bewegungsabläufe sowie schnellkräftige aber auch kraftausdauernde und maximale Krafteinsätze gefordert. Einer überdurchschnittlichen Beanspruchung unterliegen Knie-, Schulter- und Ellbogengelenke sowie Halswirbelsäule. Dies sollte durch spezielle Übungen berücksichtigt werden, die analog der Wettkampfdynamik auch in Wettkampfgeschwindigkeit ausgeführt werden.

Mentales Aufwärmen

Nicht zu unterschätzen ist die Bedeutung, dass sich der Athlet/die Athletin auch in die richtige Stimmung für die bevorstehende Aufgabe bzw. den Wettkampf versetzt und eine entsprechende positive Grundaggressivität erzeugt. Auch ein bildhaftes Vorstellen geplanter Techniken und das Nachempfinden, siegreicher Kämpfe sind hier hilfreich. Bewusstes Beeinflussen der Atmung kann zudem die Nervosität etwas senken. Auch das bewusste Einreden „Ich schaff das!“ und der Gedanke an die formulierten sportlichen Ziele kann hier nochmals „pushen“.

Tipps und Tricks

- Das Aufwärmprogramm am Wettkampftag unterscheidet sich nicht wesentlich vom gewohnten Programm im Training. Jede Veränderung der gewohnten Abläufe, kann zu einer Leistungsminderung führen. Es ist deshalb unerlässlich, dass jeder Sportler/jeder Sportlerin sich ein individuell abgestimmtes Aufwärmprogramm aneignet.
- Am Wettkampftag sollte die Dauer des ersten Aufwärmens mind. 20 Minuten betragen, um den Körper in eine entsprechende Leistungsbereitschaft zu versetzen („wach werden“).
- An Wettkampftagen nur kurze dynamische Dehnphasen (Dehndauer < 10s), durchführen, da sonst bei langanhaltendem Dehnen der Muskeltonus zu stark absinkt was nachteilig für schnelle Bewegungen und genaue Bewegungssteuerung ist.
- Wärmende Kleidung unterstützt die Effekte des Aufwärmens. In den Kampfpausen wird so auch ein Auskühlen vermieden.

Grundstruktur eines Aufwärmprogramms

Teil 1: 5 min	Laufformen
Teil 2: 5 min	Dynamisches Dehnen
Teil 3: 5 min	Koordinative gymnastische und ringkampfpezifische Übungen (Sprünge, Sprints, Rollen..) in Serien von 20-30s
Teil 4: 5 min	Einringen unter Einbeziehung des individuellen Technikprofils und der geplanten Kampfkonzeption mit submaximaler Intensität
Teil 5: 5-10 min	Wettkampfübungen und taktische Einstellung in Serien von 5-10 Sekunden mit maximaler Intensität (Pausen 30-60 s)