

Modernes Boxen

braucht modernes Training

Dr. Harry Kappell, Cheftrainer Boxen
Frankfurt Oder

Was heißt das??

- Sinnvolle Gestaltung der Belastung
- stabile konditionelle Basis
- Verschmelzen von allgemeinen und speziellen Trainingsformen
- Stabile technische Fertigkeiten
- Hohe Qualität des Taktiktrainings
- Psychische Stabilität

Belastung

—

Steuerung der Belastung

Steuerung des Trainings

- ganz einfach –

- Planung
- Diagnostik
- Selbsteinschätzung
- Beobachtung

Training **planen** – Zeit zur **Anpassung**

Die Kunst des Trainings ist die **Pause**

Belastungen **lokalisieren**

Wechselwirkungen beachten

Sinnvolle Belastungsgestaltung im Training – mögliche Fragestellungen

- Was will ich wann erreichen?
- Welches Training verursacht welche Belastung?
- Welche Wechselwirkungen von Belastungen gibt es?
- Welche Hilfsmittel habe ich, um die Belastung zu steuern?
- Wie lang sind die Phasen der Regeneration?
- Welche Faktoren beeinflussen die Regeneration meiner Sportler? usw.

Trainingsgestaltung

ein Training- unterschiedliche Intensitäten – andere Ziele

Beispiel: Medizinball – Training

Variablen:

- Gewicht des Balles
- Pausenlänge
- Art der Übungen / PÜ / Wand
- Krafteinsatz
- Anzahl der Wiederholungen innerhalb der Runde

Hohe Qualität des Taktiktrainings

- ▶ separates Taktiktraining
- ▶ Achtsamkeit der Sportler und Trainer
- ▶ theoretische Grundkenntnisse des taktischen Verhaltens
- ▶ gemeinsame Sprache, kurz präzise Formulierungen (Schlagworte)
- ▶ Aufgabenorientiertes Arbeiten
- ▶ Feedback zum Ergebnis
- ▶ Bewusst machen der Ergebnisse
- ▶ permanentes Wiederholen unter wechselnden Bedingungen
- ▶ Analyse des taktischen Verhaltens im WK / Turnier

theoretische Taktikwissen

- ▶ boxen gegen einen Rechtsausleger
- ▶ Verhalten am Seil
- ▶ aktive und passive Verteidigung
- ▶ offensive Doppeldeckung
- ▶ Angriffsvorbereitung
- ▶ Angriffsabschluss usw.

Schlagworte

„Geheimsprache“ zwischen Trainer und Boxer

Beispiele

- anbinden --- Einsatz der Führungshand
- weiter gehen --- zweiter Angriff
- rechts (links) --- nach rechts (links) bewegen
- Aktion --- mehr schlagen
- Distanz – Kontrolle des Abstandes zum Gegner usw.

Aufgabenorientiertes Arbeiten

Klare Taktikaufgaben formulieren



Taktiktraining kein Techniktraining



Offene und Nichtoffene Aufgaben

Schwerpunkte für das Training

- ▶ bewußtes Techniktraining
- ▶ konditionelle Baselin u.a. Schlagakzentuierung
- ▶ separates Taktiktraining u.a. Distanzkontrolle über die Beine und aktive und passive Verteidigung

Danke !

Dr. Harry Kappell, Cheftrainer Boxen
Frankfurt Oder