

Schnellkraft oder Ausdauer?

von Kim Young-Hee,
7. Dan Taekwondo
National Coach
Österreich (Technik)



Ich möchte mit einer Frage aus dem Zen-Buddhismus beginnen. Eines Tages zeigte ein Zen-Meister seinen Schülern ein Chuk-Bi und erklärte: „Das ist ein Chuk-Bi, aber ihr dürft es nicht Chuk-Bi nennen und ihr dürft nicht sagen, dass es ein Chuk-Bi ist, wenn ich euch frage, was es ist.“

Ein Chuk-Bi ist ein kleiner Bambusstock, der in der Mitte ausgehöhlt ist. Man schlägt den Stock während der Zen-Meditation auf einen Gegenstand, um die Konzentration der Schüler zu fördern und sie am Einschlafen zu hindern. Wörtlich übersetzt heißt Chuk-Bi Bambusbesen. Aber es ist kein Besen, sondern ein Sinnbild dafür, dass mit dem Geräusch der zusammen schlagenden Bambusteile alle störenden Faktoren bei der Meditation vertrieben werden.

Die Schüler des Zen-Meisters fanden aber keine Antwort auf die Frage ihres Meisters. Denn wenn man sich nur daran fest hält, was das Chuk-Bi ist und wofür es benutzt wird, kann man die Frage des Meisters nicht beantworten. Die Gedanken sind dann blockiert und man sieht nur den Gegenstand. Man muss die Gedanken frei und unbeschwert lassen. Es gibt keine feststehenden Dinge, der Kosmos wandelt sich mit der Zeit. Im Leben kann man die Dinge nicht immer genau festlegen und in Kategorien wie gut und böse, falsch und richtig oder schwarz und weiß einordnen. Man muss die Dinge überdenken und die Gedanke offen halten – also nicht dazu zu neigen, sich „festzufahren“.

Ich war letzte Woche bei einem Trainertreffen. Dort haben wir einige Trainingsmethoden mit einem Physiologie-Experten, der

bereits Sportler auf die Olympischen Spiele vorbereitet hat, erarbeitet. Dabei haben wir uns auch mit dem Laktatwert beschäftigt. Zunächst wurden die Laktatwerte der Leistungssportler ermittelt. Die Sportler haben dann wie gewohnt ihre Trainingseinheiten absolviert. Danach wurden die Werte erneut gemessen und entsprechend ausgewertet, um so einen möglichst guten Trainingsplan für jeden Leistungssportler auszuarbeiten. Diese Vorgehensweise, einen Trainingsplan auszuarbeiten, wird auch in Korea praktiziert.

Mein Gesamteindruck ist aber, dass im deutschen Taekwondo-Sport mehr auf die Ausdauer beim Training Wert gelegt wird. Ich habe selber an Trainer B-Lehrgängen in Korea teilgenommen, die vom Kukkiwon organisiert waren. Dort wurde stärker darauf geachtet, dass die TKD-Leistungssportler in Ihrem Training Schnellkraft aufbauen.

Schnellkraft ist Trumpf

Als Fazit kann man sagen, dass in Deutschland eher auf Ausdauer hin trainiert wird, in Korea eher auf Schnellkraft. Man kann letzten Endes nicht bestimmen, was wichtiger ist: Ausdauer oder Schnellkraft. Der Körperbau und die Kultur der Länder hat Einfluss darauf, wie vor Ort trainiert wird. Die Koreaner sind kleiner und schmächtiger gebaut im Vergleich zu den Deutschen. Meiner Erfahrung nach ist die Siebquote eher von der Schnellkraft abhängig, als von der Ausdauer. Das beruht darauf, dass die durchschnittliche Anzahl von Kicks in einer Wettkampfrunde etwa 20 beträgt.

Rechnen wir mit einer Runde von 120 Sekunden und für die Ausführung eines Tricks mit 0,25 Sekunden, kommen wir zu dem Ergebnis, dass man etwa 10 Sekunden lang volle Leistung erbringen muss. Der Rest der Zeit, rund 110 Sekunden, wird für taktischen Vorbereitungen, Steppen und Ausweichen oder Blocken verbracht.

Auf einem Turnier hat man zwischen den Wettkämpfen meist viel Zeit. Die Kämpfer befinden sich dann im „Cooldown“, das heißt, sie müssen sich vor dem nächsten Wettkampf wieder aufwärmen. Nach meiner Erfahrungen mit dem Kader sind die Leistungssportler meist nicht durch die Anstrengung aus dem Wettkampf ermüdet, sondern durch die Angriffe des Gegners.

Hier einige Beispiele: Die Sportler ermüden durch

- Zusammenstoß mit dem Schienbein des Kontrahenten
- Einen Kick auf den Oberschenkel oder Hinterseite des Körpers
- Bei der Abwehr mit einem Armblock
- Beim Kick mit dem Fußspann gegen den Ellbogen oder den Beckenknochen
- Beim Kick wird das Bein zu stark beansprucht, so dass man sich einen Muskel oder eine Muskelzerrung zuzieht

Man kann zusammenfassen, dass die meisten Ermüdungserscheinungen nicht vom Kreislaufsystem herrühren, sondern aus Muskelverletzungen entstehen. Das ist es wichtig, die gesamte Muskulatur der Leistungssportler zu stärken und aufzubauen.





An dieser Stelle möchte ich auf die Vollkontaktkämpfe des K-1 hinweisen, da man dort sehr häufig erleben kann, dass Kämpfe durch Verletzungen der Muskulatur entschieden werden. So wird zum Beispiel immer wieder der Oberschenkel angegriffen, bis der angegriffene Kämpfer aufgeben muss, da er sich irgendwann nicht mehr auf dem Bein halten kann.

Flexibel bleiben

Meine Schüler wenden sich häufig an mich und wünschen, dass wir an der Schnellkraft arbeiten. Man sollte sich hier auf das Gefühl der Schüler verlassen. Ich denke, ihre Einschätzung der Schnellkraft ist richtig. Aus meiner Sicht sollte man in Deutschland, besonders im Kadertraining, mehr Wert auf die Schnellkraft legen und erst dann die Ausdauer fördern. So sollte zum Beispiel im Trainingsprogramm der Leistungssportler mehr gesprintet werden, als – wie zurzeit üblich – lange Strecken zu laufen. So lassen sich die Schnellkraft im Bereich der Beine und das Kreislaufsystem aufbauen. Auch andere Übungen zur Entwicklung und Förderung der Schnellkraft sollten ins Training einfließen. Zur Vorbeu-

gung vor den zuvor erwähnten Muskelverletzungen sollte außerdem ein Gewichtstraining durchgeführt werden, um die Muskulatur entsprechend aufzubauen.

Wie der Zen-Meister gesagt hat, soll man sich nicht im Training festfahren, sondern den Geist offen halten. Dies bedeutet ein umfassendes Trainingsprogramm zu entwickeln, in dem die zuvor erwähnten Punkte enthalten sind.

Es gibt viele Gründe, die zum Sieg führen. Es spielen hier auch mentale Faktoren und die physische Verfassung am Wettkampftag eine Rolle, ebenso wie die Taktik des Kämpfers. Es kommt auf ein Wechselspiel zwischen der Schnell- und Ausdauerkraft an, da der Kämpfer defensive und offensive Taktiken nutzt. Außerdem variiert natürlich das Verhalten des Gegners. Es geht nicht immer alles um die reine Technik. Die Trainer müssen alle diese Punkte analysieren, um Ihre Schüler zum Sieg zu führen.

Zum Schluss empfehle ich, die teilweise „festgefahrenen“ Trainingsmethoden zu überdenken und zu überarbeiten. So gelingt es, die Leistungssportler weiter nach vorne zu bringen und mit den ganzheitli-

chen Trainingsmethoden wieder neue Siege zu erringen

In der Praxis: Wichtige Punkte bei Taebaek (insgesamt 26 Bewegungen, optimale Dauer nach der chunbi Stellung zirka 40 Sekunden).

- Sonnal Hechyo Arae Makki: Linker Fuß geht vor, linke Hand ist außen (Bild 1)
- Ap Chagi: Arme in Kampfhaltung
- Jebipum Mok Chigi: Abwehr Aufzug aus der Hüfte (changgollung), Handkante von der Schulter (Bild 2, 3)
- Bewegungsablauf nach vorne flüssig, ohne Greifbewegungen, gebeugter Arm zeigt deutlich nach unten (nicht nur mit Handgelenk) Bild 4
- Dangyo Tok Chigi: Aufzug aus dem Solar Plexus (aus der Hüfte) Bild 5, 6, 7
- Yop Chagi mit parallelem Faustbodenschlag (Bild 8)
- Nr. 20 Oreunsonmitropegi mit dem linken Bein Abgubi Stellung rechte Hand hinter dem Rücken und linke Handkante an die Brust, die Blickrichtung bleibt in Bewegungsrichtung (Bild 9)
- Nr.21 deungjumeok bakkatchigi. Angriff Faust von innen (Bild 10)

