

# PSYCHOLOGISCH-ORIENTIERTES TRAINING IM JU-JUTSU

■ In den nächsten Ausgaben veröffentlichten wir den 3teiligen Fachbeitrag von Steffen Hecke zum Thema **Psychologisch-orientiertes Training**. Der Artikel erschien erstmals in ähnlicher Fassung 2009/2010, wurde vor kurzem überarbeitet und steht Euch nun in neuer Version noch einmal zur Verfügung. In dieser Ausgabe Teil 1. Viel Spaß beim Lesen!

Es werden hier nun verschiedene Aspekte des psychologisch-orientierten Trainings im DJJV vorgestellt. Psychologisch-orientierte Trainingsformen können genau wie jede sportliche Technik gelernt, geübt und trainiert werden.

## Was ist nun psychologisch-orientiertes Training?

Das Konzept des psychologisch orientierten Trainings stammt von Gabler & Mayer (1998). Mittlerweile wurde dieses Konzept schon in einigen Sportarten er-

folgreich entwickelt, erprobt und angewendet. In den Sportarten Tennis (Gabler & Mayer, 1998), Golf (Gabler, 2004), Kunstradfahren (Rominger, 2002) und im Ju-Jutsu (Hecke, 2005) wird das psychologisch orientierte Training bereits umgesetzt.

Die systematische Verbesserung der mentalen Fähigkeiten des Sportlers steht im Mittelpunkt des psychologisch orientierten Trainings. „Es wurde entwickelt, weil nicht klar wird, welches der eigenständige Platz des psychologischen Trainings neben dem Technik-, Taktik- und Konditionstraining ist. Bei der Unterscheidung zwischen Technik-, Taktik- und Konditions- und psychologischem Training wird vielfach übersehen, dass die Psyche Grundlage jeden Trainings ist“ (Gabler & Mayer, 1998, S. 12).

Das psychologisch orientierte Training wird in psychologisch-orientiertes Konditions-, Technik-, Taktik- und Wettkampftraining untergliedert. Abb. 27 ver-

anschaulicht die Untergliederung und macht gleichsam deutlich, dass sich die Trainingsformen durchaus überschneiden können. Alle Bereiche hängen eng zusammen und können sicherlich nicht unabhängig von einander gelernt, geübt und trainiert werden.

## Für das psychologisch-orientierte Training spricht:

- + Die Psyche ist (mehr oder weniger) Grundlage jeden Trainings!
- + Vorstellungs-, Entscheidungs-, Konzentrations- und Stressverarbeitungsprozesse stehen im Vordergrund!
- + Das psychologisch orientierte Training setzt am Verhalten (auf der Ju-Jutsu Matte) an!
- + Erstellung praktischer Übungen auf der Grundlage sportartspezifischer Anforderungen in den Situationen des Trainings und Wettkampfes (modifiziert nach Gabler, 2004, S. 72-74)!

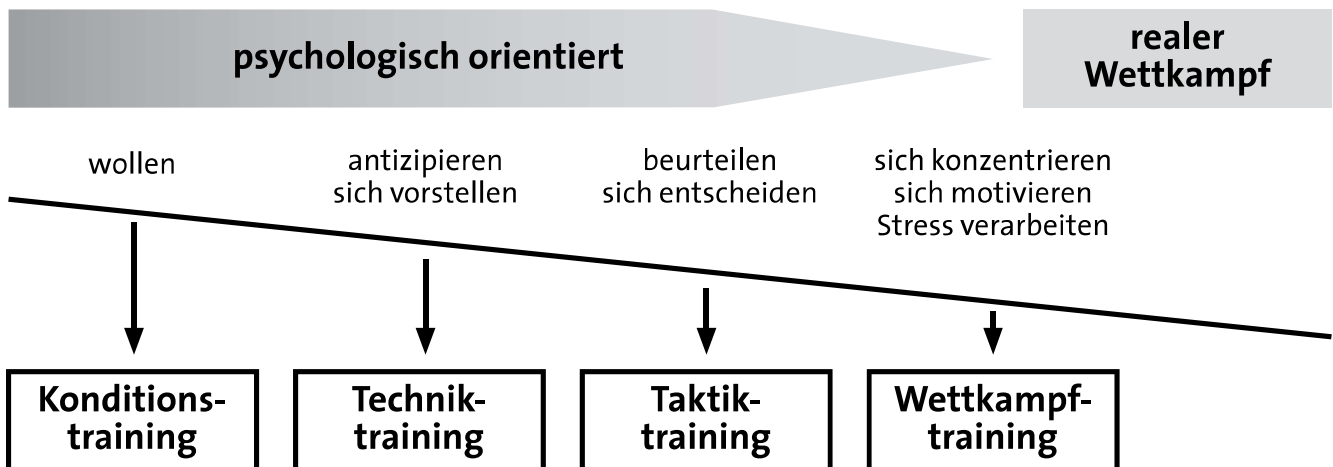


Abb. 1 Psychologisch orientiertes Training (Gabler, 2004, S. 75)



Die Unterscheidung zwischen Lernen, Üben und Trainieren ist auch beim psychologisch-orientierten Training von Bedeutung. Psychische Fertigkeiten, wie zum Beispiel sich selbst wahrnehmen, entspannen, konzentrieren und motivieren, zu können, müssen erlernt, geübt und anschließend trainiert werden. Trainiert werden kann nur, was gelernt und geübt ist. Das psychologisch-orientierte Wettkampfttraining kann also erst nach der Beherrschung der einzelnen psychologischen Trainingsformen, als quasi höchste Form, erfolgen. Die psychologischen Trainingsformen können sowohl im Training erlernt werden, als auch an zusätzlichen Terminen. Das psychologisch-orientierte Training integriert diese Lernprozesse in den üblichen Trainingsprozess (vgl. Gabler & Mayer, 1998, S: 12-14).

### 7.1 Methodische Prinzipien des psychologisch-orientierten Trainings

Gabler & Mayer (vgl. 1998, S. 17-19) führen 18 methodische Prinzipien des psychologisch-orientierten Trainings am Beispiel Tennis an. Die Prinzipien können generell geltend gemacht werden. Die im Folgenden vorgestellten methodischen Prinzipien sind von Hecke (2005, S. 58-59) für die Sportart Ju-Jutsu optimiert worden und umformuliert worden.

#### Methodische Prinzipien:

1. Der Abbau von Schwächen und der Ausbau von Stärken stehen im Mittelpunkt.
2. Zielgruppen: Die Kriterien Leistungsniveau und Alter sind zu berücksichtigen.
3. Training baut auf Lernen und Üben auf!
4. Die präventive Zielrichtung steht im Vordergrund. Erlernen der verschiedenen Techniken!
5. Eine angemessene Diagnose ist Voraussetzung des Trainings.
6. Das psychologisch-orientierte Training ist Bestandteil eines langfristigen Trainingsaufbaus.
7. Grundsätzlich gilt: vom Leichten zum Schweren.
8. Die Belastungsdosierung ist an der

individuellen Leistungsfähigkeit auszurichten.

9. Trainingsziele sind exakt festzulegen, zu überprüfen und anzupassen.
10. Die Trainingsprogramme sollten möglichst komplex zusammengesetzt sein.
11. Das Gespräch (Kommunikation) zwischen Trainer und Athlet ist von besonderer Bedeutung.
12. Ein offenes und ehrliches Athleten – Trainer Verhältnis ist eine wichtige Voraussetzung.
13. Eine freiwillige und aktive Bereitschaft zum Mitmachen (sollte) muss gegeben sein.
14. Das psychologisch-orientierte Training muss methodisch so (motivierend) angeboten werden, dass die Übungen Spaß machen.
15. Über psychologische Grundfragen des Wettkampfes sollte informiert werden.
16. Wissen und eigene Erfahrungen führen zur Sensibilisierung über innere Prozesse.
17. Bei vorhandenen mentalen Kompetenzen sollte das psychologisch orientierte Training nicht zu sehr betont werden.
18. Das oberste Ziel heißt: „Flow“!

Zum Einstieg werden zwei psychoregulative Techniken im Ju-Jutsu vorgestellt. Diese beiden Techniken werden in der Nationalmannschaft des DJJV gelernt, geübt, trainiert und teilweise auch individuell angewendet.

#### Psychoregulation im Ju-Jutsu

Die Psychoregulation beschreibt den Zusammenhang von Aktivierungsgrad und Leistungsfähigkeit (vgl. Kratzer 2000) im Sport. Nur bei einer optimalen Aktivierung vor dem Wettkampf ist eine entsprechende Wettkampfleistung möglich.

Auch in der Disziplin Fighting kann man immer wieder feststellen, dass Athleten nicht optimal aktiviert in den Wettkampf starten. Einige sind übererregt und werden im Verlauf ihrer eigenen ungestümen Kampfhandlungen verwarnt

oder gar disqualifiziert (übermotivierter Typ), andere wiederum nehmen entscheidende Situationen nicht wahr und gehen viel zu gelassen und unkonzentriert in den Kampf hinein (Spätstarter).

Unter Verwendung von Psychoregulationstechniken sollen nun drei Möglichkeiten aufgezeigt werden, wie die Aktivierung im Ju-Jutsu, je nach Aktivierungstyp, optimal gestaltet werden kann.

Bei der Psychoregulation geht man von zwei Polen aus, der Entspannung und der Mobilisation.

In der Theorie spricht man von zwei verschiedenen Aktivierungstypen:

1. dem übermotivierten Typ und
2. dem Spätstarter.

#### Zum übermotivierten Typen:

Hier sind in erster Linie Entspannungs- und Konzentrationsübungen anzuwenden. In erster Linie soll die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson angewendet werden. Sie ist auch, in optimierter Form, vor dem Wettkampf einsetzbar und wird von vielen Sportlern aller Sportarten genutzt.

#### Zum Spätstarter:

Der Spätstarter sollte, in Zusammenarbeit mit seinem Coach, Selbstmotivierungstechniken anwenden (Floskeln, Musik, ...) und mindestens einen Trainingskampf vor dem tatsächlichen Turnierstart absolvieren.

#### Ein Programmvorschlag für den „übermotivierten Wettkampftypen“

Die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson ist eine psychoregulative Technik zur Steuerung der Spannung im Körper, also eine Entspannungstechnik. Sie kann sehr einfach erlernt werden und letztendlich auch unmittelbar vor dem Wettkampf angewandt werden, sowohl von Athleten als auch von den Trainern. So kann diese Methode bei der Abrufung

der optimalen Leistung zum optimalen Zeitpunkt beitragen.

Der Vorteil im Vergleich zum Autogenen Training ist, dass die Jacobson Technik gezielt die Muskulatur ansteuert, zu Ruhe und Konzentration führt und nicht ermüden muss, dies ist abhängig von der Gestaltung.

Die Muskelrelaxation kann an jedem Ort und in jeder Position (stehend, sitzend oder liegend) durchgeführt werden. Jeder Athlet kann ein auf sich abgestimmtes Kurzprogramm entwickeln und dieses auch direkt vor dem Kampf und sogar in den Kampfpausen bzw. bei hoher Erregung abrufen, um seine Leistung zu optimieren.

**Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (ein Übungsvorschlag)**

„Schließe Deine Augen und konzentriere Dich nur auf Deine Atmung. Atme tief ein und halte die Luft für einen kurzen Augenblick an. Atme nun wieder aus. Lasse Dich vollkommen gehen und fühle Dich entspannt und leer. Atme bis in Deinen Bauch ein, spüre, wie sich Deine Bauchdecke hebt, halte die Luft an und atme wieder aus. Spüre wie sich Deine Bauchdecke senkt. Einatmen, anhalten und ausatmen.

Beginne nun Deine starke Hand anzuspannen, balle sie zur Faust und span-

ne den ganzen Arm an. Dann lässt Du los und entspannst Dich völlig. Balle nun die andere Hand zur Faust, spanne den ganzen Arm an und löse die Spannung auf. Entspanne Dich.

Gehe nun zum Kopf über. Spanne Deine Stirn, Deine Nase und Deinen Kiefer an, in dem Du Deine Augenbrauen zusammenpresst. Halte die Spannung. Löse Sie auf und fühle wie Du Dich total entspannst. Hole Atem.

Nun ziehe Deine Schultern bis zu den Ohren hoch, halte die Spannung und lass sie wieder fallen. Dabei spürst Du, wie ein Gefühl der Entspannung Deinen Körper hinunterströmt, über Deinen Bauch, vorbei an den Hüften, hinunter zu Deinen Beinen und in den Boden hinein. Drehe jetzt langsam Deinen Kopf nach rechts, zur Mitte und nach links. Halte kurz inne. Drehe den Kopf langsam zurück zur Mitte, nach rechts und zurück zur Mitte. Entspanne Dich, indem Dein Kopf bequem auf dem Nacken ruht.

Atme ruhig ein und richte Deine Wahrnehmung auf Deinen Bauchbereich. Spanne langsam Deine Bauchmuskeln an, halte die Spannung und löse mit einem Seufzer die Anspannung auf. Spanne Deine Bauchmuskeln an, halte die Spannung und löse sie wieder auf.

Nun kommst Du zu Deinem starken Bein. Drücke Deine Ferse fest in den Boden. Halte das Spannungsgefühl auch in

den Oberschenkeln und lasse jetzt los. Ziehe nun die Zehen an und fühle wie sich Deine Wadenmuskulatur anspannt, halte die Spannung und löse sie jetzt wieder auf. Nun drückst Du Deine andere Ferse in den Boden, fühlst die Spannung im Oberschenkel, hältst sie und löst sie wieder auf. Du ziehst die Zehen an und spannst somit die Wadenmuskulatur an. Du hältst die Spannung und löst sie wieder auf.

Du konzentrierst Dich auf Deine Atmung und fühlst Dich total entspannt. Du fühlst Dich „voller Lebenskraft.“

Dieses Beispiel der progressiven Muskelrelaxation läuft vor jedem mentalen Training (Visualisierungstraining) als Einstieg und Grundlage der Entspannung und Vorstellungsfähigkeit ab. Jeder Athlet lernt auf diese Weise sich zu entspannen und zu konzentrieren.

Auf Grundlage dieser Lernprozesse kann ein individuelles Kurzprogramm entwickelt werden, dass jeder Zeit abrufbar und anwendbar sein kann. Voraussetzung hierfür ist die Akzeptanz eines solchen Programms vom Athleten selbst.

**Ein Programmvorschlag für den „Spätstarter“**

Für „Spätstarter“ gibt es keine festgelegten Mobilisationstechniken. In erster Linie werden eigene Stärken und die

<p><b>Eigene Stärken:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Physis: Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer</li> <li>+ Motivation und Wille</li> <li>+ kann mich steigern, auch bei Hindernissen</li> <li>+ guter Techniker</li> <li>+ reagiere schneller als andere, analysiere gründlicher als andere ...</li> </ul>	<p><b>Umfeldstärken:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Trainingsbedingungen</li> <li>+ sehr guter Trainer</li> <li>+ Freundin unterstützt mich</li> <li>+ Eltern und Arbeitgeber stehen hinter mir ...</li> </ul>
--	--

Abb. 2. Stärken des Athleten und Umfeldes

Stärken des Umfeldes in den Mittelpunkt gerückt. Abbildung 2 zeigt eine Liste solcher Stärken auf (vgl. Kratzer 2000).

Diese Stärken sollen den Athleten motivieren. Durch selbstmotivierende Floskeln, den gezielten Zuspruch des Trainers und weitere Techniken soll der Athlet sich optimal einstellen. In der Disziplin Fighting hat sich besonders die Durchführung eines Vorkampfes am Turniertag selbst als sehr erfolgreich erwiesen.

Als nächstes sollen mögliche Motivierungssätze vorgestellt werden. Diese müssen vom Athleten selbst ausgewählt und akzeptiert werden.

Ich bin

- + stark!
- + bereit zu kämpfen!
- + bereit jede Herausforderung anzunehmen!

- + sehr gut trainiert!
- + technisch, taktisch, körperlich und mental: Top Fit!
- + voll konzentriert!
- + mir meiner Stärken bewusst!
- + besser trainiert als meine Gegner!
- + bereit alle zu schlagen!
- + mit guten Trainingspartnern ausgestattet!
- + in einem optimalen Trainingsumfeld!
- + körperlich und mental sehr stark!

#### Literatur:

Gabler, H. & Maier, P. (1998). Das Training der mentalen Fähigkeiten im Tennis.

Übungen zur Praxis des psychologisch orientierten Trainings. Sindelfingen: Schmidt.

Gabler, H. (2004). Vorlesung Sportpsychologie IV – angewandte Sportpsychologie. Unveröffentlichtes

Skript. Tübingen: Institut für Sportwissenschaft.

Heckele, S. (2005). Das Training der mentalen Fähigkeiten im Ju-Jutsu – psychologisch orientiertes Training in der Disziplin Fighting. Trainerakademie Köln: unveröffentlichte Diplomarbeit.

Kratzer, H. (2000). Psychologische Inhalte in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung. In Zeitschrift Leistungssport, 2000, 3, 30 Jahrgang. Münster: Philippka Sportverlag.

Rominger, M. (2002). Psychologisch orientiertes Training im Kunstradfahren. Eine sportartspezifische Anwendung psychologischer Trainingsformen. Universität Tübingen: Unveröffentlichte Diplomarbeit.

Viel Spaß bei der Lektüre!

Steffen Heckele

## JU-JUTSU WÖRTERSUCHE

■ Die unten stehenden Techniken sind waagrecht, senkrecht oder diagonal, auch umgedreht im Wörterkasten aufzuspüren.

ABDÜCKEN  
AUFWÄRMTRAINING  
AUFWÄRTSHAKEN  
AUSPENDELN  
FAUSTKOMBINATION  
FÜHRHAND  
HALBKREISFUßTRITT  
HANDFEGEN  
PASSIVBLOCK  
PRATZENTRAINING  
RÜCKHANDSCHLAG  
SANDSACK  
SCHIENBEINBLOCK  
SCHLAGHAND  
SEITWÄRTSHAKEN

G	N	P	R	A	T	Z	E	N	T	R	A	I	N	I	N	G	T	Ü	H
P	E	T	W	F	A	U	S	T	K	O	M	B	I	N	A	T	I	O	N
U	K	L	P	M	U	A	J	ß	F	S	R	E	K	N	J	A	J	M	B
F	A	H	D	R	Ü	C	K	H	A	N	D	S	C	H	L	A	G	G	Ä
P	H	A	Ü	J	A	D	N	A	H	G	A	L	H	C	S	Ä	N	O	K
A	S	L	G	ß	ß	P	V	U	K	T	Z	N	R	P	N	I	A	C	A
U	T	B	C	T	J	C	R	T	I	M	I	V	E	Ü	N	E	O	S	Z
S	R	K	ß	N	I	F	B	Ü	N	T	Ä	D	K	I	M	L	I	E	L
P	Ä	R	M	E	U	Ü	E	I	C	L	B	D	A	H	B	K	A	I	B
E	W	E	D	K	O	H	ß	M	S	N	A	R	H	N	H	C	E	T	J
N	F	I	V	C	A	R	Ü	G	W	C	T	N	I	L	R	O	Ü	W	Ä
D	U	S	K	U	R	H	O	Ü	A	M	M	E	M	K	W	L	D	Ä	D
E	A	F	C	D	S	A	I	Z	R	C	B	M	J	Z	E	B	M	R	W
L	G	U	A	B	H	N	K	Ä	W	N	M	G	Ü	G	T	V	E	T	E
N	O	ß	S	A	K	D	W	R	E	O	A	P	U	I	U	I	L	S	U
U	V	T	D	E	O	F	Z	I	I	T	T	ß	E	O	U	S	U	H	ß
L	R	R	N	W	U	U	H	Z	E	C	Z	A	K	P	E	S	K	A	J
Ä	T	I	A	A	A	C	ß	S	E	B	G	ß	C	L	Ü	A	V	K	G
T	U	T	S	Z	S	W	D	A	G	G	Ä	E	J	M	N	P	S	E	G
S	K	T	P	D	I	Ü	M	H	A	N	D	F	E	G	E	N	R	N	N

Auflösung auf Seite 33