

PSYCHOLOGISCH-ORIENTIERTES TRAINING IM JU-JUTSU – TEIL 2

■ In der vorangegangenen Ausgabe des DJJV-Journals wurde in das psychologisch-orientierte Training eingeführt und zwei Techniken zur Psychoregulation vorgestellt. Mit diesem Beitrag sollen die theoretischen Begriffe des Ansatzes weiter erläutert und vorgestellt werden. Das Konzept wird dann in einem nächsten Schritt auf die Disziplin Fighting übertragen und angepasst.

Das psychologisch-orientierte Konditionstraining

Im Zentrum des psychologisch-orientierten Konditionstrainings steht die psychische Ausdauer. Die Übertragbarkeit der psychischen Ausdauer auf alle Bereiche des Trainings und des Wettkampfes ist ein leistungslimitierendes Persönlichkeitsmerkmal. Der Wille und

die Methoden zur Schulung des Willens sind die Mittel der Wahl. Alle konditionellen Eigenschaften können unter diesem Aspekt trainiert werden. Das Training wiederum hat eine positive Beeinflussung des Persönlichkeitsmerkmals „Wille“ zur Folge. Dies muss den Athleten allerdings bewusst gemacht werden.

Das psychologisch-orientierte Techniktraining

Beim psychologisch-orientierten Techniktraining stehen psychische Prozesse zur Steuerung und Regelung von (Bewegungs-)Techniken im Mittelpunkt. „Hierzu zählen Prozesse der Wahrnehmungs- und Antizipationssteuerung, der Aufmerksamkeitsregelung, der Volition, der Bewertung, sowie Prozesse der Vor-

stellung von Bewegungsabläufen“ (Gabler & Mayer, 1998, S. 34-37).

Folgende Trainingsformen werden von Gabler & Mayer (vgl. 1998, S. 36) angeführt:

- + Schulung der Wahrnehmung
 - akustisch,
 - taktil,
 - optisch und
 - kinästhetische und deren Bewertung
- + Schulung der Antizipation
- + Schulung der Konzentration
- + Schulung der Initiative
- + Schulung mentaler Trainingsformen

Die Trainingsformen wurden umformuliert, um für Spilsport- und Zweikampfsportarten Gültigkeit zu besitzen. Die Bedingungen im Techniktraining der

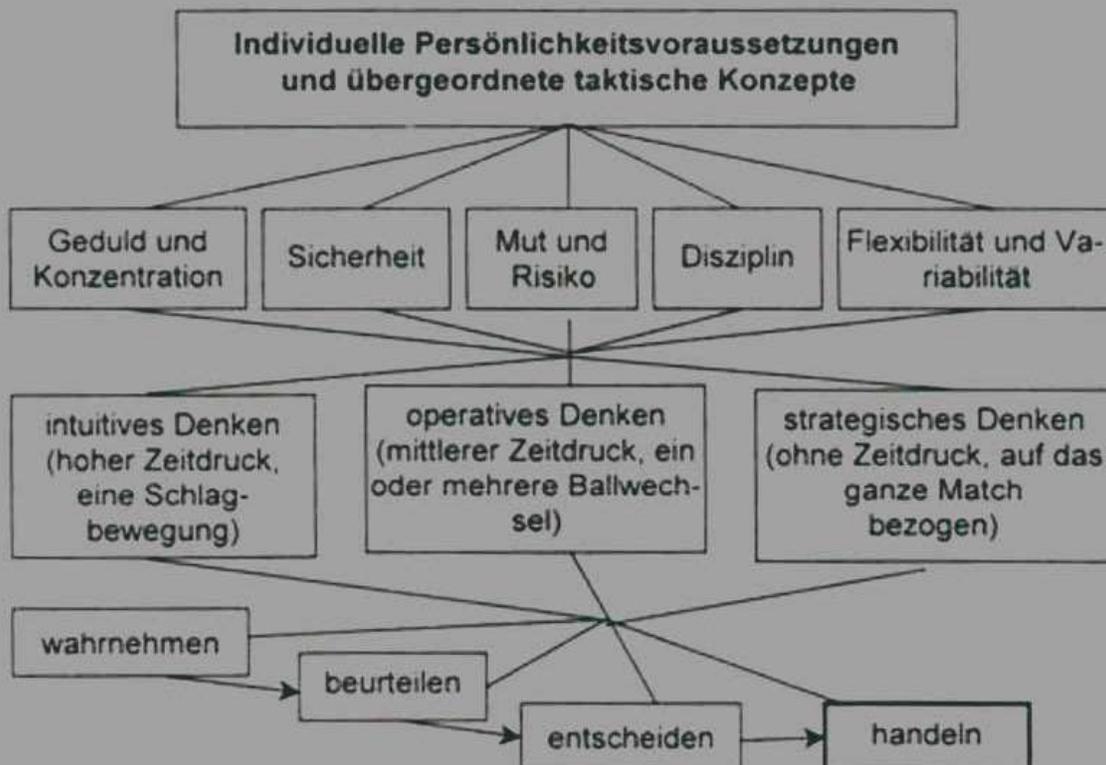


Abb. 28 Einflussgrößen des taktischen Handelns (Gabler & Mayer, 1998, S: 55)

beiden Sportartengruppen sind nahezu identisch, da man im Wettkampf immer auf offene Bedingungen trifft.

Das psychologisch-orientierte Taktiktraining

Ausgehend von den vier elementaren, taktischen Zielen in jedem Wettkampf

1. eigene Fehler zu vermeiden,
2. den Gegner zu Fehlern verleiten,
3. dem Gegner keine Gelegenheit geben, direkte Vorteile (Punkte) zu erzielen,
4. selbst direkte Vorteile vorzubereiten und zu erzielen (vgl. nach Gabler & Mayer, 1998, S. 55),

sollen beim psychologisch-orientierten Taktiktraining „die eigenen technischen und konditionellen Fähigkeiten und Fertigkeiten, unter Berücksichtigung der tatsächlichen ... bzw. fiktiven ... Fähigkeiten des Kontrahenten, so trainiert werden, dass diesen taktischen Zielen entsprochen werden kann“ (Gabler & Mayer, 1998, S. 55).

Folgende vier aufeinander aufbauende Prozesse bestimmen das taktische Handeln:

1. Man muss wahrnehmen und antizipieren was geschieht.
2. Man muss seine Wahrnehmungen beurteilen.
3. Man muss sich (schnell) für eine Handlung entscheiden.
4. Man muss (schnell) handeln (modifiziert nach Rominger, 2002, S.: 46).

Alle taktischen Handlungen müssen im Wettkampf unter hohem Stress und sehr großem Zeit- und Präzisionsdruck erfolgen. Ansonsten geht, zum Beispiel, der Ball im Tennis ins Aus, oder man wird im Fighting gekontert und gibt seinen Vorteil und damit Punkte an den Kontrahenten ab.

Die ersten drei Prozesse laufen im Kopf ab und beschreiben somit das „taktische Moment“. Der Prozess der Handlung ist letztendlich die technische Ausführung der getroffenen Entscheidung.

Abb. 28 verdeutlicht, dass taktische Handlungen sehr eng mit Denkprozessen verknüpft sind. Denkprozesse sind in Sportspielen und im Zweikampfsport dadurch gekennzeichnet, dass sie sehr schnell und unter hohem Druck ablaufen müssen (vgl. Gabler & Mayer, 1998, S. 56). Die drei Formen des Denkens unterteilen sich in intuitives, operatives und strategisches Denken.

„Beim intuitiven Denken geht es (zumeist unter hohem Zeitdruck) um ein unmittelbares Erfassen von Informationen und um eine eng umschriebene Handlungseinheit ...“ (Gabler & Mayer, 1998, S. 56).

Beim operativen Denken werden verschiedene Handlungsmöglichkeiten gegeneinander abgewogen und in Gedanken durchgeführt, um ihre Wirkung beurteilen zu können. Der Zeitdruck muss in diesem Fall gering bis mittel sein.

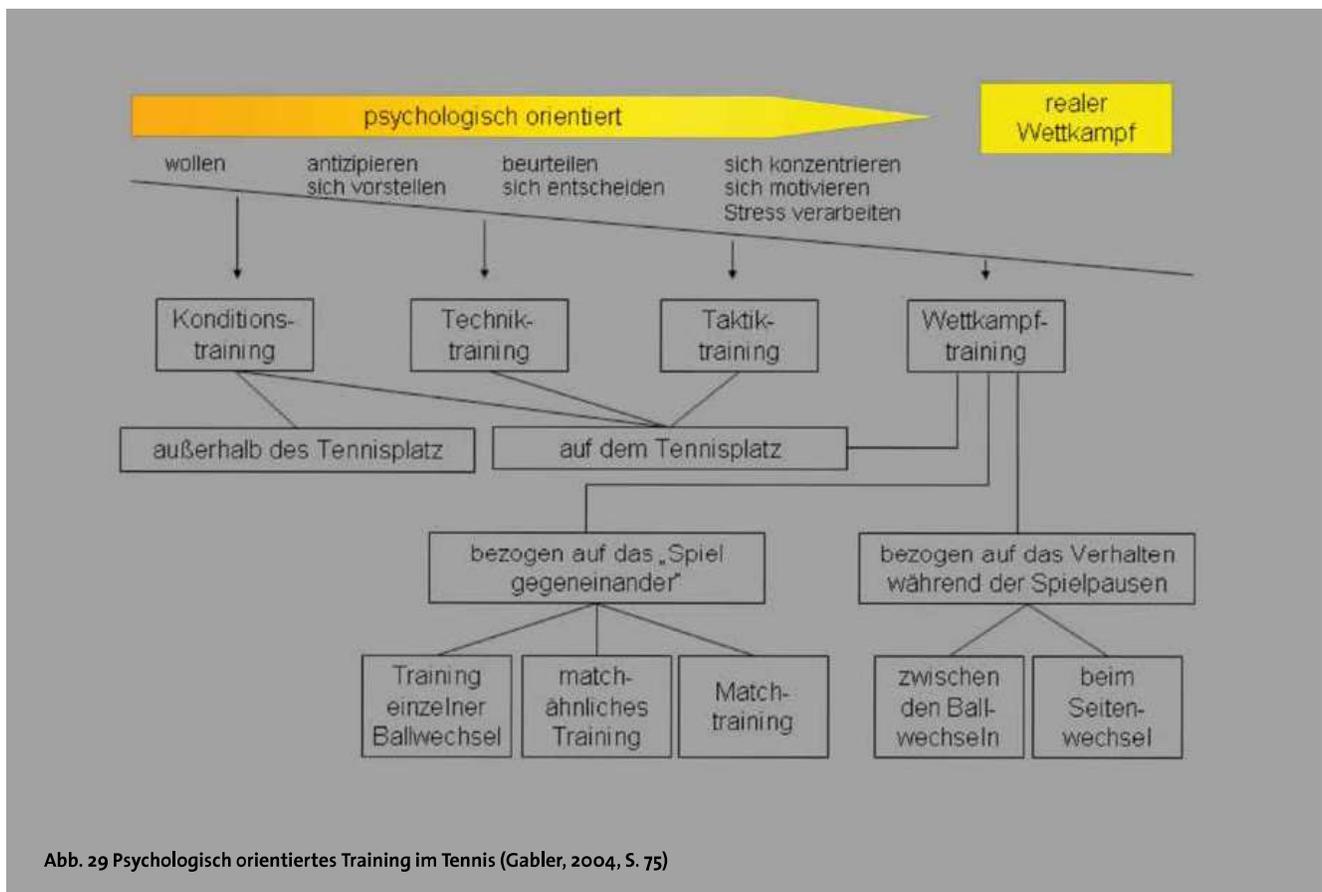


Abb. 29 Psychologisch orientiertes Training im Tennis (Gabler, 2004, S. 75)

Wenn ein Athlet mit einem strategischen Handlungsplan die Ju-Jutsu Matte betritt und genau weiß, wie er vorgehen möchte, spricht man von strategischem Denken.

Das intuitive, operative und strategische Denken steht für zwei Begriffe im Sport. Erstens für den Begriff der Taktik und zweitens für den Begriff der sportartspezifischen Intelligenz.

Wichtigstes Mittel, um seine Taktik nutzen zu können, ist eine optimierte Technik. Die Technik, als die Umsetzung der Taktik muss zwingend beherrscht werden, um zum Erfolg zu kommen.

Das psychologisch-orientierte Wettkampftraining

Das psychologisch-orientierte Wettkampftraining bezieht sich auf alle erdenklichen Bedingungen des Wettkampfes und das Verhalten während

der Pausen. Eine Untergliederung des psychologisch-orientierten Trainings, anhand der Sportart Tennis demonstriert, zeigt Abb. 29.

In diesem Beispiel wird das psychologisch-orientierte Wettkampftraining sportartspezifisch festgelegt und definiert.

Zusammenfassung

Nach dieser Einführung in das Konzept des psychologisch-orientierten Trainings bleibt festzuhalten, dass die Anforderungen der Sportart und die Anforderungen im Wettkampf beachtet werden müssen, um ein psychologisch-orientiertes Training in jede Sportart zu implementieren.

Es muss sich weiterhin ins Gedächtnis gerufen werden, dass alle Prozesse im sportlichen Training mit der Psyche in engem Zusammenhang stehen und die-

se Zusammenhänge im psychologisch-orientierten Training genutzt werden.

Zur besseren Verständlichkeit für die Athleten kann der Begriff des psychologisch-orientierten Trainings in den üblichen Begriff des „Trainings der mentalen Fähigkeiten“ überführt werden. Für den Trainer stellt die Bezeichnung des psychologisch-orientierten Trainings dennoch eine sinnvolle Alternative dar, da die psychischen Prozesse des Trainings in den Mittelpunkt gerückt werden.

Zur ersten Orientierung wurde auf das Konzept im Tennis zurückgegriffen.

In der nächsten Ausgabe wird nun das Konzept des psychologisch-orientierten Trainings auf die Disziplin Fighting der Sportart Ju-Jutsu übertragen.

Viel Spaß beim Lesen.
Steffen Hecke

JU-JUTSU WÖRTERSUCHE

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

ARMSTRECKHEBEL
AUSHEBER
BEINROLLWURF
FERSENDREHSCHLAG
FUßFEGEN
GRIFFSPRENGEN
HAMMERFAUSTSCHLAG
HANDDREHGRIF
KIPPHANDHEBEL
KNÖCHELWÜRGEN
KÖRPERSTRECKHEBEL
NERVENDRUCK
RÜCKRISS
SCHERENWURF
SCHLEUDERWURF

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

Auflösung auf Seite 33