

PSYCHOLOGISCH-ORIENTIERTES TRAINING IM JU-JUTSU – TEIL 3

■ In diesem Beitrag wird das Konzept auf die Disziplin Fighting übertragen und angepasst.

Psychologisch-orientiertes Training in der Disziplin Fighting

Das vorliegende psychologisch-orientierte Training in der Disziplin Fighting wurde in dieser Form mit der Nationalmannschaft des Deutschen Ju-Jutsu Verbandes durchgeführt. Die verschiedenen Formen des psychologisch-orientierten Trainings wurden im vorigen Beitrag erläutert und werden nun speziell für die Disziplin Fighting ausgelegt. Die psychischen Aspekte des Trainings und des Wettkampfes sowie die psychologischen Trainingsformen sollen in die Trainingsprozesse der Ju-Jutsu Athleten eingebaut werden.

Das psychologisch-orientierte Training im Ju-Jutsu wird in Konditions-, Technik-, Taktik- und Wettkampftraining unterteilt. Alle Trainingsformen, außer dem Wettkampftraining, können auch

außerhalb der Matte stattfinden. In erster Linie werden außerhalb der Matte Visualisierungstraining, mentales Training im engen Sinne und Motivations-training Anwendung erfahren.

Das Wettkampftraining wird in die beiden Oberkategorien „Kampf gegeneinander“ und das „Verhalten während der Kampfpausen“ unterschieden. Auf jene Aspekte wird im Detail eingegangen werden.

Das psychologisch-orientierte Konditionstraining im Fighting

Dass die konditionellen Eigenschaften eine bedeutende Rolle in der Disziplin Fighting spielen, ist hinreichend bekannt. Die Umsetzung der konditionellen Fähigkeiten im Wettkampf selbst verläuft jedoch nicht immer wie es zu erwarten wäre.

Vor allem der volitive Aspekt (Wille) kann im psychologisch-orientierten Konditionstraining optimal ausgeprägt werden. Training unter Vorer müdung,

Willenstraining und die Anwendung von Motivationstechniken werden in diesem Bereich erlernt, geübt und eingesetzt.

Das psychologisch-orientierte Techniktraining im Fighting

Das Techniktraining ist der wichtigste Pfeiler des Trainingsprozesses im Ju-Jutsu. Die sportliche Leistung der Athleten der Disziplin Fighting hängt letztendlich von ihrer Technik ab. Nur optimal beherrschte Techniken ermöglichen es erst, ein taktisches Konzept zu erarbeiten, zu beherrschen und umzusetzen.

Da dem Techniktraining psychische Prozesse zu Grunde liegen, eignet sich dieses Feld optimal für das psychologisch-orientierte Techniktraining. „Die psychischen Prozesse sind dabei nicht nur für den Technikerwerb bedeutsam, sondern auch für eine stabile und variable verfügbare Technik im Wettkampf“ (Rominger, 2002, S. 68).

Folgende psychischen Prozesse sind in der Disziplin Fighting von besonderer

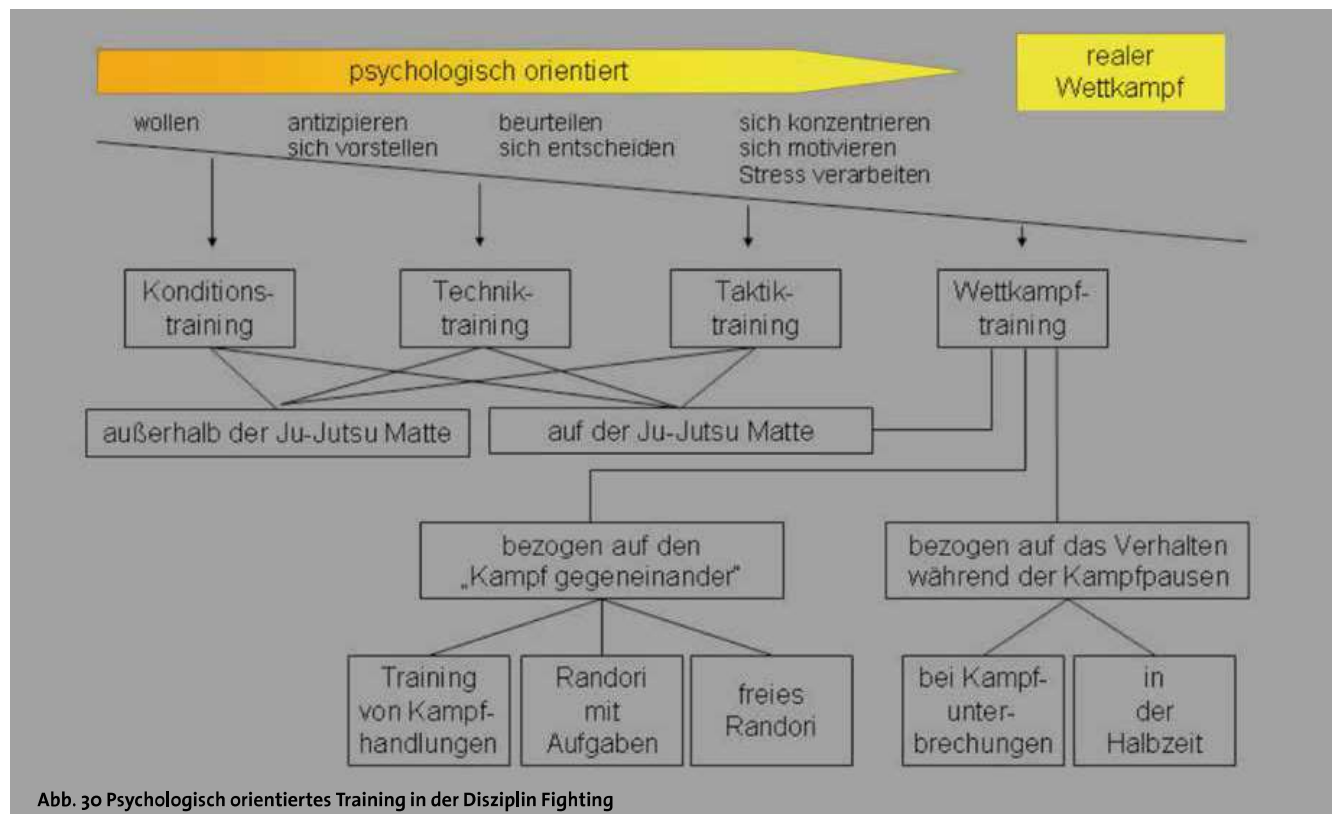


Abb. 30 Psychologisch orientiertes Training in der Disziplin Fighting

Bedeutung und verdienen eine zusätzliche Schulung:

1. Schulung der visuellen Wahrnehmung

Die Schulung erfolgt in erster Linie durch spezielle Trainingsformen wie Pratzentraining und Übungen zur Schulung der Distanz.

2. Schulung der kinästhetischen Wahrnehmung und deren Bewertung

Um die Wahrnehmung der eigenen Kräfte und Spannungen zu erfahren, wird beispielsweise blindes Techniktraining durchgeführt. Weitere Trainingsformen sind das mentale Training, im engen Sinne, und Formen des Visualisierungstrainings.

Das psychologisch-orientierte Taktiktraining im Fighting

Auf der Grundlage des Technikrepertoires des Athleten werden taktische Konzepte zurechtgelegt, geübt und trainiert. Eine enge Verzahnung mit dem Techniktraining ist entscheidend. Handlungsketten müssen erarbeitet und immer wieder im Training überprüft werden. Die Denkprozesse (intuitives, operatives und strategisches Denken) werden als Folge des Trainings immer schneller und besser abgestimmt.

Als psychologische Trainingsform eignet sich besonders das Verfahren des Kompetenzerwartungstrainings. Visualisierungsverfahren lassen ebenfalls eine Verbesserung der taktischen Leistung erwarten.

Das psychologisch-orientierte Wettkampftraining im Fighting

Das psychologische-orientierte Wettkampftraining soll besonders die psychischen Anforderungen des Wettkampfes erfassen. Der Athlet muss im Training lernen, wettkampffählich Situationen erfolgreich zu bewältigen (vgl. Gabler & Mayer, 1998).

Um sich die Anforderungen des Wettkampfes zu vergegenwärtigen, werden die wesentlichen Kennzeichen eines Wettkampfes der Disziplin Fighting aufgezeigt:

1. Konzentration über die Kampfzeit von 3 Minuten und gegebenenfalls die Verlängerung von drei Minuten (von der ersten Sekunde an)!
2. Optimale Einstellung vor dem Kampf und in der Halbzeit bei einer Verlängerung (1 Minute)!
3. Nutzung der Kampfunterbrechungen zur optimalen Aktivierung!
4. Einstellung auf taktische Handlungen des Gegners!
5. Situationen schaffen, erkennen und nutzen!
6. Die Einmaligkeit eines jeden Kampfes im Gedächtnis haben!
7. Den Willen zum Sieg entwickeln und in jeder Situation erhalten!
8. Die lange Pause zwischen zwei Kämpfen optimal nutzen!
9. Die Verarbeitung des vorangegangenen Kampfes!

Durch die folgenden Methoden des psychologisch-orientierten Wettkampftrainings wird die Bewältigung von kritischen Situationen im Wettkampf Schritt für Schritt erlernt.

Das Training einzelner Kampfhandlungen

Einzelne typische kritische Situationen im Kampfverlauf können immer wieder nachgestellt werden. Durch das Training dieser Kampfhandlungen soll der Athlet die Situation als Chance für sich erkennen und sie so oft wie möglich durchstehen. Die Schulung seiner Willensfähigkeiten soll als Ergebnis festgehalten werden können. Als Beispiel bietet sich das zu Ende führen eines Wurfes an. Häufig gelingt es Athleten nicht, ihren Wurfansatz bis zum Boden durchzuführen. Die Angst vor einer möglichen Kontertechnik, mangelnde Konzentration oder die Erwartung einer ungünstigen Situation in der Bodenlage hemmen oder verhindern den konsequenten Krafteinsatz, der zum erfolgreichen Werfen erforderlich ist.

Geeignete psychologische Trainingsformen sind das Kompetenzerwartungstraining, Motivierungstraining und Visualisierungstraining. Diese Trainingsformen werden in den nächsten Beiträgen beschrieben!

Randori mit Aufgaben

Bei der Trainingsmethode Randori mit Aufgaben werden in der komplexen Wettkampfsituation bestimmte Gegner simuliert und Verhaltensweisen provoziert. Der Athlet soll nun seiner eigenen taktischen Linie treu bleiben und seinen Kontrahenten mit den ihm zur Verfügung stehenden Mitteln schlagen. Der erzeugte Druck soll den Bedingungen des Wettkampfes so gut wie möglich entsprechen.

Beispielsweise könnte der Kontrahent die Aufgabe bekommen, so schnell wie möglich in Teilbereich Zwei (Part 2) zu kommen. Diese Form der Kampfführung zwingt den Athleten bewusst zur Nutzung von Stoptechniken, der Ausnutzung der Kampffläche und der Gestaltung des Kampfes in Teilbereich Eins (Part 1).

Als psychologische Trainingsform stellt das Kompetenzerwartungstraining das optimale Mittel der Wahl dar.

Freies Randori

Die Trainingsmethode freies Randori unterscheidet sich nur sehr geringfügig von der Methode Randori mit Aufgaben. Unterschied ist, dass bis auf schlechte Bedingungen des Umfeldes keine Erschwerungen eingebaut werden.

Beim freien Randori treffen zwei Athleten aufeinander und kämpfen unter realistischen Wettkampfbedingungen. Der Kampf wird von drei Kampfrichtern geleitet und die Athleten jeweils von einem Coach betreut. Entscheidend ist, dass die Konsequenzen aus den Kampfhandlungen erfahren werden. Verwarnungen werden ausgesprochen, Punkte falsch vergeben, der Kampf wird in günstigen Situationen unterbrochen und die Kampfzeit wird „aus Versehen“ nicht gestoppt. Zusätzlich kann noch ein Turnierplan erstellt werden, der schließlich kurzerhand umgestellt wird, wie es auch bei Turnieren immer wieder vorkommen kann.

Diese Trainingsform ist äußerst effektiv, sollte aber nicht zu häufig und nur nach guter Vorbereitung durchgeführt werden. Falls man sich für diese Trainingsform entscheidet, ist Zeit für die Auswertung des Trainings mit den

Athleten einzuplanen. Nur so kann man Rückschlüsse über eine Verbesserung der Lösung kritischer Situationen festhalten.

Das Training des Verhaltens in Pausen

Während eines Zweikampfes ergeben sich für die Athleten immer wieder Pausen: Kurze Pausen zwischen den einzelnen Kampfhandlungen, wenn man von der Bodenlage wieder in den Standkampf wechselt, eine „Halbzeitpause“, falls eine Verlängerung ansteht, sowie die Pause zwischen den einzelnen Kämpfen. Da man pro Meisterschaft eventuell bis zu sechs Kämpfe absolvieren muss, bei Turnieren sogar bis zu neun, ist die optimale Nutzung der Pausen von großer Bedeutung.

Ein gezieltes Training der Pausengestaltung soll den Athleten dazu befähigen, die Pausen zur Regeneration, Regulation, Konzentration und mentalen Vorbereitung auf die kommenden Anforderungen zu nutzen. Auch ungünstige Erlebnisse des letzten Zweikampfes sollen überwunden werden, um die kommenden Zweikämpfe nicht zu gefährden.

Die Pausen zwischen den Kämpfen können als Vorbereitungsphase betrachtet werden. Für jeden Kampf muss der optimale Vorstartzustand angestrebt werden. Dafür empfehlen sich in erster Linie Techniken der Psychoregulation und der Motivation.

Zusammenfassung

Die vorgestellten psychischen Aspekte in Training und Wettkampf und die psychologischen Trainingsformen konnten im psychologisch-orientierten Training der Disziplin Fighting in die Trainingsprozesse der Athleten integriert werden. Psychologische Fähigkeiten oder mentale Fähigkeiten werden auf diese Weise ohne zusätzlichen Zeitaufwand oder der Zuhilfenahme eines Sportpsychologen schrittweise in den Trainingsprozess integriert.

Dem psychologisch-orientierten Training in der Disziplin Fighting wird in erster Linie eine präventive Funktion zugesprochen. Sollte ein Athlet zunehmend Probleme haben und der Trainer bei der Ursachenfindung überfordert sein, sollte

ein Sportpsychologe zu Rate gezogen werden. Nach einer guten Ausbildung in der Anwendung mentaler Trainingsformen, könnten psychische Probleme vermieden werden.

Viel Spaß beim ausprobieren.
Steffen Heckele

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 WETTKAMPF-VORBEREITUNG. 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.

JU-JUTSU WÖRTERSUCHE

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

AKTIONSSTELLUNG
AUSFALLSCHRITT
AUSLAGENWECHSEL
BEINSTELLEN
DOJO
DOPPELSCHRITTDREHUNG
FINGERSTICH
GRIFFSPRENGEN
KÖRPERABBIEGEN
MEIDBEWEGUNG
NERVENDRUCK
RÜCKRISS
SELBSTFALLWURF
ÜBERSETZSCHRITT
VERTEIDIGUNGSSTELLE

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

Auflösung auf Seite 33