

PSYCHOLOGISCH-ORIENTIERTES TRAINING IM JU-JUTSU – TEIL 4

■ Nach dem in den letzten Beiträgen im DJJV-Journal die Grundlagen zum psychologisch-orientierten Training dargestellt wurden, werden nun einzelne psychologisch-orientierte beziehungsweise mentale Trainingsformen vorgestellt.

Nach dem in den letzten Beiträgen im DJJV-Journal die Grundlagen zum psychologisch-orientierten Training dargestellt wurden, werden nun einzelne psychologisch-orientierte beziehungsweise mentale Trainingsformen vorgestellt.

Psychologisches Training im Leistungssport bezeichnet die planmäßige und systematische Verbesserung der individuellen, psychischen (sportspezifischen) Leistungsvoraussetzungen.

Eine einheitliche Ordnung und Strukturierung von psychologischen Trainingsmethoden ist nicht ohne weiteres zu leisten, da es unzählige Methoden gibt (vgl. Seiler & Stock, 1994) und verschiedene Autoren unterschiedliche Vorschläge der Ordnung unterbreiten. Als Oberkategorien finden sich jedoch in den meisten

Systematisierungsversuchen das Fertigkeiten- und das Selbstkontrolltraining (vgl. Nitsch, 1985; Haase & Hänsel, 1995; Jansen, 1995; Sonnenschein, 2001; Eberspächer, 2001, 2005 & 2014; Gabler, 2004).

Unter die Kategorie Fertigkeitstraining fallen Verfahren zum psychomotorischen Training und kognitives Funktionstraining. Das Selbstkontrolltraining verwendet Verfahren des Motivations- und des Psychoregulationstrainings, wie sie bereits in den letzten Journal-Ausgaben vorgestellt wurden.

Die folgenden psychologischen Trainingsformen sind den beiden oben genannten Oberkategorien zuzuordnen und stellen lediglich einen Ausschnitt dar. Die Entscheidung für die verschiedenen Verfahren richtet sich nach der sportpraktischen Anwendbarkeit und der Integrierung in die Trainingsprozesse auf der Ju-Jutsu Matte.

Psychomotorisches Training

Die Verfahren des mentalen Trainings und die Visualisierung sollen in diesem Kapitel vorgestellt werden.

Mentales Training

Die wohl bekannteste Form des psychologischen Trainings stellt das mentale Training dar. Im Alltag werden die Begriffe mentales Training und psychologisches Training häufig synonym verwendet. Das mentale Training im engen Sinne zählt allerdings zu den Techniken des psychomotorischen Trainings. Ziel ist die Optimierung von Bewegungstechniken auf Grundlage des Carpenter-Effekts.

Eberspächer (2001, S. 81) definiert mentales Training wie folgt: „Mentales Training ist das planmäßige wiederholte, bewusste Sich-Vorstellen einer sportlichen Handlung ohne deren gleichzeitige praktische Ausführung“.

Eberspächer (2001, S. 82-86) beschreibt die verschiedenen Formen des mentalen Trainings (vgl. Abb. 1).

1. Subvokales Training

Diese Trainingsform besteht daraus, sich den zu trainierenden Bewegungsablauf per Selbstgespräch vorzusagen.

2. Verdecktes Wahrnehmungstraining:

Bei dieser Trainingsmethode betrachtet man seine eigene Bewegung in seiner

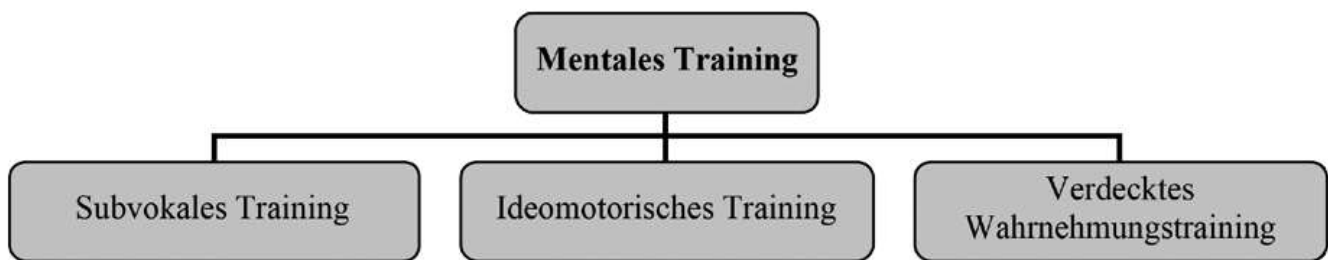


Abb. 1 Möglichkeiten mental zu trainieren (Eberspächer, 2001, S. 82)

Vorstellung. Man beobachtet sich bei der Durchführung eines Bewegungsablaufes und optimiert so die Technik (modifiziert nach Eberspächer, 2001, S. 82).

3. Ideomotorisches Training:

Es wird versucht, sich in die Bewegung hineinzusetzen. Innere Prozesse der Bewegungsausführung wie Zug und Druck sollen wahrgenommen und empfunden werden.

Folgende Vorteile werden dem mentalen Training zugesprochen:

- + Verkürzung der Lernzeit bei bestimmten Techniken
- + Optimierung der Präzision und Ausführungsgeschwindigkeit
- + Hohe Wiederholungsfrequenz und Zeitersparnis
- + Erhaltung der Bewegungsvorstellung und des Bewegungsgefühls bei Verletzungen
- + Zum Angstabbau nach langen Verletzungen oder Unfällen

Mentales Training erfordert bestimmte Voraussetzungen, damit es zu den gewünschten Effekten führen kann: Der Athlet muss bei der Durchführung des mentalen Trainings möglichst entspannt sein. Ebenso müssen Erfahrungen mit der gewählten Bewegungstechnik vorhanden sein.

Eberspächer & Mayer (vgl. 2003, S. 259-261) beschreiben fünf Stufen des mentalen Trainings:

Stufe 1: Instruktion

Bekannte Bewegungsinformationen werden verarbeitet und gefiltert.

Stufe 2: Handlung be-/aufschreiben

Durch Worte wird die angestrebte Bewegungsvorstellung mit Sinnesempfindungen detailliert beschrieben.

Stufe 3: Handlung mental/ subvokal beschreiben

Bewegungsablauf per Selbstgespräch vergegenwärtigen.

Stufe 4: Knotenpunkt der Handlung laut/ mental beschreiben

Elemente des Bewegungsablaufes systematisieren.

Stufe 5: Knotenpunkte der Handlung symbolisch markieren

Symbolische Markierung der Knotenpunkte (kurze Formel für den täglichen Einsatz).

Visualisierungstraining

Das Visualisierungstraining wird oft mit dem mentalen Training im engen Sinne gleichgesetzt (vgl. Gabler, 2004, S.

43). Unter Visualisierungstraining wird in diesem Zusammenhang aber das sich vorstellen von komplexen Situationen, von komplexen Sinnesempfindungen und die Komplexität von Kognitionen und Emotionen (Abb. 2) verstanden.

Das Visualisierungstraining kann durch Autosuggestionen, einem entspannten Zustand und optischen Materialien (Video, Fotos) unterstützt werden (vgl. Porter & Foster, 1987, S. 49ff).

Diese Methode eignet sich im Ju-Jutsu hervorragend zur Vorbereitung auf Angstgegner, komplexe Drucksituationen und die taktische Einstellung auf verschiedene Kampfsituationen.

Kognitives Funktionstraining

Das kognitive Funktionstraining hat das Ziel, leistungsbestimmende kognitive Fähigkeiten wie die Wahrnehmung, die Aufmerksamkeit und Konzentration, das Gedächtnis, Vorstellungen, die Antizipation, das Denken und die Intelligenz, die Entscheidungsfähigkeit und taktisches Verhalten systematisch zu verbessern (vgl. Nitsch, 1985, S. 152).

In diesem Zusammenhang sollen verschiedene Formen des Kompetenzerwartungstrainings vorgestellt werden. Aus Sicht der Trainingspraxis handelt es sich hierbei um Methoden, die direkt ins Training integriert werden können.

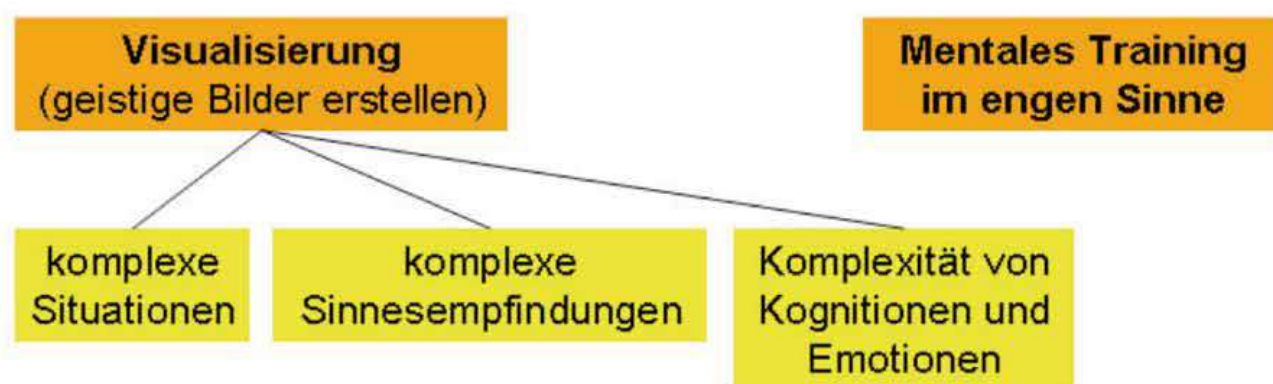


Abb. 2 Formen des Visualisierungstrainings (Gabler, 2004, S. 43)

Kompetenzerwartungstraining

Ziel jeder sportlichen Handlung ist die variable Verfügbarkeit der Technik zum definierten Zeitpunkt (Eberspächer, 2001, S. 56).

Unter die Kompetenzerwartungen fällt das Phänomen des „Trainingsweltmeisters“. Dies sind jene Athleten, die während des Wettkampfes nicht die körperlichen, technischen und taktischen Voraussetzungen verlieren, aber an deren Wirksamkeit zweifeln, obwohl im Training kontinuierlich das geforderte Leistungsniveau erbracht wurde.

Der „stabile Athlet“ ist fast immer in der Lage, folgenden Satz für sich zu nutzen:

„Ich bin überzeugt, dass ich die gestellten Anforderungen schaffen kann, wenn ich mich jetzt anstreng“ (Eberspächer, 2001, S. 33).

Die Überzeugung der Wirksamkeit eines jeden Athleten muss also im Training ständig bearbeitet und verbessert werden. Dazu ist zu klären, was den Wettkampf vom Training unterscheidet.

Unterschiede:

+ Nichtwiederholbarkeit

jede Situation im Wettkampf und jeder Kampf an sich ist einmalig

+ Prognosen

Wettkämpfe beginnen immer mit einer bewussten oder unbewussten Vorhersage über das zu erwartende Ergebnis

+ Konsequenzen

Qualifikation muss geschafft werden, Selbstbestätigung, Resignation (vgl. Eberspächer, 2001, S. 36)

Wenn man diese Unterschiede genauer betrachtet, ergeben sich drei Varianten eines Kompetenzüberzeugungstrainings:

1. Prognosestraining
2. Training der Nichtwiederholbarkeit
3. Prognosestraining und das Training der Nichtwiederholbarkeit mit Zeitverzögerung (vgl. Eberspächer, 2001, S. 36)

Prognosestraining

Der sicherste Weg, psychische Beanspruchungen zu vermeiden ist der, zuerst etwas zu tun und anschließend das Ziel festzulegen.

Um die Treffsicherheit zu überprüfen, suche man sich zuerst eine leere Wand aus und schieße dann darauf. Anschließend zeichne eine Zielscheibe um den Einschlag herum auf. Diese Methode verspricht den Erfolg durch „Sich-in-die-Tasche-Lügen“ (vgl. Eberspächer, 2001, S. 37).

Diese Trainingsmethode scheint weit verbreitet zu sein, da sehr viele Athleten in Wettkampfsituationen versagen. Das Training wird hier offensichtlich nicht genutzt, um sich mit Misserfolg auseinanderzusetzen und Gegenmaßnahmen einzuleiten.

Ablauf eines Prognosestrainings:

Dem Kämpfer werden mehrere Partner für einen Übungskampf genannt. Der Kämpfer soll gegenüber dem Trainer benennen, welchen Partner er besiegt und mit welchem Leistungsaufwand das geschieht. Der Athlet sollte dabei realistisch mitarbeiten und nicht von sich aus tiefstapeln, um später als „Superkämpfer“ dazustehen. Die Reihenfolge der Kämpfer darf er selbst bestimmen. (vgl. Hecke, 2003, S. 6)

Das offene Prognosestraining

Diese verschärfte Form des Prognosestrainings stellt eine ausgesprochen wettkampfnahen Anforderung dar. Besonders wenn die Athleten sich schon gegenseitig kennen und aufeinander eingestellt sind.

Offenes Prognosestraining:

Der Kämpfer teilt seinem Partner, sowie der gesamten Trainingsgruppe mit, dass er seinen Partner in den nächsten 2 Minuten mit einem Schenkelwurf links zweimal werfen wird (vgl. Hecke, 2003, S. 7).

Der Kreativität der Trainer und Sportler sind dabei keine Grenzen gesetzt. Die Prognosen müssen unbedingt realistisch sein und gut überlegt werden.

Training der Nichtwiederholbarkeit

Bei dieser Trainingsform wird das Abrufen der Leistung des Athleten zu einem bestimmten Zeitpunkt trainiert. Er hat nur eine Chance, seinen Wurf, jetzt zu schaffen. Schafft er es nicht, ist das Training (in Part 2 oder auch komplett) oder diese Aufgabe im Training für ihn beendet.

Ablauf des Trainings der Nichtwiederholbarkeit:

Zunächst wird durch den Trainer der Zeitpunkt, an dem die Leistung durch den Athleten erbracht werden soll, definiert. Der Athlet gibt ebenfalls eine Prognose über seine erwartete Leistung ab. In der verbleibenden Zeit bis zur Leistungsabnahme kann sich der Athlet individuell darauf vorbereiten (vgl. Hecke, 2003, S. 8).

Das Prognosestraining und Training der Nichtwiederholbarkeit mit Zeitverzögerung

Zusätzlicher Schwierigkeitsgrad der vorgestellten Trainingsformen:

Der Athlet stellt wieder eine Prognose auf, muss seine Leistung aber nicht sofort, sondern wesentlich später (ca. 20 Minuten bis einen Tag) erbringen (vgl. Hecke, 2003, S. 8).

Die vorgestellten Trainingsmethoden verlieren an Wirkung, wenn man sie zu häufig und ohne ausreichenden zeitlichen Abstand anwendet. Im Anschluss an diese Trainingsformen sollte immer eine Soll-Ist-Analyse durchgeführt und die Ursachen analysiert werden. Ziel ist es, einen selbstbewussten und wettkampfstabilen Athleten zu formen, der seine Ziele und sein Handeln optimal einschätzen kann.

Motivationstraining

Gabler (1998, S. 11) beschreibt das Motivationstraining wie folgt: „Beim Motivationstraining geht es um die Verbesserung des Trainingsfließes und mangelhafter Wettkampfeinstellungen, um die Veränderung negativ wirkender Motivationen wie Furcht vor Misserfolg, um realistisch Zielsetzungen u. ä.“. Darüber hinaus spielen Selbstmotivierungsstrategien vor dem Wettkampf und un-

mittelbar im Wettkampf und spezifische Formen des Willentrainings eine entscheidende Rolle.

Selbstmotivierungsstrategien

Selbstgespräche während verschiedener Wettkampfsituationen:

Jeder kennt Situationen, in denen man sich handlungsbegleitender, vorhergehender und nachfolgender Gedanken bewusst ist.

Vor dem Beginn des Kampfes legt sich der Athlet einen bestimmten strategischen Verhaltensplan für den folgenden Gegner zurecht:

„Ich werde meinen Gegner gleich nach der Eröffnung des Kampfes mit einem Stopptritt beeindrucken, damit er gleich weiß, wo es lang geht!“

Während des Kampfes testet ein Athlet seinen Gegner aus:

„Jetzt gehe ich in Part 2, bewege ihn über die Mattenfläche und schau' mal,

wie er jeweils auf Zug und Druck reagiert. Vielleicht bietet sich ja ein Wurf an.“

Analysieren nach dem Kampf:
„O.K., diesmal hat er Glück gehabt, aber das nächste Mal krieg ich ihn!“ oder „Ich hab's geschafft. Keiner kann mich schlagen! Ich habe allen bewiesen, was in mir steckt! Das Training hat sich gelohnt!“ (vgl. Hecke, 2003, S. 4.)

Wie in den Beispielen ersichtlich wird, kommen unsere Gedanken in Form von Selbstgesprächen zum Ausdruck. Sie erfolgen automatisch und sind einem oft gar nicht bewusst. Die Formulierung von Handlungsplänen und Anweisungen haben hier ihren Ursprung (vgl. Eberspächer, 2001, S. 21.).

Das Selbstgespräch ist von sehr hoher Bedeutung, da durch Selbstgespräche der Kampf gewonnen oder verloren wird. Der Satz „Man gibt zuerst im Kopf auf“ bewahrheitet sich hier.

Die vier Strategien von Selbstgesprächen nach Eberspächer (vgl. 2001, S. 26-29)

1. Selbstmotivierungstechniken
Maßnahmen, die helfen, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden
2. Rationalisierungstechniken
Bedeutung eines erlebten Ereignisses wird relativiert
3. Aufmerksamkeitsveränderung
Veränderung des eigenen Gedankenfelds auf das Wesentliche beim Wettkampf
4. Suche nach Problemlösestrategien
Das Resultat einer Handlung im Kampf oder eines kompletten Kampfes wird abgewogen und man entscheidet sich für eine künftig angemessene Strategie

Einen weiteren Untergliederungsvorschlag unterbreitet Gabler:

1. Selbstinstruktion
„Innere Selbstbefehle strukturieren

JU-JUTSU WÖRTERSUCHE

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

BEINBEUGEHEBEL
BEINDURCHZUG
BEINEINHÄNGEN
BEINHALSSCHERE
BEININNENHEBEL
BEINKREUZFESSELGRIFF
BEINRIEGEL
BEINRISS
BEINROLLWURF
BEINRÜCKWURF
BEINSTELLEN
BEINSTRECKER
BEINSTRECKHEBEL
DREIECKSWÜRGEN
SCHIENBEINTRITT

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

Auflösung auf Seite 33

die Aufmerksamkeit und führen so zur Beruhigung:

- „Reiß Dich zusammen!“
- „Lass nicht nach!“
- „Greif an!“ usw.

2. Selbstargumentation

Das Wissen über einen Sachverhalt beeinflusst die Einstellung zu diesem:

- „Du bist optimal vorbereitet!“ usw.

3. Selbstsuggestion

Sich selbst emotional überzeugen:

- „Du kannst und wirst gewinnen!“
- „Du bist stärker als er!“, usw.

4. Selbstbegründung

Verstärkung des Selbstvertrauens:

- + Graduelle Vorwegnahme: „Dem hast Du es aber gezeigt!“
- + Selbstverbalisierung von Lob: „Genial gemacht!“
- + Aktionsbezogene Begründung: „Super Wurf!“
- + Resultatsbezogene Begründung: „Spitzen Kampf!“ (vgl. Gabler, 2004, S. 48-50.)“

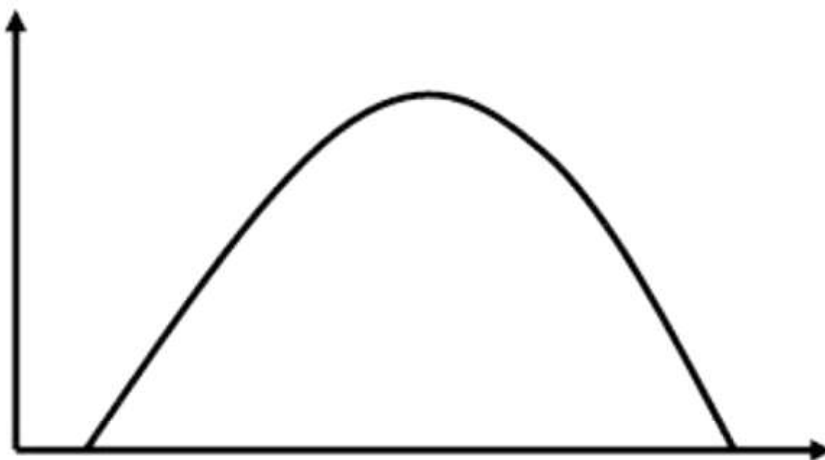
Nur bei gut gewählten Zielen ist die Antriebswirksamkeit für den Sportler optimal. Abb. 3 zeigt das Verhältnis der subjektiven Zielerreichbarkeit und der Antriebswirksamkeit. Es ist nun die Aufgabe des Trainers, mit den Athleten klare, reelle Ziele zu benennen und das Erreichen der formulierten Ziele in einer langfristigen Planung festzuhalten. Diese Planung muss schließlich immer wieder optimiert und überprüft werden.

In der Regel werden Zielsetzungen in langfristige, mittelfristige und kurzfristig zu realisierende Ziele aufgeteilt. Kratzer systematisiert den Bezug von Zielsetzungen in folgende drei Bereiche. Ziele können sich a.) auf die Ausführungsqualität, b.) auf das Ergebnis selbst oder c.) auf eine Platzierung beziehen (vgl. Kratzer, 2000, S. 6).

Im nächsten Heft behandeln wir das Psychoregulationstraining.

Steffen Hecke

Antriebswirksamkeit



subjektive Zielerreichbarkeit

leicht erreichbar

unerreichbar

Abb. 3 Antriebswirksamkeit (modifiziert nach Kratzer, 2000, S. 6).