

PSYCHOLOGISCH-ORIENTIERTES TRAINING IM JU-JUTSU – TEIL 5

■ In dieser Ausgabe lest ihr hier Teil 5 zum psychologisch-orientierten Training.

Psychoregulationstraining

Das Psychoregulationstraining verfolgt das Erreichen des optimalen Einsatzes von Konzentration, Antizipation, Kampfindelligenz, Anstrengungsbereitschaft, den Willen zum Sieg usw. (vgl. Gabler, 1980, S. 94-102 & 1998, S. 11; Hackfort, 1980, S. 104-110; Loosch, 1997, S. 83; Eberspächer & Mayer, 2003, S. 254).

Gerade im Hochleistungssport ist das Zusammenspiel von Anspannung und Entspannung von großer Bedeutung. Ist man zu entspannt lassen sich keine optimalen Leistungen erwarten, ist man zu angespannt, verkrampft man und kann die optimale Leistung ebenfalls nicht abrufen.

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), leiden unter einem „Startfieber“ (vgl. Loosch, 1997, S. 81). Andere wiederum nehmen entscheidende Situationen nicht wahr und gehen viel zu gelassen und unkonzentriert, gerade zu apathisch (Startapathie) in den Kampf hinein (Spätstarter).

Der optimale Startzustand ist die Kampfbereitschaft mit ihren Eigenschaften. Abb. 4 stellt die Kampfbereitschaft, das Startfieber und die Startapathie vor.

Auch Budinger & Hahn führen die Bedeutung des Vorstartzustandes an.

„Bei dichter werdender Weltspitze und einem relativ gleichguten Leistungsniveau ist die psychische Stabilität eine der entscheidenden Bedingungen für erfolgreiches Abschneiden im Wettkampf“ (Budinger & Hahn, 1990, S. 68-70). Ein optimaler Vorstartzustand ermöglicht erst die Stabilität der Psyche im Wettkampf.

Psychoregulationstraining eignet sich besonders, den Vorstartzustand zu optimieren. Abb. 5 stellt die wichtigsten Ansatzpunkte der Psychoregulation vor. Techniken der Wahrnehmungskontrolle werden im Rahmen dieser Arbeit ausgeklammert und nicht behandelt.

Wie Abb. 5 deutlich macht, kann die Erlebens- und Verhaltenskontrolle sowohl über die kognitive Ebene, als auch die physiologische Ebene (Erregungs- und Spannungskontrolle) erfolgen. Im

	Kampfbereitschaft	Startfieber (übermotiviert)	Startapathie (gehemmt)
Physische Prozesse	Alle physiologischen Prozesse verlaufen normal	Stark irradiierende Erregung, akute vegetative Umstellungen, somatische Reaktionen (erhebliche Pulsbeschleunigung, Schweißausbrüche, Harndrang, Gliederzittern, Schwächegefühl)	Träge, völlig gehemmte Bewegungen, Gähnen
Erleben	Leichte Erregung, freudige, etwas ungeduldige Erwartung des Kampfes, optimale Konzentrationsfähigkeit, beherrschtes Auftreten, kraftsprühend	Starke Nervosität, unkontrollierte Handlungen, Vergesslichkeit, Zerstreutheit, unsicheres Auftreten, Hast, unbegründete Geschäftigkeit	Schlaff, träge, apathisch, ängstlich, Stimmungstief; wünscht, den Kampf abzumelden, müde, „sauer“, unfähig zum Aufwärmen
Handeln	Kampf wird sehr organisiert nach dem taktischen Plan aufgenommen, klare Orientierung, die Kampfsituation wird beherrscht, alle verfügbaren Kräfte werden taktisch richtig zum Einsatz gebracht; das erwartete Wettkampfergebnis wird erreicht oder noch übertroffen	Tätigkeit des Sportlers ist gestört, teilweise desorganisiert, er kämpft „kopflös“, verlässt seine taktische Linie, verliert das Tempogefühl, verausgibt sich vorzeitig: Bewegungsabläufe sind unbeherrscht, bei hohen bewegungstechnischen Anforderungen Häufung von Fehlern, stark verkrampft	Es wird nicht energisch gekämpft, die Willensaktivität lässt schnell nach; der Sportler ist unfähig, seine vorhandenen Kräfte zu mobilisieren, es „läuft“ nicht; nach dem Wettkampf nicht verausgabt, weil alle Handlungen auf einem niedrigen Niveau lagen

Abb. 4 Kampfbereitschaft, Startfieber und Startapathie (modifiziert nach Eberspächer, 1988, S: 25)

Folgenden werden ausgewählte Verfahren auf der physiologischen Ebene vorgestellt.

Die zwei Pole, **Entspannung** und **Mobilisation** stehen nun im Mittelpunkt. In der Theorie spricht man von den oben erwähnten zwei Aktivierungstypen:

1. dem übermotivierten Typ und
2. dem Spätstarter.

Eine bessere Regulation ist beim übermotivierten Typen durch die Anwendung von Entspannungs- und Konzentrationsübungen zu erreichen.

Beim Spätstarter führen Verfahren der Mobilisation zur optimalen Regulation, um optimale Wettkampfergebnisse realisieren zu können.

Techniken zur motorischen Erregungs- und Anspannungskontrolle

Es gibt unzählige Psychoregulationsverfahren und -techniken. Aus sportpraktischen Gründen und eigenen Er-

fahrungen wird nur ein Verfahren zur Entspannung und einige Vorschläge zur Mobilisation vorgestellt. Die Entscheidung der Entspannungstechnik ist auf die progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen gefallen. Die Technik ist nicht nur zur Entspannung bzw. zur optimalen Aktivierung geeignet, sie kann auch als Einstieg zum Visualisierungstraining oder anderer Techniken verwendet werden.

Progressive Muskelrelaxation

Die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (1934) 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, in einer Kurzform, angewandt werden, sowohl von Athleten, als auch von Trainern. So kann diese Methode bei der Abrufung der optimalen Leistung zum optimalen Zeitpunkt beitragen.

Der Vorteil im Vergleich zum Auto-

genen Training ist, dass die Jacobson Technik gezielt die Muskulatur ansteuert, zu Ruhe und Konzentration führt und nicht ermüden muss, 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. Auf Grundlage der systematischen Lernprozesse kann ein individuelles Kurzprogramm entwickelt werden, das jeder Zeit abrufbar und anwendbar sein kann. Voraussetzung hierfür ist die Akzeptanz eines solchen Programmes vom Athleten selbst.

Mobilisation

Für „Spätstarter“ gibt es keine festgelegten Mobilisationstechniken. In erster Linie werden durch motorische Prozesse oder psychische Prozesse (Selbstmotivie-

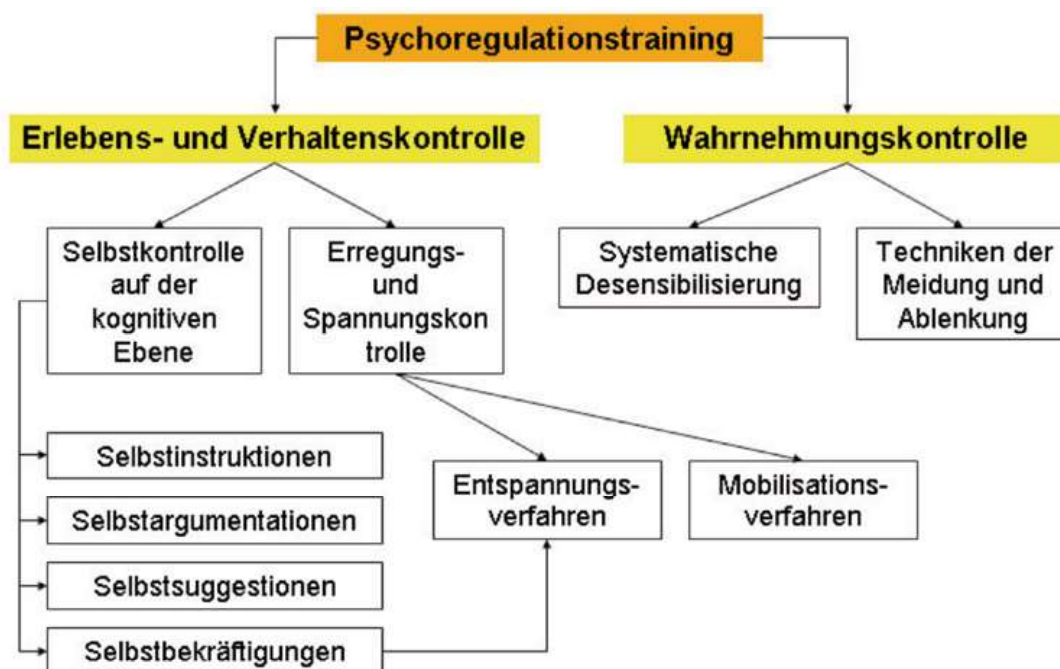


Abb. 5 Psychoregulationstraining (Gabler, 2004, S. 57)

rung) Verhaltensveränderungen angestrebt.

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 als sehr erfolgreich erwiesen.

Zusammenhänge verschiedener Trainingsformen

Es herrscht große Einigkeit, dass die verschiedenen Formen des psychologischen Trainings in Beziehung zueinander stehen. Besonders wichtig ist die Individualität eines jeden Sportlers. Bei Sportler A sind ganz andere Methoden erfolgreich anzuwenden als bei Sportler B. Die Persönlichkeitsmerkmale der einzelnen Person müssen also im Vordergrund stehen. Die Kenntnis verschiedener Methoden ist für jeden Sportler sehr wichtig, nur so kann er die für ihn geeigneten Trainingsformen in Kooperation mit dem Trainer auch auswählen.

In Abb. 6 werden die vier Ebenen und Ansatzpunkte der Handlungsregulation dargestellt. Zur physiologischen Ebene zählen die Verfahren der Psychoregulation,

zur kognitiven Ebene die Formulierung von Zielsetzungen, die Selbstgesprächsregulation (Affirmationen) und Visualisierungsprogramme, als auch das mentale Training im engen Sinne. Die dritte Ebene beinhaltet emotionale und motivationale Methoden, in erster Linie die Verfahren des Kompetenzerwartungstrainings. Die Verhaltensebene ist der vierte und letzte Ansatzpunkt. Die Abgeklärtheit, taktisches Verhalten, die Zweikampftelligenz und das Coaching stehen hier im Mittelpunkt der Handlungsregulation.

Da wie oben angesprochen die Individualität des Athleten im Mittelpunkt steht, sind bei jeder Person andere Parameter zu verändern und unterschiedliche Zugänge notwendig. Bei Athlet A muss an der Schraube Verhaltensebene gedreht werden, bei Athlet B an der Schraube auf der physiologischen Ebene, um eine optimale Handlungsregulation im Zweikampf zu erreichen.

Besonders bedeutende Zusammenhänge wurden grafisch dargestellt.

Zusammenfassung

Nach der eingegrenzten und dennoch umfangreichen Darstellung der psychologischen Trainingsformen soll

im weiteren Verlauf der Beiträge die Integration ausgewählter Methoden in die Trainingsprozesse mit dem Bundeskader dargestellt werden. Einige Methoden müssen schließlich noch der Disziplin Fighting und der Ressource Zeit der Athleten und Trainer angepasst werden.

Steffen Hecke

Literatur:

BARKHOFF, H. (2002). „TRAININGSWELTMEISTER“ UND WETTKAMPFTYPEN IM ROLL- UND EISKUNSTLAUF. LEISTUNGSSPORT,32 (5), 11-18.

BUDINGER, H. & HAHN, E. (1990). BEDINGUNGEN DES SPORTLICHEN WETTKAMPFES. STUDIENBRIEF DER TRAINERAKADEMIE KÖLN DES DEUTSCHEN SPORTBUNDES; 18. SCHORNDORF: HOFMANN.

EBERSPÄCHER, H. (1988). INDIVIDUELLE HANDLUNGSREGULATION. STUDIENBRIEF DER TRAINERAKADEMIE KÖLN DES DEUTSCHEN SPORTBUNDES; 13. SCHORNDORF: HOFMANN.

EBERSPÄCHER, H. (2001). MENTALES TRAINING. EIN HANDBUCH FÜR TRAINER UND SPORTLER (5., DURCHGESEHENE AUFLAGE). MÜNCHEN: COPRESS.

EBERSPÄCHER, H. & MAYER, J. (2003). MENTALES TRAINING IM JUDO. IN U. MOSEBACH (HRSG.), JUDO IN BEWEGUNG (S. 247-265). BONN: BORN.

EBERSPÄCHER, H. (2004). GUT SEIN, WENN'S DRAUF ANKOMMT. DIE PSYCHO-LOGIK DES GELINGENS. MÜNCHEN: HANSER.

GABLER, H. (1995). PSYCHOLOGISCHES ODER PSYCHOLOGISCH-ORIENTIERTES TRAINING IM TENNIS? PSYCHOLOGIE UND SPORT, 2, (1) 33-41.

GABLER, H. & MAIER, P. (1998). DAS TRAINING DER MENTALEN FÄHIGKEITEN IM TENNIS. ÜBUNGEN ZUR PRAXIS DES PSYCHOLOGISCH ORIENTIERTEN TRAININGS. SINDELFINGEN: SCHMIDT.

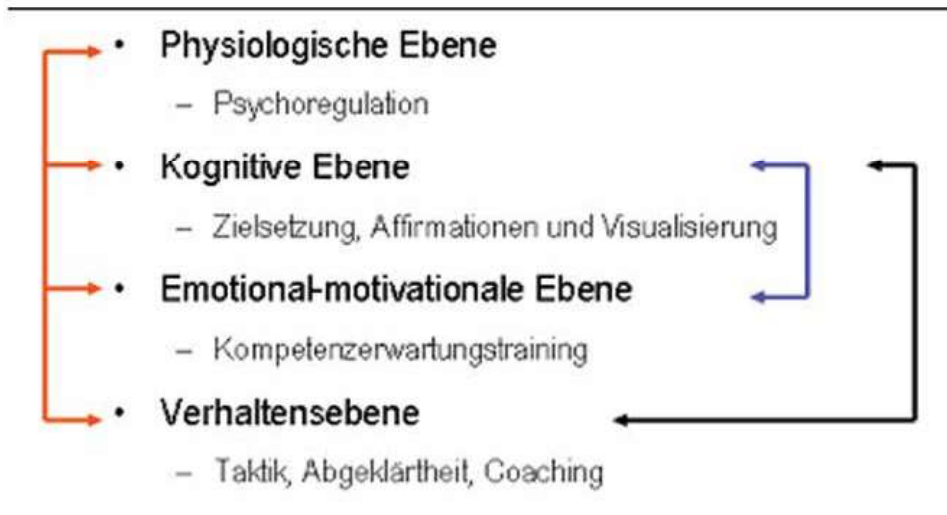


Abb. 6 Ansatzpunkte der Handlungsregulation (Hecke, 2008)

GABLER, H., NITSCH, J. R. & SINGER, R. (HRSG.). (2000A). EINFÜHRUNG IN DIE SPORTPSYCHOLOGIE. TEIL 2: ANWENDUNGSFELDER (2., ERW. UND ÜBERARB. AUFL.). SCHORN DORF: HOFMANN.

GABLER, H. (2000b). KOGNITIVE ASPEKTE SPORTLICHER HANDLUNG. IN H. GABLER, J. R. NITSCH & R. SEILER (HRSG.), EINFÜHRUNG IN DIE SPORTPSYCHOLOGIE. TEIL 1: GRUNDTHEMEN (3., ERW. UND ÜBERARB. AUFL.). SCHORN DORF: HOFMANN.

GABLER, H., NITSCH, J. R. & SINGER, R. (HRSG.). (2001A). EINFÜHRUNG IN DIE SPORTPSYCHOLOGIE. TEIL 2: ANWENDUNGSFELDER (2., ERW. UND ÜBERARB. AUFL.) (S. 165-195). SCHORN DORF: HOFMANN.

GABLER, H. (2001b). PSYCHOLOGIE IM ANWENDUNGSFELD LEISTUNGSSPORT. IN H. GABLER, J. R. NITSCH & R. SINGER (HRSG.), EINFÜHRUNG IN DIE SPORTPSYCHOLOGIE. TEIL 2: ANWENDUNGSFELDER (2., ERW. UND ÜBERARB. AUFL.) (S. 153-161). SCHORN DORF: HOFMANN.

GABLER, H. (2004). VORLESUNG SPORTPSYCHOLOGIE IV – ANGEWANDTE SPORTPSYCHOLOGIE. UNVERÖFFENTLICHTES SKRIPT. TÜBINGEN: INSTITUT FÜR SPORTWISSENSCHAFT.

HAASE, H. & HÄNSEL, F. (1995). PSYCHOLOGISCHE LEISTUNGSFÖRDERER – ZUM EINFLUSS PSYCHOLOGISCHEN TRAININGS AUF DIE SPORTLICHE LEISTUNG. LEISTUNGSSPORT 23, (2) 35-38.

HECKELE, S. (2002). ANFORDERUNGSPROFILE IM JU-JUTSU. JU-JUTSU JOURNAL, O. J. (10), 3-4.

HECKELE, S. (2003). ASPEKTE MENTALER TRAININGSFORMEN – THEORIE UND PRAXIS FÜR DEN SPORTLICHEN WETTKAMPF UND DIE SELBSTVERTEIDIGUNG. LEHRBRIEF ZUR TRAINER C

FORTBILDUNG. JU-JUTSU VERBAND WÜRTTEMBERG: UNVERÖFFENTLICHTES SKRIPT.

HECKELE, S. (2005a). WETTKAMPFANALYSE IN DER ZWEIKAMPFSORTART JU-JUTSU. IN H. GABLER, U. GÖHNER & F. SCHIEBL (HRSG.), ZUR VERNETZUNG VON LEHRE UND FORSCHUNG IN BIOMECHANIK, SPORTMOTORIK UND TRAININGSWISSENSCHAFT (SCHRIFTENREIHE DER DEUTSCHEN VEREINIGUNG FÜR SPORTWISSENSCHAFT, 144, S. 271 - 276). HAMBURG: FELDHAUS.

HECKELE, S. (2005b). SPORTPSYCHOLOGISCHE BETREUUNG IM JU-JUTSU – VORBEREITUNG AUF DIE WELTMEISTERSCHAFT 2004 IN DER DISZIPLIN FIGHTING. IN H. SEELIG, W. GÖHNER & R. FUCHS (HRSG.), SELBSTSTEUERUNG IM SPORT (SCHRIFTENREIHE DER DEUTSCHEN VEREINIGUNG FÜR SPORTWISSENSCHAFT, 147, S. 48). HAMBURG: FELDHAUS.

JACOBSON, E. (1934). YOU MUST RELAX. NEW YORK: MCGRAW-HILL.

KRATZER, H. (2000). PSYCHOLOGISCHE INHALTE IN DER UNMITTELBAREN WETTKAMPF-VORBEREITUNG. LEISTUNGSSPORT, 30 (3) 4-10.

LOOSCH, E. (1997). PSYCHOLOGISCHE ASPEKTE DER ZWEIKAMPFSORTARTEN. IN U. MOSEBACH (HRSG.), JUDO-WURF UND FALL. BEITRÄGE ZUR THEORIE UND PRAXIS DER SPORTART JUDO. SCHORN DORF: HOFMANN.

PORTER, K. & FOSTER, J. (1987). MENTALES TRAINING. DER MODERNE WEG ZUR SPORTLICHEN LEISTUNG. MÜNCHEN; WIEN; ZÜRICH: BLV.

ROMINGER, M. (2002). PSYCHOLOGISCH ORIENTIERTES TRAINING IM KUNSTRADFahren. EINE SPORTARTSPEZIFISCHE ANWENDUNG PSYCHOLOGISCHER TRAININGSFORMEN. UNVERÖFFENTLICHTE DIPLOMARBEIT, UNIVERSITÄT TÜBINGEN.

SEILER, R. & STOCK, A. (1994). HANDBUCH PSYCHOTRAINING IM SPORT. METHODEN IM ÜBERBLICK. REINBEK: ROWOHLT.

SONNENSCHNEIN, I. (2001). TRAINING PSYCHISCHER HANDLUNGSVORAUSSETZUNGEN IM LEISTUNGSSPORT. IN H. GABLER, J. R. NITSCH & R. SINGER (HRSG.), EINFÜHRUNG IN DIE SPORTPSYCHOLOGIE. TEIL 2: ANWENDUNGSFELDER (2., ERW. UND ÜBERARB. AUFL.) (S. 163-206). SCHORN DORF: HOFMANN.

JU-JUTSU WÖRTERSUCHE

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

AUßENDREHWURF
BAUCHSTRECKHEBEL
ECKENWURF
FERSENDREHSCHLAG
FERSEN RÜCKWURF
FUßFEGEN
GENICKHEBEL
KIPPSTRECKHEBEL
KNÖCHELWÜRGEN
KOPFKONTROLLGRIFF
KOPFWURF
KÖRPERSTRECKHEBEL
PRESSLUFTSCHLAG
SCHLEUDERWURF
SEITSTRECKHEBEL

Auflösung auf Seite 33

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