



mental

JUDO



Der Coach für deine mentale Stärke im Judo



Entspannung



Entspannung

Aussage eines Judokas:

„Allein die Entspannung erlernt zu haben, war schon von Vorteil, denn manchmal kann man vor einem wichtigen Wettkampf abends doch nicht so gut einschlafen. Mit der Entspannungsmusik und den Übungen dazu gelingt mir das jetzt doch in vielen Fällen besser.“

Heinemann (2001, S.3)



Entspannung



Lernziele

Du verstehst, wie wichtig Entspannungstraining im Judo ist.

Du lernst verschiedene Entspannungsübungen kennen und anzuwenden.



Entspannung



Was ist Entspannung?

Entspannung bezeichnet einen körperlichen und geistigen spürbaren Zustand, der als Gegensatz zur Anspannung zu sehen ist.



Entspannung



Weshalb Entspannung?

Nebst der Erholung (Auszeit, Schlaf, etc.), welche dich von den vielen Trainings und Kämpfen regenerieren soll, dient die Entspannung v.a. dem bewussten „Herunterfahren“ deiner Anspannung.



Entspannung



Weshalb Entspannung?

Entspannung hilft dir, dich zu

- erholen
- beruhigen
- konzentrieren



Entspannung



Methoden der Entspannung

Die verschiedenen Methoden der Entspannung helfen dir, dich im und für den Wettkampf zu beruhigen.

Es ist wichtig, dass du dein optimales Anspannungsniveau findest. Du darfst für den Wettkampf nicht zu nervös sein, aber auch nicht zu entspannt.



Entspannung



Methoden der Entspannung



By JUDOATTITUDE.com @eme

By JUDOATTITUDE.com @eme



Entspannung



Methoden der Entspannung

Im Judo

Am Vorabend eines Wettkampfes kann es für dich sinnvoll sein, dich durch ein bewusstes Entspannungstraining zu beruhigen.

Du hörst direkt vor dem Wettkampf Musik, welche dir gut tut.



Entspannung



Aktivierung

In der Regel musst du dich vor einem Wettkampf eher beruhigen.

Es kann aber auch sein, dass du zu entspannt bist. Dann ist es wichtig, dass du dich bewusst aktivieren kannst.



Entspannung



Aktivierung

Im Judo

Bevor du auf die Matte gehst, atmest du schnell ein- und aus und klopfst mit deinen Händen den ganzen Körper ab.



Entspannung



Merke Dir!

Führe mehrmals in der Woche Entspannungsübungen durch. So lernst du den Umgang mit den verschiedenen Methoden und dein optimales Anspannungsniveau kennen.



Entspannung

Übung 3 „Atmung“

Kopf.



Entspannung



Quellen

Literatur:

Beckmann, J. & Elbe, A.-M. (2008). Praxis der Sportpsychologie im Wettkampf- und Leistungssport. Balingen: Spitta Verlag.

Blumenstein, B., Yacobovitz – Balva, Y. & Zach, S. (2007). Psychologisches Fertigkeitstraining im Judo. Leistungssport, 37, 25-30.

Engbert, K. (2011). Mentales Training im Leistungssport: Ein Übungsbuch für den Schüler- und Jugendbereich. Stuttgart: Neuer Sportverlag.

Heinemann, D. (2001). Stresskontrolltraining bei Judoka. Köln: Friedrich-Schiller Universität Jena.

