



mental
JUDO 柔道

Der Coach für deine mentale Stärke im Judo



Umgang mit Stress



Umgang mit Stress

<http://www.youtube.com/watch?v=MIPZJdLoN-A>



Umgang mit Stress



Lernziele

Du verstehst, was Stress ist und welche Auswirkungen es für dich im Judo hat.

Du lernst durch Übungen, Strategien zur Stressbewältigung im Wettkampf anzuwenden.



Umgang mit Stress



Was ist Stress?

Stress ist eine Reaktion deines Körpers (psychisch oder physisch) auf eine Anforderung oder einen Einfluss aus der Umwelt (sogenannten Stressoren).

Stressreaktionen sind unspezifisch, d.h. jede Person kann anders reagieren, weil jede Person eine Situation unterschiedlich bewertet.



Umgang mit Stress



Stressoren im Judo

Dein Trainer macht dir während des Kampfes Vorwürfe.

Du hast taktische Probleme während des Kampfes.

Dein Gegner ist im Griffkampf deutlich überlegen.



Umgang mit Stress



Auswirkungen

Solche Situationen können deine Leistung stark beeinflussen, je nach dem, wie du darauf reagierst.

Konkret: Stress beeinflusst dein Denken und kann dazu führen, dass du im Wettkampf falsche Entscheidungen triffst, was schlussendlich zu einem Misserfolg führen kann.



Umgang mit Stress



Stressbewältigung

Du kannst aber lernen, bewusst auf solche Situationen zu reagieren.

Man spricht dann von sogenannten „Coping-Strategien“.



Umgang mit Stress



Coping-Strategien

Emotionsorientiertes Coping

Problemorientiertes Coping

Bewertungsorientiertes Coping



Umgang mit Stress



Emotionsorientiertes Coping

Du versuchst deine Gefühle & Emotionen abzubauen, ohne das eigentliche Problem anzugehen.

Im Judo

Nach dem verlorenen Kampf oder Punkt lässt du dich trösten.



Umgang mit Stress



Problemorientiertes Coping

Du analysierst die Situation und suchst aktiv nach Lösungsmöglichkeiten.

Im Judo

Du analysierst mit deinem Trainer die Schlüsselszenen deines Kampfes auf Videoaufnahmen .

Du führst am Vorabend des Wettkampfes Entspannungsübungen durch, um besser Schlafen zu können.



Umgang mit Stress



Bewertungsorientiertes Coping

Du versuchst eine Belastung positiv zu sehen.

Im Judo

Du siehst den verlorenen Kampf als Anreiz für eine bessere Leistung im nächsten Kampf.

Negative Zurufe motivieren dich.

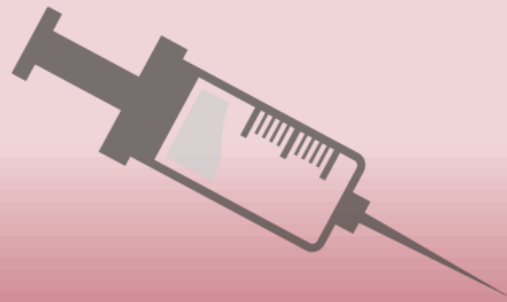


Umgang mit Stress

i

Merke Dir!

Es ist entscheidend, dass du deine eigenen Strategien entwickelst, wie du auf die verschiedensten Stresssituationen reagieren kannst.



Umgang mit Stress

Übung 7 „Countdown“



Umgang mit Stress



Quellen

Literatur:

Alfermann, D. & Stoll, O. (2005). Sportpsychologie. Ein Lehrbuch in 12 Lektionen. Aachen: Meyer & Meyer.

Lazarus, R. S. (1991). Emotion and adaptation. Oxford: Oxford University Press.

Video:

<http://www.youtube.com/watch?v=pRZqRjxkHpk>

