



mental

JUDO



Der Coach für deine mentale Stärke im Judo





Lernziele:

Du **verstehst** die ***Mentale Stärke*** und ihre **Wichtigkeit** im Judo.

Du **lernst** das Praxistool ***mentalJUDO*** kennen und weisst wie man mit diesem arbeitet.





Mentale Stärke im Judo

- Emotionskontrolle
- Willensstärke
- Konzentrationsfähigkeit
- Umgang mit Druck



**Die Mentale Stärke ist ein wichtiges
Puzzleteil zum Erfolg!**





Um was geht es?

Masterarbeit von Michael Lieb und Julien Hirano am **Institut für Sport und Sportwissenschaften** in Basel

Sportpsychologisches Programm für Nachwuchsathleten (U18 / U21) der Sportart Judo





Sportpsychologisches Programm im Judo

Es gibt viele Broschüren, Programme und Bücher zu diesem Thema auf dem Markt

ABER:

- keine oder nur **geringe Ideen** zur **praktischen Umsetzung** des sportpsychologischen Trainings
- **Nicht judospezifisch**
- In der Schweiz noch **kein spezifisches und praxisnahes Programm** zum Thema „sportpsychologisches Training“ im Judo





mentalJUDO

Das Programm besteht aus einem **Athleten-**
und einem **Trainertool**:

Athletentool:

- **Pocketkarten** mit Übungen

Trainertool:

- **PowerPoint- Präsentationen** zur Einführung der verschiedenen Modulen
- **Hintergrundinformationen**





Sinn und Zweck

Einen **vereinfachten Zugang** zum sportpsychologischen Training verschaffen.

Sportpsychologische Methoden sollten in **keinem Trainingsprogramm** fehlen.





Aufbau

Das Kartenset wird in **6** Module unterteilt:



Motivation

Du trainierst fast jeden Tag. Lerne, dir Ziele zu setzen und bleibe auch langfristig motiviert.



Konzentration

Lass dich nicht ablenken. Im Judo entscheiden sich Sieg und Niederlage in Sekunden. Lerne, deine Aufmerksamkeit nur auf das Wesentliche zu richten.



Visualisieren

Du hast deinen letzten Sieg noch im Kopf. Lerne deine Vorstellungen zu präzisieren und gezielt zu nutzen.



Umgang mit Stress

Du fühlst dich gestresst? Lerne mit Drucksituationen richtig umzugehen und dich mit deinen Ängsten auseinanderzusetzen.



Emotionen & Gedanken

Du kannst das! Lerne, auch in schlechten Situationen positiv zu bleiben und deine Emotionen zu kontrollieren.



Entspannung

Du trainierst viel und hart. Gönn deinem Körper und deiner Psyche eine Erholung und lerne, dich richtig zu entspannen.



Titelblatt des Moduls



Übungskarte





Bedienungsanleitung

Übungsnummer
und Bezeichnung

Motivation

1 Herzfrequenz

Ziel Deine Anspannung wahrnehmen

Schätze zuerst deine **momentane Herzfrequenz** (Schläge pro Minute). Wie hoch könnte sie sein?

Lege nun Zeig- und Mittelfinger auf deine Halsschlagader. Stopp die Zeit für **20 Sekunden** und zähle dabei deine Herzschläge. Multipliziere diese mit 3. Nun hast du deine tatsächliche Herzfrequenz errechnet.

Wie hoch ist der **Unterschied** zwischen deiner geschätzten und deiner tatsächlichen Herzfrequenz?

Führe die Übung in **verschiedenen Situationen** durch:

- In Ruhe
- nach dem Einlaufen
- vor dem Kampf
- nach dem Kampf
- zu Hause auf dem Sofa

Variationen





Bedienungsanleitung

Übungsziel

Motivation

1 Herzfrequenz    

Ziel Deine Anspannung wahrnehmen

Schätze zuerst deine **momentane Herzfrequenz** (Schläge pro Minute). Wie hoch könnte sie sein?

Lege nun Zeig- und Mittelfinger auf deine Halsschlagader. Stopp die Zeit für **20 Sekunden** und zähle dabei deine Herzschläge. Multipliziere diese mit 3. Nun hast du deine tatsächliche Herzfrequenz errechnet.

Wie hoch ist der **Unterschied** zwischen deiner geschätzten und deiner tatsächlichen Herzfrequenz?

Führe die Übung in **verschiedenen Situationen** durch:

- In Ruhe
- nach dem Einlaufen
- vor dem Kampf
- nach dem Kampf
- zu Hause auf dem Sofa

Variationen





Bedienungsanleitung

Informationen zu
**Person, Ort und
Material** für die
Durchführung der
Übung



Motivation

Herzfrequenz

Ziel Deine Anspannung wahrnehmen

Schätze zuerst deine **momentane Herzfrequenz** (Schläge pro Minute). Wie hoch könnte sie sein?

Lege nun Zeig- und Mittelfinger auf deine Halsschlagader. Stopp die Zeit für **20 Sekunden** und zähle dabei deine Herzschläge. Multipliziere diese mit 3. Nun hast du deine tatsächliche Herzfrequenz errechnet.

Wie hoch ist der **Unterschied** zwischen deiner geschätzten und deiner tatsächlichen Herzfrequenz?

Führe die Übung in **verschiedenen Situationen** durch:

- In Ruhe
- nach dem Einlaufen
- vor dem Kampf
- nach dem Kampf
- zu Hause auf dem Sofa

Variationen





Bedienungsanleitung

Beschreibung
der Übung

Motivation

1 Herzfrequenz

Ziel Deine Anspannung wahrnehmen

Schätze zuerst deine **momentane Herzfrequenz** (Schläge pro Minute). Wie hoch könnte sie sein?

Lege nun Zeig- und Mittelfinger auf deine Halsschlagader. Stopp die Zeit für **20 Sekunden** und zähle dabei deine Herzschläge. Multipliziere diese mit 3. Nun hast du deine tatsächliche Herzfrequenz errechnet.

Wie hoch ist der **Unterschied** zwischen deiner geschätzten und deiner tatsächlichen Herzfrequenz?

Führe die Übung in **verschiedenen Situationen** durch:

- In Ruhe
- nach dem Einlaufen
- vor dem Kampf
- nach dem Kampf
- zu Hause auf dem Sofa





Bedienungsanleitung

Evtl. Variationen
der Übung

Motivation

1 Herzfrequenz

Ziel Deine Anspannung wahrnehmen

Schätze zuerst deine **momentane Herzfrequenz** (Schläge pro Minute). Wie hoch könnte sie sein?

Lege nun Zeig- und Mittelfinger auf deine Halsschlagader. Stopp die Zeit für **20 Sekunden** und zähle dabei deine Herzschläge. Multipliziere diese mit 3. Nun hast du deine tatsächliche Herzfrequenz errechnet.

Wie hoch ist der **Unterschied** zwischen deiner geschätzten und deiner tatsächlichen Herzfrequenz?

Führe die Übung in **verschiedenen Situationen** durch:

- in Ruhe
- nach dem Einlaufen
- vor dem Kampf
- nach dem Kampf
- zu Hause auf dem Sofa

Variationen





Lernkarten

Beachte

- ▶ Führe die Übungen regelmässig durch.
- ▶ Passe die Übungen an dich oder die Situation an.
- ▶ Die Reihenfolge der Übungen spielt keine Rolle.
- ▶ Frage deinen Trainer, wenn du Hilfe brauchst.





Viel Erfolg beim Trainieren,

wünschen DIR



Michael Lieb



Julien Hirano





<http://www.youtube.com/watch?v=hxqRW7jtgcc>





Quellen

Literatur:

Weineck, J. (2007). *Optimales Training: Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings* (16. Auflage). Balingen: Spitta Verlag

Video:

<http://www.youtube.com/watch?v=hxqRW7jtgcc>.

