



mental
JUDO 柔道

Der Coach für deine mentale Stärke im Judo



Visualisieren



Visualisieren



Lernziele

Du verstehst, was Visualisieren ist und welche Bedeutung es im Judo hat.

Du lernst verschiedene Anwendungsmöglichkeiten vom Visualisieren im Judo kennen.



Visualisieren



Was ist Visualisieren?

Das Visualisieren ist die Vorstellung einer Situation oder einer Bewegung, ohne diese effektiv auszuführen.

Man durchläuft einen virtuellen Film im Kopf, den man selbst bewusst lenkt und jederzeit kontrollieren kann.



Visualisieren



Was ist Visualisieren?

Das Visualisieren gehört zu den drei Grundtechniken des psychologischen Trainings.

Nebst der Technik des Selbstgesprächs und der Atemregulation ist das Visualisieren die Technik, welche am meisten angewendet wird.



Visualisieren



Formen der Visualisierung

1. Innere Wahrnehmung (subjektive Wahrnehmung)

Du siehst die Welt aus der Ich-Perspektive und kannst die gesamte Umwelt vor deinem geistigen Auge vorstellen.



Visualisieren



Formen der Visualisierung

2. Äussere Wahrnehmung (objektive Wahrnehmung)

Du agierst als Beobachter. Du siehst dich von aussen und bist somit eine dritte, neutrale Person, die dich gerade beobachtet.



Visualisieren



Formen der Visualisierung

3. Kinästhetische Wahrnehmung

Du bist in der Lage die Muskelbewegungen und Körperwahrnehmungen in den bestimmten Situationen zu fühlen.



Visualisieren



Weshalb Visualisieren?

Erlernen und Festigen von Bewegungen.

Vorbereitung auf die Wettkämpfe oder auf neue Situationen.

Positive Kraft schöpfen.



Visualisieren



Wirksamkeit dieser Technik

Wie wirksam das Visualisieren ist, hängt stark von dir ab und wie intensiv du dich mit dieser Methode befasst.

Grundsätzlich kann man sagen, dass regelmässiges Visualisieren mit praktischem Training deine sportliche Leistung verbessern kann.



Visualisieren



Im Judo

Zurückerkinnern von erfolgreichen Wettkämpfen oder Situationen mit allen Sinneswahrnehmungen (sehen, hören, fühlen, riechen)

Vorstellung eines Wurfes oder einer Halte-technik für die Optimierung der Ausführung und des Bewegungsablaufes



Visualisieren



Merke Dir!

Je lebhafter du das Visualisieren trainierst, desto wirksamer ist diese Technik.

Übe das Visualisieren zuerst mit geschlossenen Augen und an einem ungestörten Ort. Später kannst du es auch am Wettkampf einsetzen.



Visualisieren

Imagine.

Erfolg beginnt im Kopf.



Visualisieren



Quellen

Literatur:

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

Birrer, D., Ruchti, E., & Morgan, G. (2010). Psyche. Theoretische Grundlagen und praktische Beispiele. Magglingen: Bundesamt für Sport.

Abbildungen:

http://www.lemonde.fr/sport/article/2011/02/06/judo-la-machine-teddy-riner-peut-elle-s-enrayer_1475924_3242.html

