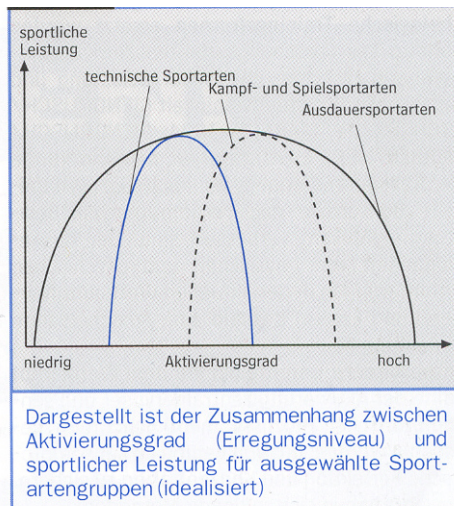




## Psychoregulation im Ju-Jutsu

Bei der Psychoregulation geht es um den Zusammenhang von Aktivierungsgrad und Leistungsfähigkeit (Vgl. Kratzer 2000). Abbildung 1 stellt diesen Zusammenhang dar und gibt Rückschlüsse für die unmittelbare Vorbereitung vor dem Wettkampf im Turnier.



Auch in der Disziplin Fighting kann man immer wieder feststellen, dass Athleten<sup>1</sup> nicht optimal aktiviert in den Wettkampf starten. Einige sind übererregt und werden im Verlauf ihrer eigenen ungestümen Kampfhandlungen verwirrt oder gar disqualifiziert (Übermotivierter Typ), andere wiederum nehmen entscheidende Situationen nicht wahr und gehen viel zu gelassen und unkonzentriert in den Kampf hinein (Spätstarter).

Unter zu Hilfenahme der Psychoregulation sollen nun drei Möglichkeiten aufgezeigt werden, wie die Aktivierung im Ju-Jutsu, je nach Aktivierungstyp, optimal gestaltet werden kann. Bei der Psychoregulation geht man von zwei Polen aus, der **Entspannung** und der **Mobilisation**.

In der Theorie spricht man von zwei verschiedenen Aktivierungstypen:

1. dem übermotivierten Typ und
2. dem Spätstarter.

Zum übermotivierten Typen:

Hier sind in erster Linie Entspannungs- und Konzentrationsübungen anzuwenden. In erster Linie soll die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson angewendet werden. Sie ist auch, in optimierter Form, vor dem Wettkampf einsetzbar und wird von vielen Sportlern aller Sportarten genutzt.

Zum Spätstarter:

Der Spätstarter sollte, in Zusammenarbeit mit seinem Coach, Selbstmotivierungstechniken anwenden (Floskeln, Musik, ...) und mindestens einen Trainingskampf vor dem tatsächlichen Turnierstart absolvieren.

<sup>1</sup> Mit Athleten sind immer auch Athletinnen gemeint. Dies gilt für alle Bezeichnungen wie Trainer, Sportler usw. Auf Grund des besseren Leseflusses wurde auf die weibliche Form verzichtet.



## **Ein Programmvorschlag für den „übermotivierten Wettkampftypen“**

Die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson 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 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 Autogenen 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.

### **Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson – ein Übungsvorschlag:**

„Schließe Deine Augen und konzentriere Dich nur auf Deine Atmung. Atme tief ein und halte die Luft für einen kurzen Augenblick an. Atme nun wieder aus. Lasse Dich vollkommen gehen und fühle Dich entspannt und leer. Atme bis in Deinen Bauch ein, spüre, wie sich Deine Bauchdecke hebt, halte die Luft an und atme wieder aus. Spüre wie sich Deine Bauchdecke senkt. Einatmen, anhalten und ausatmen.

Beginne nun Deine starke Hand anzuspannen, balle sie zur Faust und spanne den ganzen Arm an. Dann lässt Du los und entspannst Dich völlig. Balle nun die andere Hand zur Faust, spanne den ganzen Arm an und löse die Spannung auf. Entspanne Dich.

Gehe nun zum Kopf über. Spanne Deine Stirn, Deine Nase und Deinen Kiefer an, in dem Du Deine Augenbrauen zusammenpresst. Halte die Spannung. Löse Sie auf und fühle wie Du Dich total entspannst. Hole Atem.



Nun ziehe Deine Schultern bis zu den Ohren hoch, halte die Spannung und lass sie wieder fallen. Dabei spürst Du, wie ein Gefühl der Entspannung Deinen Körper hinunterströmt, über Deinen Bauch, vorbei an den Hüften, hinunter zu Deinen Beinen und in den Boden hinein. Drehe jetzt langsam Deinen Kopf nach rechts, zur Mitte und nach links. Halte kurz inne. Drehe den Kopf langsam zurück zur Mitte, nach rechts und zurück zur Mitte. Entspanne Dich, indem Dein Kopf bequem auf dem Nacken ruht.

Atme ruhig ein und richte Deine Wahrnehmung auf Deinen Bauchbereich. Spanne langsam Deine Bauchmuskeln an, halte die Spannung und löse mit einem Seufzer die Anspannung auf. Spanne Deine Bauchmuskeln an, halte die Spannung und löse sie wieder auf.

Nun kommst Du zu Deinem starken Bein. Drücke Deine Ferse fest in den Boden. Halte das Spannungsgefühl auch in den Oberschenkeln und lasse jetzt los. Ziehe nun die Zehen an und fühle wie sich Deine Wadenmuskulatur anspannt, halte die Spannung und löse sie jetzt wieder auf. Nun drückst Du Deine andere Ferse in den Boden, fühlst die Spannung im Oberschenkel, hältst sie und löst sie wieder auf. Du ziehst die Zehen an und spannst somit die Wadenmuskulatur an. Du hältst die Spannung und löst sie wieder auf.

Du konzentrierst Dich auf Deine Atmung und fühlst Dich total entspannt. Du fühlst Dich voller Lebenskraft.“

Dieses Beispiel der progressiven Muskelrelaxation läuft vor jedem mentalen Training (Visualisierungstraining) als Einstieg und Grundlage der Entspannung und Vorstellungsfähigkeit ab. Jeder Athlet lernt auf diese Weise sich zu entspannen und zu konzentrieren.

Auf Grundlage dieser Lernprozesse kann ein individuelles Kurzprogramm entwickelt werden, das jederzeit abrufbar und anwendbar sein kann. Voraussetzung hierfür ist die Akzeptanz eines solchen Programms vom Athleten selbst.



## Ein Programmvorschlag für den „Spätstarter“

Für „Spätstarter“ gibt es keine festgelegten **Mobilisationstechniken**. In erster Linie werden eigene Stärken und die Stärken des Umfeldes in den Mittelpunkt gerückt. Abbildung 2 zeigt eine Liste solcher Stärken auf. (Vgl. Kratzer 2000). Diese Stärken sollen den Athleten motivieren. Durch selbstmotivierende Floskeln, den

### Eigene Stärken:

- Physis : Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer
- Motivation (Will unbedingt ...)
- kann mich steigern, auch bei Hindernissen
- gute Konzentrationsfähigkeit
- guter Techniker
- kann meine Erregung in Leistung umsetzen
- regiere schneller als andere
- bin erfolgsorientiert
- analysiere gründlicher als andere
- lebe leistungssportgerecht
- liebe meinen Sport, bin ein positiv Verrückter

### Umfeldstärken:

- Trainingsbedingungen
- sehr guter Trainer
- Freundin unterstützt mich
- Eltern stehen dahinter

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 selbst als sehr erfolgreich erwiesen. Als nächstes sollen mögliche Motivierungssätze vorgestellt werden. Diese müssen vom Athleten selbst ausgewählt und akzeptiert werden.

### Ich bin,

- stark!
- bereit zu Kämpfen!
- bereit jede Herausforderung anzunehmen!
- sehr gut trainiert!
- technisch, taktisch, körperlich und mental Top Fit!
- voll konzentriert!
- mir meiner Stärken bewusst!
- besser trainiert als meine Gegner!
- bereit alle zu schlagen!
- mit guten Trainingspartnern ausgestattet!
- in einem optimalen Trainingsumfeld!
- körperlich und mental sehr stark!

### Literatur:

Kratzer, H. (2000). *Psychologische Inhalte in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung*. In Zeitschrift Leistungssport, 2000, 3, 30 Jahrgang. Münster: Philippka Sportverlag.