

Mentaltraining für Judoka

Bedingt durch das Corona-Virus können in der nächsten Zeit bekanntlich leider kein Training und keine Wettkämpfe stattfinden. Um den Spannungsbogen im mentalen Bereich Schritt für Schritt aufzubauen, hat die Sportmentaltrainerin der ARGE BW, Gunda Haberbusch, in Zusammenarbeit mit unserem leitenden Landestrainer, Mirko Grosche, ein Mentaltraining entwickelt, das Judoka zur Überbrückung der trainings- und wettkampffreien Zeit zuhause durchführen können.

Kurzzusammenfassung was zu tun ist:

Im Wechsel mit Videoanalyse pro Tag 15-30 Minuten mentales Visualisierungstraining

Visualisierungstraining der 3-4 wichtigsten Spezialtechniken im Stand und der wichtigsten stärksten Spezialtechnik (gern auch Komplex) am Boden

Ablauf:

1. Tag / 3. Tag / 5. Tag: Mentales Visualisierungstraining

Stufe eins: Komm zur Ruhe an einem Ort, an dem du ungestört bist. Das kann auch im Freien sein. Schließe deine Augen. Beobachte, wie sich deine Brust mit dem Atem bewegt. Wenn deine Aufmerksamkeit bei dir ist, dann stell dir mental, also mit deinen inneren Bildern, Clips, Gefühlen ... deine 4-5 Techniken vor. Wiederhole sie, verändere sie, bis sie für dich optimal sind. Mach Zeitlupe, mach Echtzeit. Wechsle die Trainingspartner. Deine Konzentration darauf wird sich jeden Tag verbessern und verlängern.

Stufe zwei: Nach ca. ein bis zwei Wochen visualisierst du zudem deine Randori, also dein Kämpfen und deine Techniken im Randori.

Stufe drei: ca. vier Wochen vor Wettkampfstart visualisierst du deine Kämpfe – motivierende, schon zurückliegende Kämpfe. Auch die kannst du verändern, verbessern, andere Lösungen einsetzen ... Du kannst dir zukünftige Kämpfe oder die deiner Vorbilder vorstellen. So bleiben deine neuronalen Nervenverbindungen aktiv, deine Ziele und deine Motivation ebenso und du steigst auf hohem Niveau in dein Echt-Training ein.

2. / 4. Tag: Videoanalyse von Weltspitzen-Judoka deiner Gewichtsklasse oder deiner voraussichtlichen Final-Gewichtsklasse

Studium und Analyse von Videos der Kämpfe deiner Vorbilder. Dies stärkt deine Motivation und ist mentales Training für deine Kampfbereitschaft. Du kannst zudem Videos deiner eigenen Kämpfe studieren – optimal zusammen mit deinem Trainer. Er kann Verbesserungen für zukünftige Kämpfe beisteuern.

Ungefähr vier Wochen (!) vor deinem nächsten Wettkampf

Visualisiere deine eigenen Wettkämpfe, nimm motivierende, gewonnene Kämpfe. Stell dir auch Niederlagen vor, die du jetzt „im Kopf“ mit neuen Lösungen gewinnen kannst. Du kannst dir zudem zukünftige Kämpfe vorstellen.

SPORT. MENTALTRAINING.

Liebe Trainer, als Sportmentaltrainerin arbeite ich schon länger mit Judoka, die in Kadern am OSP in Stuttgart/Sindelfingen trainieren. Mirko hatte die Idee, dass eine Information an alle Judo-Trainer in BW mit Tipps zum mentalen Training in der kampfflosen Zeit wertvolle Impulse für das Training geben könnten.

Warum? Damit die Judoka mental stark zurückkommen und gleich auf höherem Niveau starten!

Liebe Athleten, wenn ihr beim ersten Wettkampf *danach* ... Topleistungen zeigen wollt, dann trainiert JETZT beides: den **Kopf** (mental) und den **Körper** (Muskeln, Kondition, Koordination ...). Du alleine bist für dein optimales Training verantwortlich. Also los geht's! Zwei Themen, bei denen Sportmentaltraining „Pflicht“ sind:

1. Pushe dich mit deiner mentalen Power in jeder Trainingseinheit

Die Falle: Du trainierst zuhause – jedoch mit weniger mentaler Energie, Entschlossenheit und Power als im normalen Training. Die Folge: Weniger Effektivität deines Trainings. Zudem gibst du die falschen, also „lascheren“, Signale an Kopf und Körper. Daran gewöhnt er sich! Die Lösung: Push dich selbst!

Mein Tipp

Vor und während deinem Training: Fülle deinen Kopf und Körper mit Erinnerungen an Erfolge, die du hattest. Oder mit Wunschvorstellungen deiner zukünftigen Leistungen. Oder stell dir deine Vorbilder beim Profi-Training vor! Oder hör deine Power-Musik. Oder lass ein Video von starken Kämpfen deiner Vorbilder laufen. Oder, oder ... Wechsle deine mentalen Impulse ab. Push dich selbst zu deiner mental starken Trainingspower! So kannst du deine mentale und körperliche Leistung auch jetzt steigern. Und deinen Spaß!

2. Halte deine Technik- und Kampfmuster in dir hellwach!

Die Falle: Deine Bewegungsmuster deiner **Techniken** und **Kämpfe** verblassen relativ schnell, weil du sie nicht aktiv trainieren kannst. Ebenso deine entsprechenden emotionalen und mentalen Muster.

Info: Wenn du dir mit deinem inneren Kopfkino deine Techniken/Kämpfe ganz bewusst vorstellst (visualisierst), trainierst du exakt die gleichen motorischen und emotionalen Muster (neuronale Nervenverbindungen), die aktiv sind, wenn du ECHT trainierst. Nervenverbindungen sind wie Muskeln: trainierst du sie nicht, verkümmern sie.

Meine Tipps

Stufe 1 - deine Techniken. Visualisierungstechnik: Komm ungestört zur Ruhe. Das kann auch im Freien sein. Schließ vielleicht deine Augen. Beobachte, wie sich deine Brust mit dem Atem bewegt. Wenn deine Aufmerksamkeit bei dir ist, dann stell dir mental, (also mit deinen inneren Bildern, Clips, Gefühlen ...) deine Techniken vor. Wiederhole sie, verändere sie, bis sie für dich optimal sind. Mach Zeitlupe, mach Echtzeit. Wechsle die Trainingspartner. Deine Konzentration darauf wird sich jeden Tag verbessern und verlängern.

Dein Training Visualisiere täglich 15 - 30 Minuten deine 3-4 wichtigsten Spezial-Techniken im Stand und deine stärksten Spezialtechniken (gern auch Komplex) am Boden.

Stufe 2 - deine Randori. Nach ca. ein bis zwei Wochen visualisierst du 15 – 30 Minuten deine Techniken im Randori. Im Kopf kannst du wiederholen, verbessern, du kannst experimentieren ... push dich!

Stufe 3 - die Kämpfe. Ungefähr vier Wochen vor deinem nächsten Wettkampf geht's los: Visualisiere deine eigenen Wettkämpfe, nimm motivierende, gewonnene Kämpfe. Stell dir auch Niederlagen vor, die du jetzt „im Kopf“ mit neuen Lösungen gewinnen kannst. Du kannst dir zudem zukünftige Kämpfe vorstellen.

Analysiere Videos der Kämpfe deiner Vorbilder und zukünftigen Gegner in deiner Gewichtsklasse. Schau dir das ab, was du selbst zeitnah umsetzen kannst. Lass dich motivieren! Studiere Videos deiner eigenen Kämpfe – hol dir dazu Verbesserungstipps von deinem Trainer.

Dein Training Visualisiere deine Kämpfe 15-30 Minuten. Wechsle am 2. und 4.Tag zur Videoanalyse.

Wenn ihr Fragen habt oder mehr Tipps braucht, dann meldet euch bei mir.

Gunda Haberbusch

Gartenstr. 14
74354 Besigheim
Tel. 07143/965847
Mobil 0151/24299255
sport@mentaltraining-lb.de
www.sportmentaltraining-lb.de

