

mental  
**JUDO** 柔道

Der Coach für deine mentale Stärke im Judo



# Konzentration



# Konzentration



## Lernziele

**Du verstehst die Bedeutung der Konzentration im Judo.**

**Du lernst mögliche Methoden kennen, um die Konzentration auf das Wesentliche zu richten.**



# Konzentration

## Aussage eines Judokas:

**„Mein Problem war es immer, dass ich zwischen den einzelnen Kämpfen die Konzentration verliere. Gerade dann, wenn die Pausen recht lang sind, fällt es schwer, die Konzentration aufrecht zu erhalten. Bisher wusste ich nie so recht, was ich in den Pausen machen sollte, ich habe mir die Kämpfe der anderen angeschaut, habe mich aber zu wenig auf mich selbst konzentriert. Wenn ich dann aufgerufen wurde, war ich nicht gut genug vorbereitet bzw. eingestellt. Durch das Mentale Training habe ich gelernt, die Pausen sinnvoll zu nutzen.“**

Heinemann (2001, S.3)



# Konzentration

## Aussage eines Judokas:

„*Mein* Problem war es immer, dass ich zwischen den einzelnen Kämpfen die **Konzentration verliere**. Gerade dann, wenn die Pausen recht lang sind, fällt es schwer, die Konzentration aufrecht zu erhalten. Bisher wusste ich nie so recht, was ich in den Pausen machen sollte, ich habe mir die Kämpfe der anderen angeschaut, habe mich aber zu wenig auf mich selbst konzentriert. Wenn ich dann aufgerufen wurde, war ich nicht gut genug vorbereitet bzw. eingestellt. Durch das Mentale Training habe ich gelernt, die Pausen sinnvoll zu nutzen.“

Heinemann (2001, S.3)



# Konzentration

## Aussage eines Judokas:

„*Mein* Problem war es immer, dass ich zwischen den einzelnen Kämpfen die Konzentration verliere. Gerade dann, wenn die **Pausen recht lang** sind, fällt es schwer, die Konzentration aufrecht zu erhalten. Bisher wusste ich nie so recht, was ich in den Pausen machen sollte, ich habe mir die Kämpfe der anderen angeschaut, habe mich aber zu wenig auf mich selbst konzentriert. Wenn ich dann aufgerufen wurde, war ich nicht gut genug vorbereitet bzw. eingestellt. Durch das Mentale Training habe ich gelernt, die Pausen sinnvoll zu nutzen.“

Heinemann (2001, S.3)



# Konzentration

## Aussage eines Judokas:

„*Mein* Problem war es immer, dass ich zwischen den einzelnen Kämpfen die Konzentration verliere. Gerade dann, wenn die Pausen recht lang sind, fällt es schwer, die **Konzentration aufrecht zu erhalten**. Bisher wusste ich nie so recht, was ich in den Pausen machen sollte, ich habe mir die Kämpfe der anderen angeschaut, habe mich aber zu wenig auf mich selbst konzentriert. Wenn ich dann aufgerufen wurde, war ich nicht gut genug vorbereitet bzw. eingestellt. Durch das Mentale Training habe ich gelernt, die Pausen sinnvoll zu nutzen.“

Heinemann (2001, S.3)



# Konzentration

## Aussage eines Judokas:

„*Mein* Problem war es immer, dass ich zwischen den einzelnen Kämpfen die Konzentration verliere. Gerade dann, wenn die Pausen recht lang sind, fällt es schwer, die Konzentration aufrecht zu erhalten. Bisher wusste ich nie so recht, was ich **in den Pausen machen sollte**, ich habe mir die Kämpfe der anderen angeschaut, habe mich aber zu wenig auf mich selbst konzentriert. Wenn ich dann aufgerufen wurde, war ich nicht gut genug vorbereitet bzw. eingestellt. Durch das Mentale Training habe ich gelernt, die Pausen sinnvoll zu nutzen.“

Heinemann (2001, S.3)



# Konzentration

## Aussage eines Judokas:

„*Mein* Problem war es immer, dass ich zwischen den einzelnen Kämpfen die Konzentration verliere. Gerade dann, wenn die Pausen recht lang sind, fällt es schwer, die Konzentration aufrecht zu erhalten. Bisher wusste ich nie so recht, was ich in den Pausen machen sollte, ich habe mir die Kämpfe der anderen angeschaut, habe mich aber **zu wenig auf mich selbst konzentriert**. Wenn ich dann aufgerufen wurde, war ich nicht gut genug vorbereitet bzw. eingestellt. Durch das Mentale Training habe ich gelernt, die Pausen sinnvoll zu nutzen.“

Heinemann (2001, S.3)



# Konzentration

## Aussage eines Judokas:

*„Mein Problem war es immer, dass ich zwischen den einzelnen Kämpfen die Konzentration verliere. Gerade dann, wenn die Pausen recht lang sind, fällt es schwer, die Konzentration aufrecht zu erhalten. Bisher wusste ich nie so recht, was ich in den Pausen machen sollte, ich habe mir die Kämpfe der anderen angeschaut, habe mich aber zu wenig auf mich selbst konzentriert. Wenn ich dann aufgerufen wurde, war ich nicht gut genug vorbereitet bzw. eingestellt. **Durch das Mentale Training habe ich gelernt, die Pausen sinnvoll zu nutzen.**“*

Heinemann (2001, S.3)



# Konzentration



## Was ist Konzentration?

Die Konzentration bezeichnet die bewusste Fokussierung der Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Tätigkeit oder das Lösen einer Aufgabe.

Konzentration erfordert geistige Anstrengung und ist somit das Aufrechterhalten eines Aufmerksamkeitsniveaus über eine längere Zeit.



# Konzentration



## Fokussierung

**Fokussierung bedeutet, dass für eine bestimmte Zeit auf das derzeitige Ausgeübte oder Empfundene geachtet wird.**

**Im Judo**

**Beim Fassen des Uwagi, schaust du bereits dort, wo du greifen möchtest.**



# Konzentration



## Aufmerksamkeit

Die Aufmerksamkeit beschreibt das selektive Beachten relevanter Reize (Wahrnehmung).

Man unterscheidet vier Dimensionen der Aufmerksamkeitsausrichtung:

- external-weit
- external-eng
- internal-weit
- internal-eng



# Konzentration



## External-weit

Du musst fähig sein, deine Aufmerksamkeit auszuweiten, um möglichst viele Informationen zu verarbeiten.



**Im Judo**

Du richtest deine Aufmerksamkeit auf das Publikum und auf deine Wettkampfmatten.



# Konzentration



## External-eng

Damit deine Wahrnehmungsgenauigkeit für andere Sachen nicht vernachlässigt wird, musst du deine Aufmerksamkeit auch von aussen nach innen verengen.



Im Judo

Vom Publikum richtest du deine Aufmerksamkeit nur noch auf deinen Gegner und seine Aktionen.



# Konzentration



## Internal-weit

Es gibt jedoch auch Situationen, in denen du sensibel für deinen Körper sein musst. Spüre deine eigene Befindlichkeit (Nervosität, Stress, Motivation).

Im Judo

Du merkst, dass du Schmerzen verspürst. Du merkst, dass du nervös bist.



# Konzentration



## Internal-eng

**Du solltest deine Aufmerksamkeit auf einen bestimmten inneren und engen Punkt lenken.**



**Im Judo**

**Das Halten vom Uwagi deines Gegners**

**Die Wahrnehmung deiner Atmung**



# Konzentration



## Merke Dir!

**Grundsätzlich solltest du ständig die Balance zwischen innerer und äusserer Aufmerksamkeitslenkung trainieren und optimieren.**

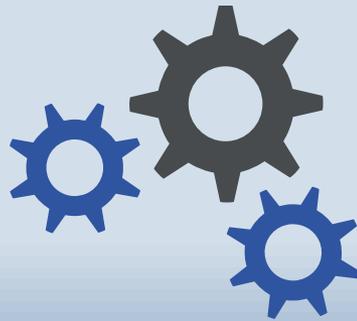
**Missachte dabei äussere, für dich als negativ empfundene Einflussfaktoren (negative Publikumszurufe, Lärm) und konzentriere dich auf das Wesentliche.**



# Konzentration

**Focus.**

**Erfolg beginnt im Kopf.**



# Konzentration



## Quellen

### Literatur:

Beckmann, J. & Elbe, A.-M. (2008). Praxis der Sportpsychologie im Wettkampf- und Leistungssport. Balingen: Spitta Verlag.

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

Büttner, G., & Schmidt-Atzert, L. (2004). Diagnostik von Konzentration und Aufmerksamkeit. Göttingen: Hogrefe.

Heinemann, D. (2001). Stresskontrolltraining bei Judoka. Köln: Friedrich-Schiller Universität Jena.

Nittinger, N. (2009). Psychologisch orientiertes Tennistraining. 1. Auflage. Stuttgart: Neuer Sportverlag.



# Konzentration



## Quellen

Abbildungen:

<http://www.vebidoo.de/kerstin+thiele>

<http://www.derwesten.de/sport/lokalsport/witten/toelzer-will-2016-nach-rio-id7167845.html>

<http://www.donaukurier.de/sport/weiterer/olympia-2012/Judoka-Csernoviczki-wird-im-Wuergegriff-ohnmaechtig;art232065,2636723>

<http://www.b-j-v.de/home/?start=30>

