

Sportpsychologie im Judo

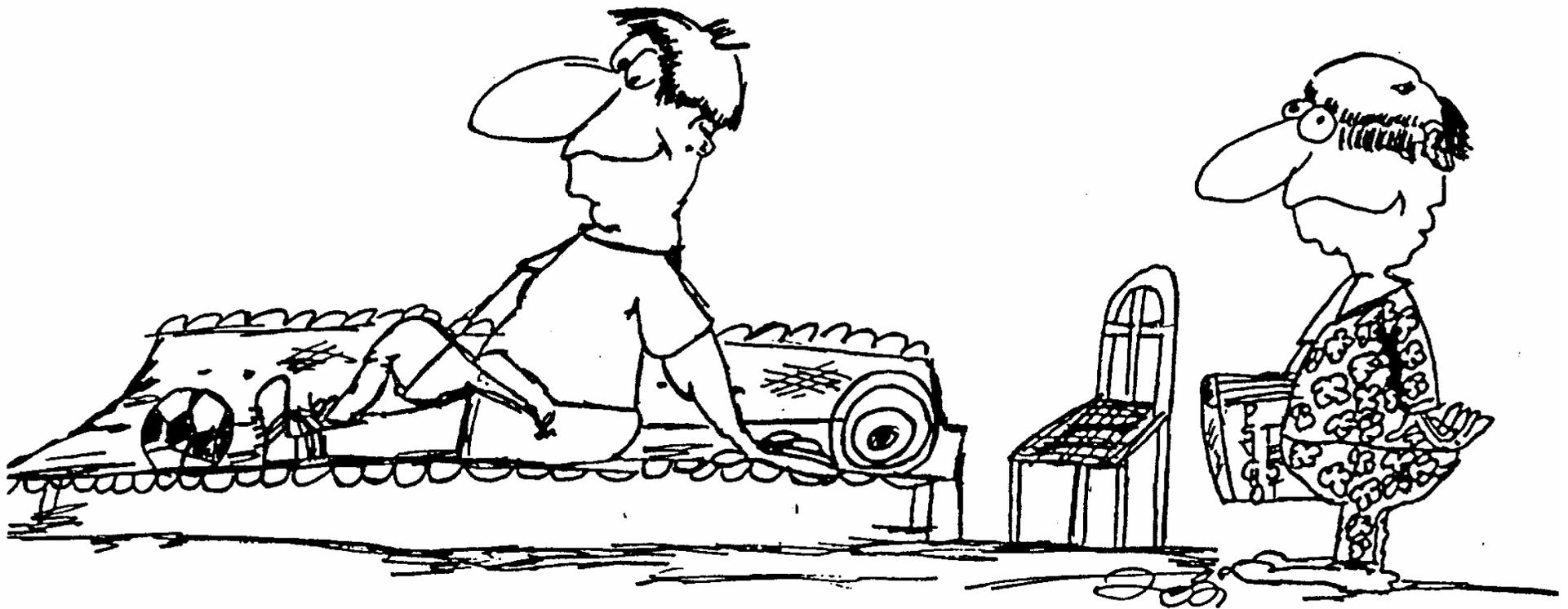
B - Lizenz

DJB

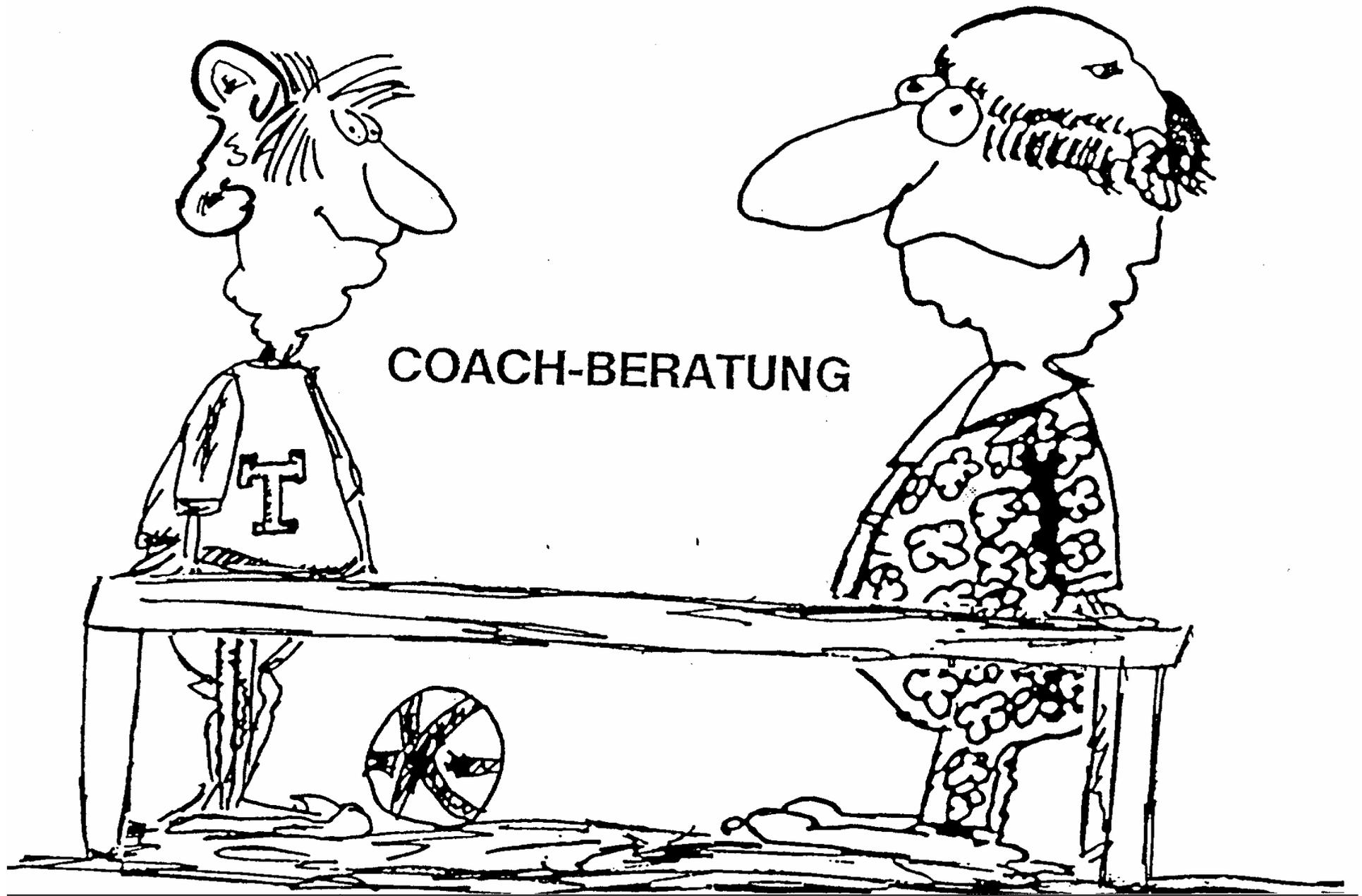
Werner Mickler

Werner Mickler

COUCH-THERAPEUT



Werner Mickler



Werner Mickler

Sportpsychologische Ansatzstellen

Wahrnehmung
Entscheidung

Stress und
Stresskontrolle

Aufbau
Selbstvertrauen

Teambildung

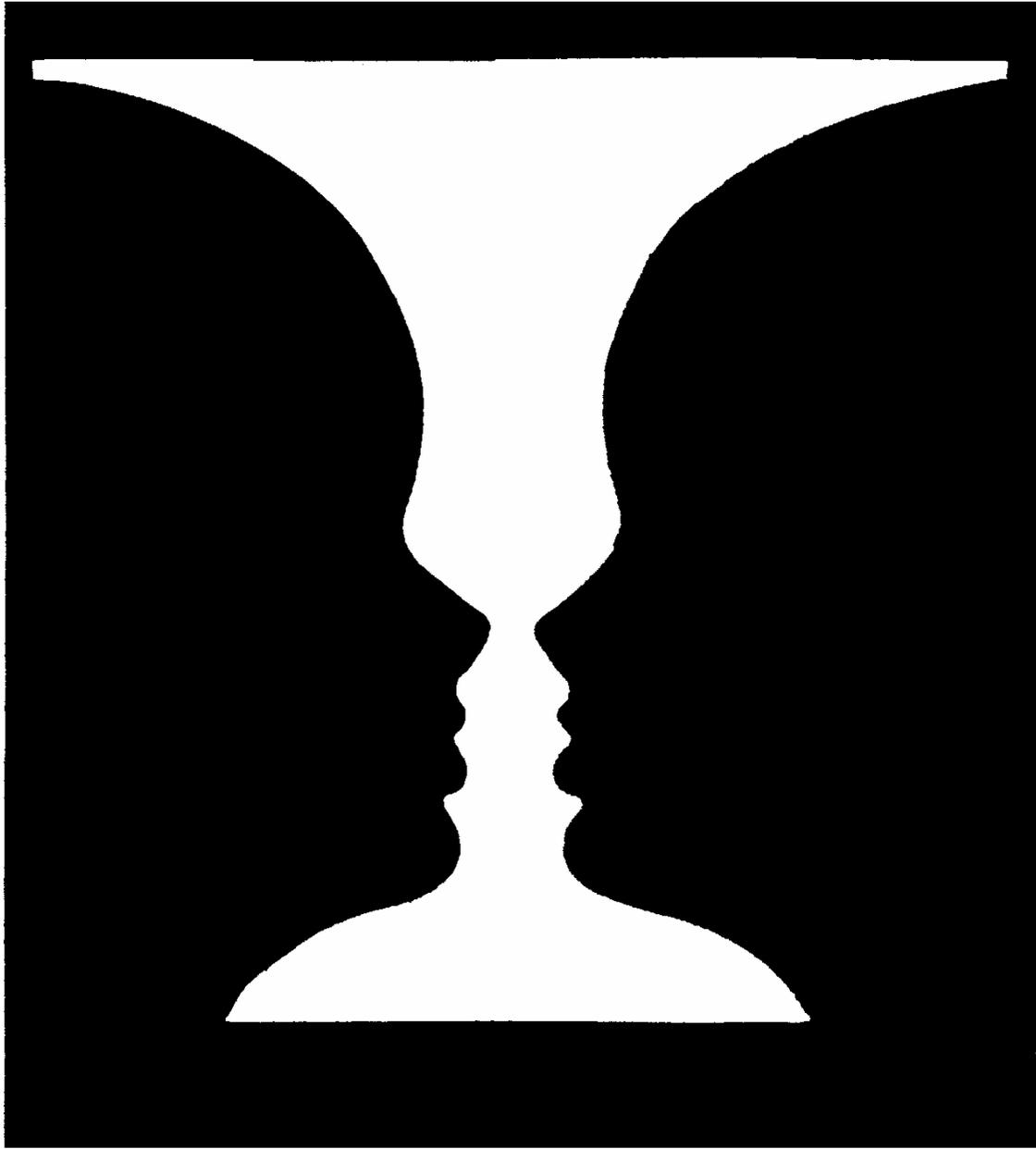
Mentales
Training

Motivation
Zielsetzung

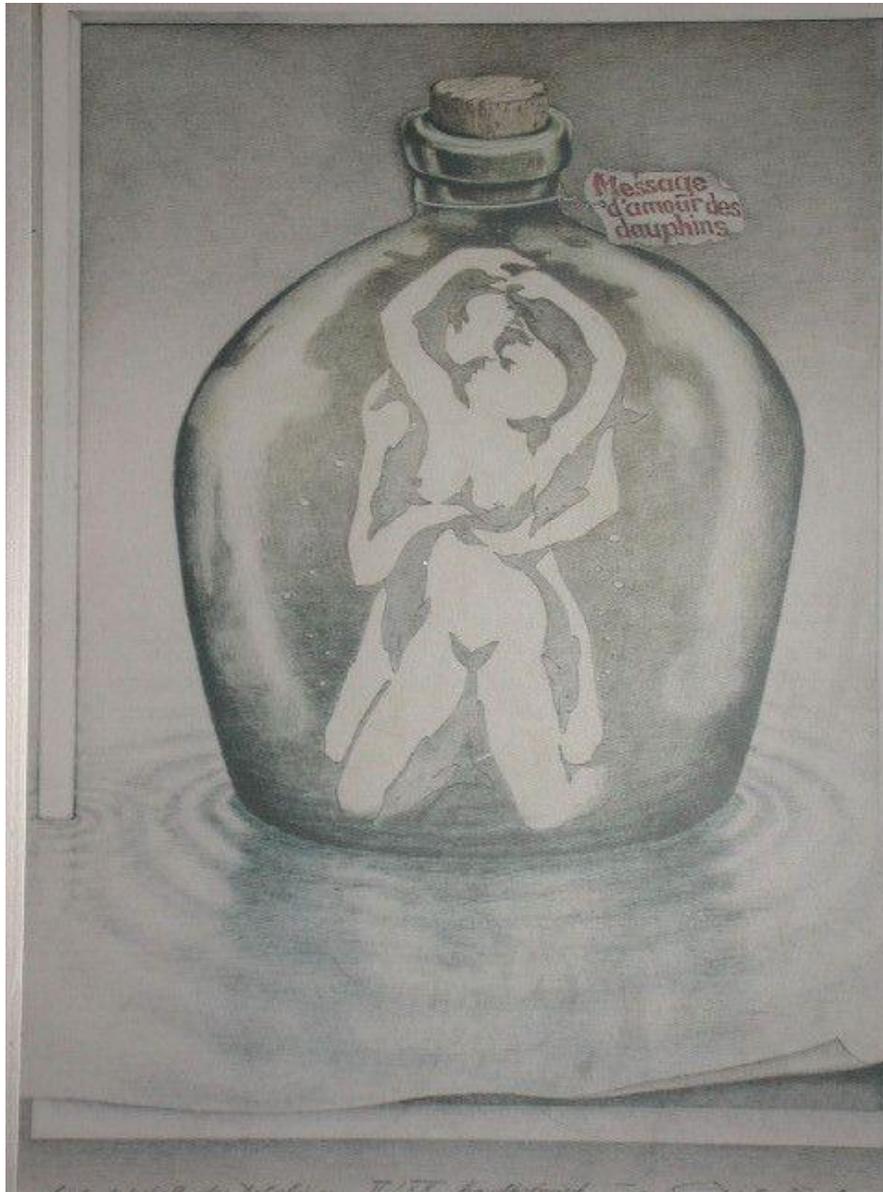
Interaktion /
Kommunikation



Werner Mickler

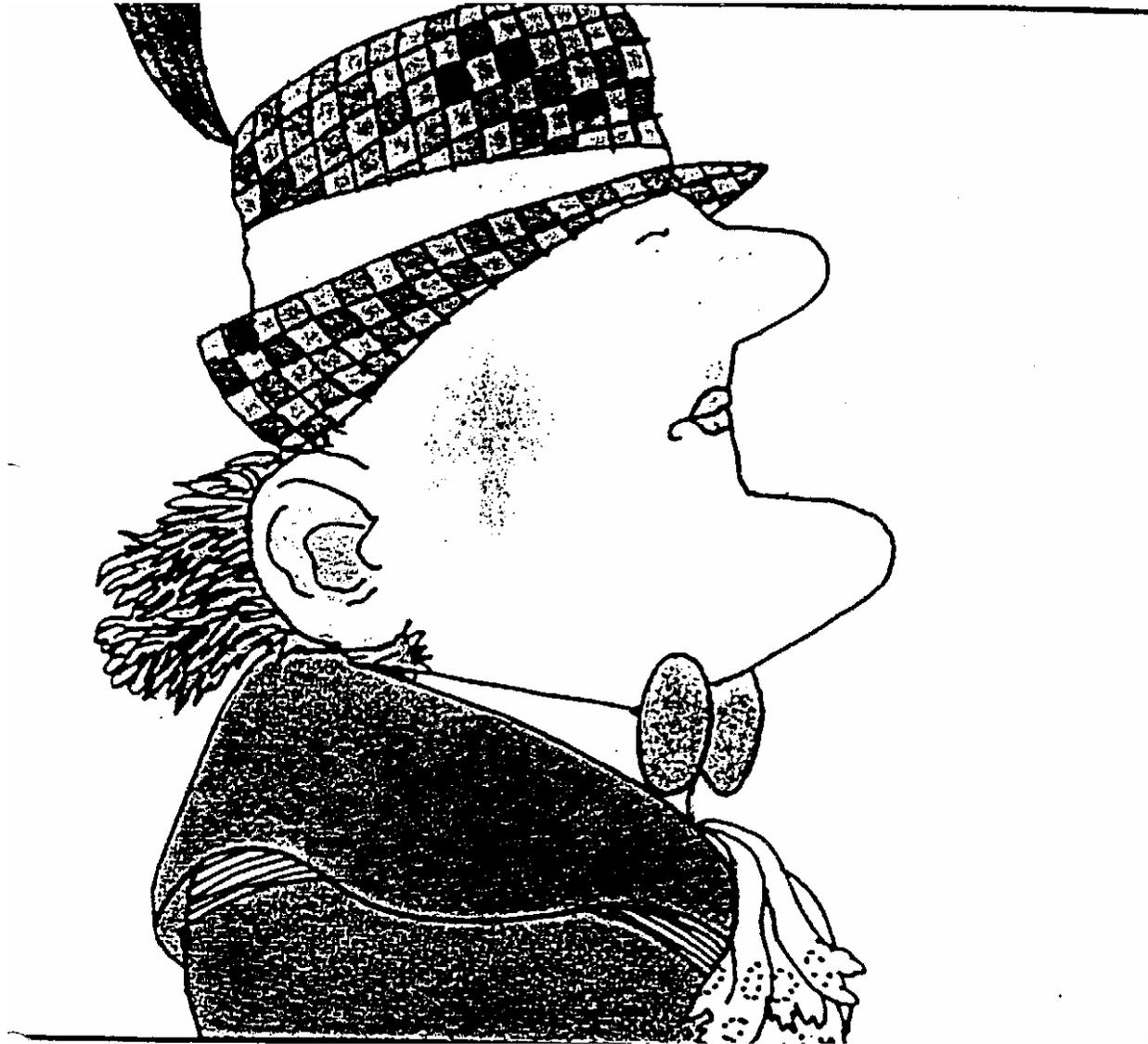


Werner Mickler

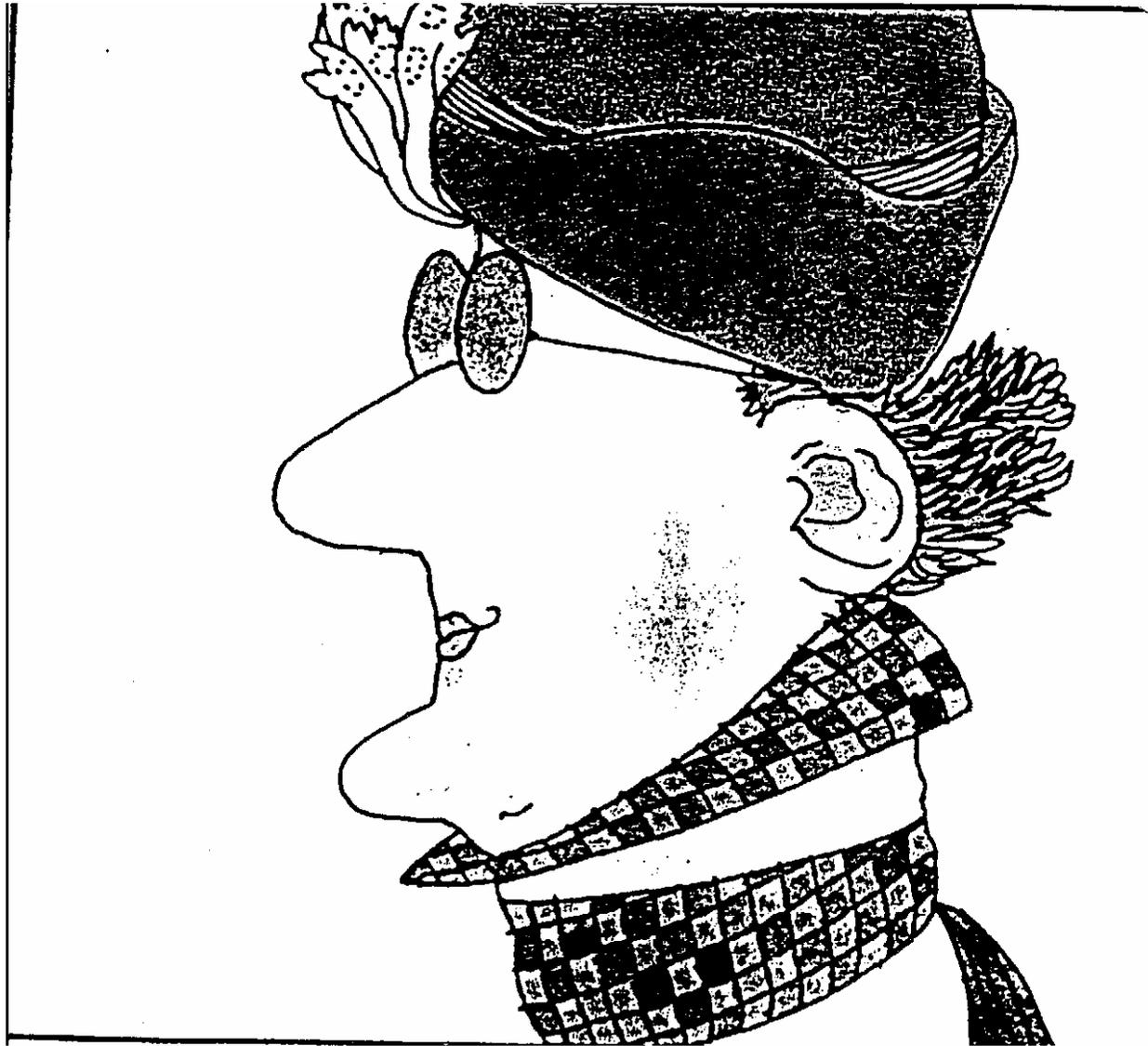


Untersuchungen haben gezeigt, dass kleine Kinder dieses "intime" Paar nicht erkennen können, weil sie ihr Gedächtnis nicht mit solch einer Szene verbinden können. Was die Kinder sehen sind neun Delphine!

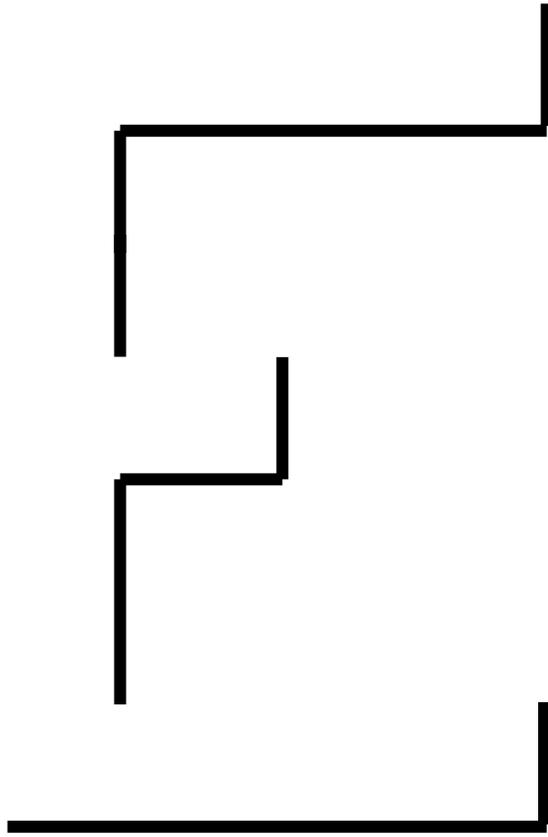
(Quelle: Internet)



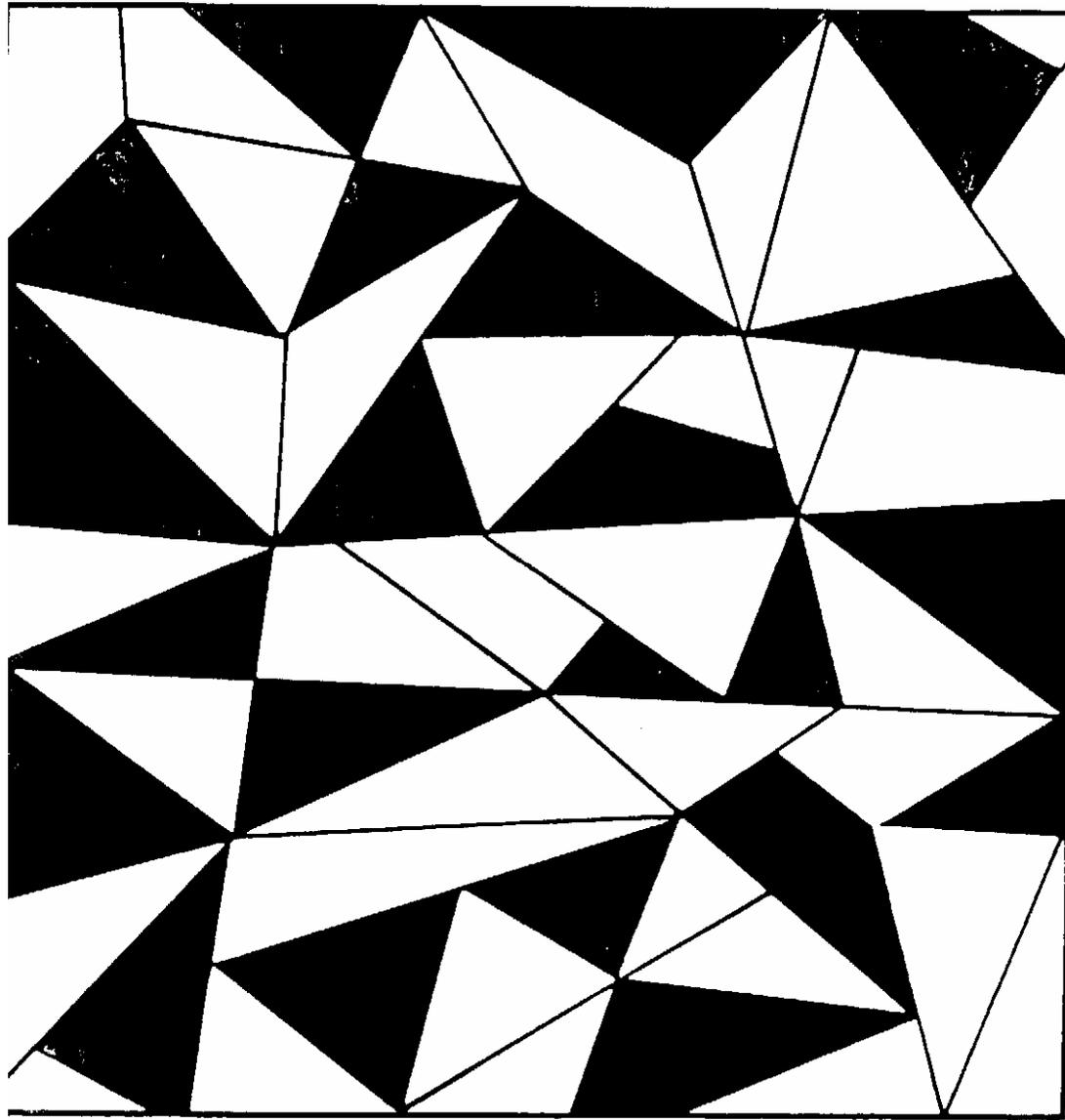
Werner Mickler



Werner Mickler



Werner Mickler



Werner Mickler

Wichtige Aspekte der Wahrnehmung

- ***Informationsselektion (Auswahl)***
- ***Informationskodierung (Bedeutung)***
- ***Ganzheit- bzw. Gestaltbildung***
- ***Strategie (Unterscheidung)***
- ***Figur- / Grundphänomen (Vorder- / Hintergrundtechnik)***
- ***Wissen***
- ***Suchmechanismen***
- ***etc.***

Mögliche Fehlerquellen bei der Personenwahrnehmung

- **Begrenzte Wahrnehmungskapazität**
- **Erster Eindruck (Primacy effect)**
- **Monotonie-Effekt (zu lange beobachten)**
- **Kontaktfehler (vorab Kontakt mit Personen)**
- **etc.**

Sinnessysteme

Sinnessysteme



- V** visuell
- A** auditiv
- K** kinästhetisch
- O** olfaktorisch
- G** gustatorisch

Visuell = sehen (hell, dunkel)

Auditiv = hören (laut, leise)

Kinästhetisch = empfinden (angespannt, locker)

Olfaktorisch = riechen (frisch, stickig)

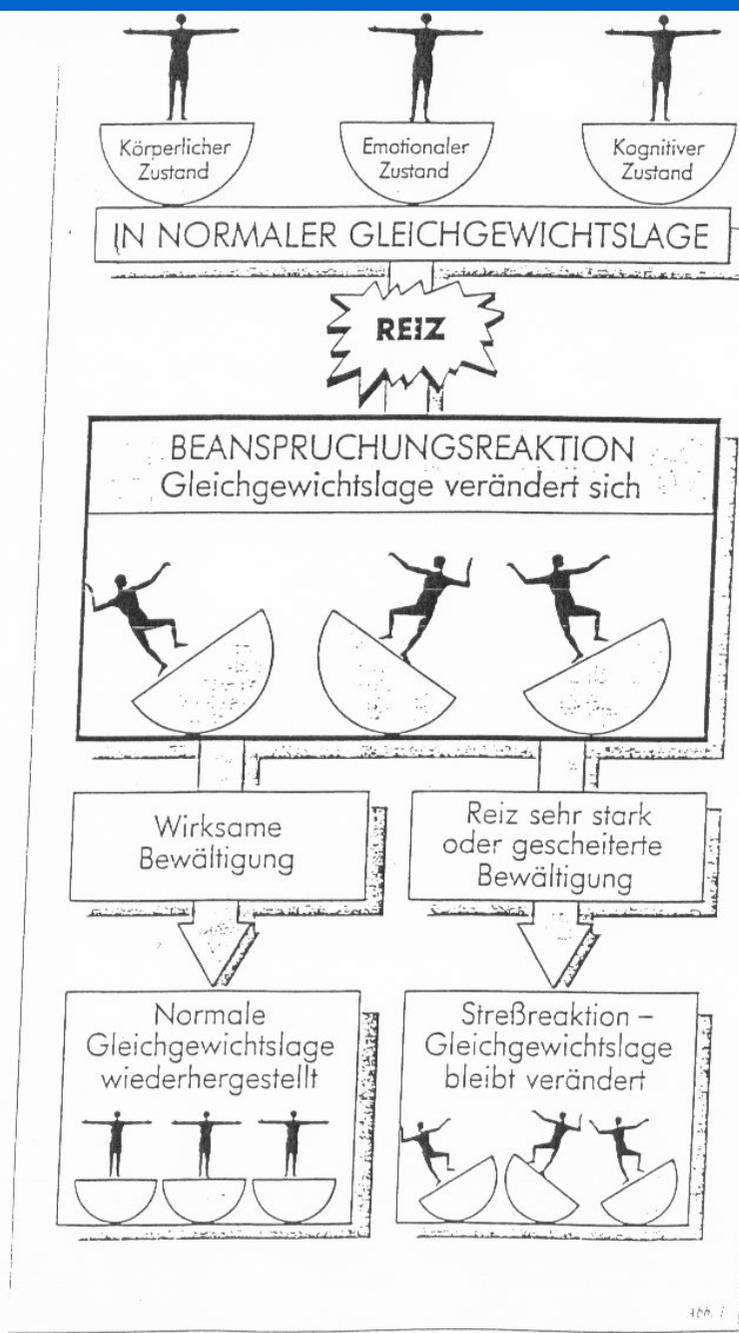
Gustatorisch = schmecken (sauer, salzig)

B -
Lizenz



Stress – Definition

- In psychologischer Sicht entsteht Stress dann, wenn die Aufrechterhaltung oder die (Wieder-)Herstellung einer günstigen Situation gefährdet erscheint, man also die eigene Handlungsfähigkeit und –möglichkeit oder sogar seine Existenz in physischer, psychischer oder sozialer Hinsicht als bedroht oder gefährdet erlebt.



Psychische Symptome

- Emotionen (Angst, Ärger)
- Wahrnehmungsstörungen
- Nervosität
- Konzentrationsstörungen
- Aufgabenirrelevante Kognitionen

Motorische Symptome

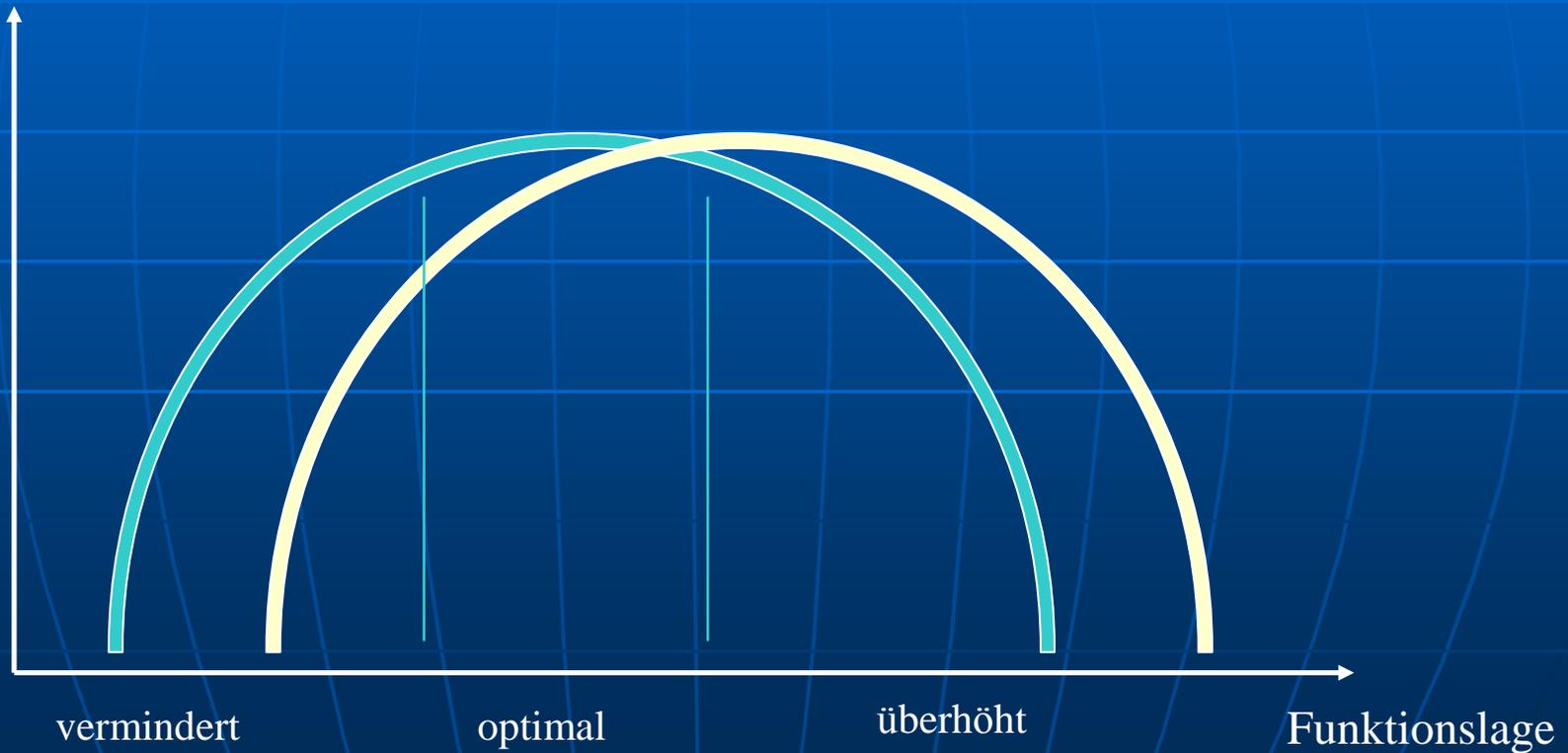
- Verkrampfung
- Schlappheit
- Koordinationsstörungen
- Timingfehler
- Verspannung

Vegetative Symptome

- Feuchte Hände
- Blässe
- Puls
- Verdauungsstörungen
- Schlafstörungen

Individuelle Funktionslage

Leistung



Werner Mickler

Aktivierungs-/ Spannungslage

Ansatzstellen für eine Intervention

- Bedingungskontrolle (z.B. Anreise, Aufwärmzeit)
- Person (subjektiv ursachenorientierte Maßnahmen)
- Person (zustandsorientierte Maßnahmen)

Anzahl der Quadrate



Stress

Zustandsorientierte Maßnahmen

- Veränderung der Bewegungsaktivität
- Veränderung der Atmung
- Physiotherapeutische Verfahren
- Progressive Muskelrelaxation (Jacobsen)
- Autogenes Training (Schulz)
- Psychohygiene Training (Lindemann)
- Biofeedback – Verfahren

Zustandsorientierte Maßnahmen

- Vorstellungsbilder
- Selbstgespräche
- Positives Denken
- Hypnose
- Handlungsrituale
- Musik
- Kontakt zu bestimmten Personen
- Maskottchen

Umgang mit Stress

1. Diagnostik
 1. Verhaltensbeobachtung
 2. Diagnostisches Interview
 3. Zusatzinformationen (Umfeld)
2. Erlernen von Stresskontrolltechniken
3. Umsetzung dieser Techniken auf dem Platz

„Stresstraining“

1. Prognosetraining ★
 - geschlossenes
 - offenes
 - gruppenbezogenes (allein vs. gemeinsam)
2. Einmaligkeitstraining ★
(Nichtwiederholbarkeit)
3. Zeitdruck (Handicaptraining)
4. Konsequenzen (positiv vs. negativ)

★ mit Zeitverzögerung