

## Stresskontrolltraining bei Judoka

D. Heinemann

Friedrich-Schiller-Universität Jena

Institut für Sportwissenschaft

### 1 Problem

Stress kann allgemein als die unspezifische Reaktion des menschlichen Organismus auf irgendeine aufgabenbezogene Anforderung aus der Umwelt verstanden werden. Entsprechend dem kognitiven Modell von Stress können die Phasen der primären, sekundären und erneuten Bewertung differenziert werden. In der primären Bewertung wird eine Beurteilung des Grades der Bedrohung vorgenommen. Die sekundäre Bewertung beinhaltet die Einschätzung der Bewältigungsfähigkeiten und -möglichkeiten. In der Neubewertung findet nach dem prozessualen Fortgang eine erneute Beurteilung der Bedrohung und der Bewältigung statt.

Die Judoka werden im Training sowie vor, während und nach dem Kampf mit vielfältigen Belastungen oder Stressoren konfrontiert. Aufgrund der von HEINEMANN (1999) durchgeführten Befragung zum psychischen Stress anhand einer Stichprobe von 250 männlichen und weiblichen Judoka auf niedrigem und hohem Leistungsniveau konnten vielfältige Formen der Stressbewertung und der Stressbewältigung vor, während und nach dem Kampf aufgezeigt werden.

TEIPEL (1998) untersuchte das Erleben von Ärger im Training sowie vor, während und nach dem Kampf von Judoka. Nach STEFFGEN und SCHWENKMEZGER (1995) gliedert sich das Ärgerbewältigungstraining in die Informationsphase, die Übungsphase sowie die Anwendungs- und Beratungsphase. Weiterhin lassen sich zwei Bausteine des Ärgerbewältigungstrainings unterscheiden, nämlich das Kognitions-Relaxations-Training und das soziale Problemlösetraining. Das Kognitions-Relaxations-Training unterteilt sich dabei u.a. in das Erlernen von Entspannung sowie die Konstruktion von angemessenen Kognitionen.

Auf der Basis der Befunde von TEIPEL (1998) und HEINEMANN (1999) zur Emotionskontrolle von Judoka und in Anlehnung an das Ärgerbewältigungstraining von STEFFGEN und SCHWENKMEZGER (1995) wurde in dem Projekt von HEINEMANN und TEIPEL (2001) eine Studie zur Beratung und Betreuung von Judoka in Hinsicht auf ein Ärgerkontrolltraining durchgeführt.

In dem Projekt zum Ärgerkontrolltraining bei Judoka (HEINEMANN & TEIPEL 2001) konnte aufgezeigt werden, dass es während eines Kampfes in hohem Maße zu spezifischem

Ärgererleben bei den neun weiblichen Nachwuchs-Judoka kam. Das Erleben von Ärger vor, während und nach dem Kampf hatte eine erhebliche leistungsbeeinflussende Wirkung. Die Erkenntnisse über die Bedingungen des Auftretens von Ärger während des Kampfes deuteten die häufigen negativen Auswirkungen auf die Leistung der Judoka an. Die Ergebnisse belegten nachdrücklich die Notwendigkeit der Kontrolle des Ärgers bei Judoka. Nicht angemessen kontrollierter Ärger führte häufig zu unkontrollierter Kampfweise und damit mit hoher Wahrscheinlichkeit zum Misserfolg.

In dem Stresskontrolltraining wurde in Anlehnung an Ansätze zur Stresskontrolle von EBERSPÄCHER (1992) und KEMPER (1996) und in Übernahme der Befunde des durchgeführten Ärgerkontrolltrainings der Schwerpunkt auf die theoretische Einweisung und praktische Anwendung der Stresskontrolle bei den Judoka gelegt. Es wurden den Judoka theoretische Aspekte der Stresskontrolle, des mentalen Trainings und des Entspannungstrainings vermittelt. Hiernach wurden die Verfahren der Stresskontrolle, des mentalen Trainings und des Entspannungstrainings im Training von den Judoka erlernt und angewendet. Schließlich wurden Wettkampfbeobachtungen und -analysen der Judoka, individuelle Selbstkonfrontationen und spezifische Beratungen durchgeführt.

## **2 Methode**

An der Studie nahmen insgesamt acht Nachwuchs-Judoka teil. Diese drei männlichen und fünf weiblichen Judokämpfer der Altersklasse U 17 bzw. U 20 waren auf nationaler bis internationaler Leistungsebene aktiv. Das durchschnittliche Alter betrug 16.62 Jahre bei einer Streuung von 1.18 Jahren. Die durchschnittliche Wettkampferfahrung belief sich auf 8.50 Jahren bei einer Streuung von 1.30 Jahren.

Das Stresskontrolltraining bestand aus jeweils mehreren Unterrichts- bzw. Betreuungseinheiten mit ausgewählten theoretischen Grundlagen von Stress, der Einführung und Übung von Entspannungsverfahren und Strategien der Stresskontrolle und der Anwendung der Entspannung und Stresskontrolle im Training und Wettkampf sowie einer weiteren individuellen Beratung mit hinzugezogenen Videoselbstkonfrontationen.

Die spezifischen Videoaufzeichnungen wurden während der Trainingsbeobachtung und Wettkampfbeobachtung der Judoka vorgenommen. Ausgewählte Videoszenen vor, während und nach dem Kampf wurden den Judoka gezeigt und auf diese Weise die Basis für eine konkrete Videokonfrontation gelegt. Überdies wurden mittels eines Interviewleitfadens spezielle Strategien der Aktivierungskontrolle der Judoka in Vorstartsituationen im Wettkampf behandelt. Diese Befunde wurden den Judoka individuell zurückgemeldet und mit ihnen gemeinsam Möglichkeiten und Techniken der Aktivierungsbeeinflussung erarbeitet.

Ferner wurden Formen des Mentalen Trainings (vgl. EBERSPÄCHER 1992) in das Konzept einbezogen. Anhand dieses Stresskontrolltrainings wurde eine Verbesserung des selbständigen Findens von Lösungsansätzen vor, während und nach dem Kampf angezielt.

Bei der Analyse von Aspekten des Stresserlebens von Judoka wurde der spezifische Fragebogen zum Stress im Judo (vgl. HEINEMANN 1999) verwendet. Neben der schriftlichen Befragung wurden spezielle Interviews in Hinsicht auf das Stresserleben, die Stresskontrolle sowie das Stresskontrolltraining mit den Judoka und Trainern durchgeführt. Die schriftliche Befragung wurde mittels deskriptiver statistischer Verfahren ausgewertet. Die Interviews wurden entsprechend den zugrunde gelegten Kategorien des Stresserlebens und der Stresskontrolle analysiert.

### 3 Ergebnisse

Die Darstellung der Ergebnisse bezieht sich anhand des Fragebogens auf die Aspekte des Erlebens von Stress während des Kampfes. Weiterhin können aus den Interviews stressbezogene Einstellungen in bezug auf das Stresskontrolltraining ersehen werden.

Aus der Abbildung 1 geht das spezifische Stresserleben während des Kampfes bei Judoka hervor.

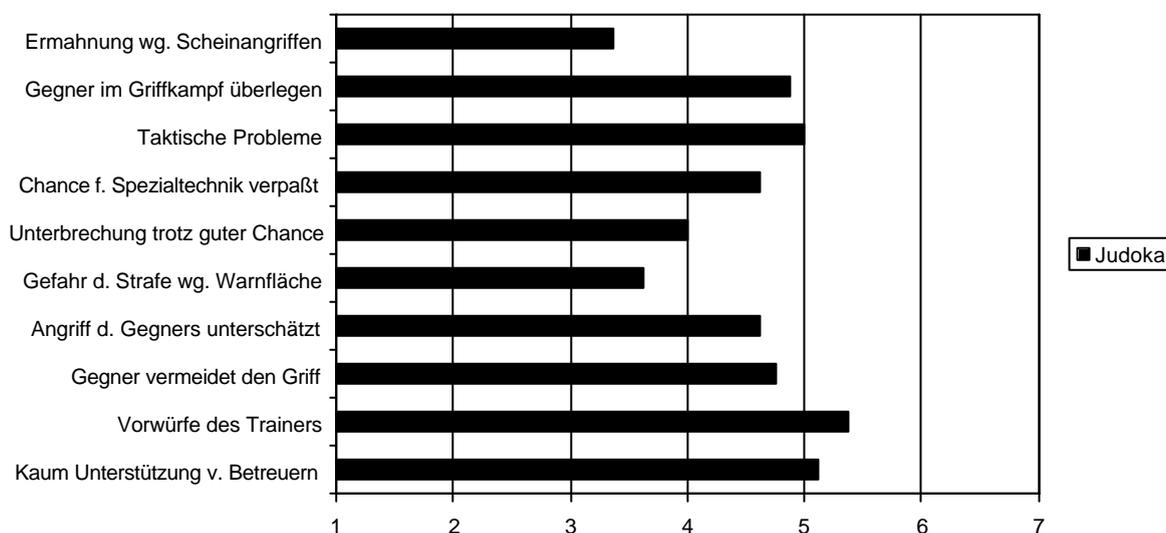


Abb. 1: Spezifisches Stresserleben während des Kampfes bei Judoka ('1=nicht belastend' bis '7=sehr belastend').

Aus der Abbildung 1 wird deutlich, dass die Judokämpferinnen und -kämpfer die zehn ausgewählten Bedingungen während des Kampfes durchschnittlich von einigermaßen bis überwiegend belastend bewerteten. Als am stärksten Stress auslösend wurde dabei die

Bedingung der möglichen Vorwürfe des Trainers in einer Kampfunterbrechung angesehen. Auf dem zweiten bzw. dritten Rang folgten die Bedingungen der mangelnden Unterstützung von den eigenen Betreuern und der taktischen Probleme aufgrund des gegnerischen Drucks. Auf den weiteren Rängen wurden die Situationen der gegnerischen Überlegenheit im Griffkampf und der ständigen Griffvermeidung des Gegners ohne nachfolgende Bestrafung eingeschätzt. Als vergleichsweise weniger belastend wurden hingegen die Bedingungen der kritischen Situation an der roten Warnfläche und der eigenen Ermahnung wegen Scheinangriffen beurteilt.

Aus den Interviews mit den Judoka und Judo-Trainern ging die Einstellung zur Stress-thematik, zur Stresskontrolle und zum Stresskontrolltraining hervor.

### ***Aussagen der Judokämpfer:***

„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.“

„Ganz wichtig war für mich auch zu erlernen, dass ich die negativen Gedanken eines zuvor verlorenen Kampfes nicht mit in den nächsten Kampf hineintrage. Ich hatte mich bisher immer zu sehr mit der verlorenen Situation und den negativen Gefühlen beschäftigt. Durch das Mentale Training kann ich nun viel besser die Konzentration wieder auf den neuen Kampf lenken, negative Gedanken in positive umleiten, so dass ich im Kopf befreiter in den neuen Kampf hineingehe.“

„Allein die Entspannung erlernt zu haben, war schon von Vorteil, denn manchmal kann man vor einem wichtigen Wettkampf abends doch nicht so gut einschlafen. Mit der Entspannungsmusik und den Übungen dazu gelingt mir das jetzt doch in vielen Fällen besser.“

### ***Aussagen des Judo-Trainers:***

„Meiner Gruppe hat das Mentale Training wirklich etwas gebracht. Sie sind an dem Thema auch sehr interessiert. Vor allem das Entspannungstraining können sie sehr gut nutzen. Da haben einige wirklich Probleme im Wettkampf gehabt und sind aufgrund ihrer Nervosität oft unter ihren Möglichkeiten geblieben.“

Die Aussagen belegen nachdrücklich die Bedeutung der Stresskontrolle bei Judoka. Besonders hervorgehoben wurden hierbei auch die Bedingungen vor dem Kampf bzw. zwischen den Kämpfen. Als wesentliche Aspekte wurden zudem Probleme der Konzentration

und der Kontrolle negativer Gedanken genannt. Nicht angemessen kontrollierter Stress führte in manchen Fällen zu eher unkontrollierter Kampfweise und hiermit zu Misserfolgen. Ferner wurde das Problem der Entspannung am Tag vor dem Wettkampf akzentuiert. Aus diesem Grund fand die Durchführung des Entspannungstrainings sowohl bei den Judoka als auch bei den Trainern besondere Beachtung.

#### **4 Diskussion**

Die Ergebnisse der Studie belegen nachweislich, dass es bei den ausgewählten Bedingungen vor, während und nach dem Kampf in hohem Maße zu Stresserleben bei den Judoka kam. Es wurde deutlich, dass es sich bei dem Stress um einen in hohem Grade leistungseinflussenden Faktor handelte. Die Erkenntnisse über die Bedingungen des Auftretens von Stress während des Kampfes deuteten die häufigen negativen Auswirkungen von Stress auf die Leistung an. Aus der Interviewstudie ging zudem hervor, dass diese Emotion von den Judoka insbesondere auch vor dem Kampf als eher leistungshemmend eingeschätzt wurde. Aus diesem Grund wurde die Durchführung eines speziellen Stresskontrolltrainings von den Judoka und auch den Trainern als notwendig erachtet.

#### **5 Literatur**

- EBERSPÄCHER, H.: Mentale Trainingsformen in der Praxis. Oberhaching 1992
- HEINEMANN, D.: Psychischer Stress im Judo. Eine theoretische und empirische Analyse der Stressbewertung, der Stressbewältigung und des Selbstkonzepts von Judoka. Köln 1999
- HEINEMANN, D.; TEIPEL, D.: Ärgerkontrolltraining bei Judoka. In: Bundesinstitut für Sportwissenschaft (Hrsg.): BISp-Jahrbuch 2000. Köln 2001, 295-299
- KEMPER, R.: Erfahrungen zum Einsatz des Psychologischen Trainings. In: HAHN, E. (Hrsg.): Psychologisches Training im Wettkampfsport. Schorndorf 1996, 139-195
- STEFFGEN, G.; SCHWENKMEZGER, P.: Ärgerbewältigungstraining. *Psychologie und Sport* 4 (1995) 2, 89-95
- TEIPEL, D.: Ärgerkontrolle im Judo. In: Bundesinstitut für Sportwissenschaft (Hrsg.): BISp-Jahrbuch 1997. Köln 1998, 273-277

