



Schweizerischer Judo & Ju-Jitsu Verband
Fédération Suisse de Judo & Ju-Jitsu
Federazione Svizzera di Judo & Ju-Jitsu



Hospitation Trainingszentrum Köln

Mentales Training am Trainingszentrum in Köln

Am Beispiel der Frauen U18

vorgelegt am J+S Nachwuchstrainerkurs 2016, Magglingen

Betreuerin
Monika Kurath
J+S Fachverantwortliche Judo

Autorin
Christa Baumgartner
Zeughausstrasse 17, 3250 Lyss
Christa.baumgartner@jjslyss.ch

Talgutzentrum 27
CH-3063 Ittigen b. Bern

office@sjv.ch
www.sjv.ch





Inhaltsverzeichnis

1	Summary	3
2	Aufgabenstellung	4
2.1	Themenwahl und Ziel	4
2.2	Vorgehen / Untersuchungsmethode.....	4
3	Analyse	6
3.1	Auswertung / Ergebnisse Athletinnen.....	6
3.2	Auswertung / Ergebnisse mit der Nationaltrainerin	7
3.3	Auswertung / Ergebnisse mit zwei Landestrainern U18 (w + m)	8
3.4	Interpretation und Diskussion der Ergebnisse	9
3.5	Methodenkritik.....	10
4	Fazit	11
5	Anhang	12



1 Summary

Bei meinem Besuch am Leistungszentrum befasste ich mich damit, wie im mentalen Bereich mit den Athletinnen der U18 gearbeitet wird und welches Vorwissen und Erfahrungen diese besitzen. Dazu wurden verschiedene Interviews mit Trainern und Athletinnen durchgeführt.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass den meisten Athletinnen insbesondere das Visualisieren und das Führen von positiven Selbstgesprächen als Methode des mentalen Trainings bekannt sind und sie der Meinung sind, dass sich mentale Stärke trainieren lässt. Ein grosser Teil der Frauen hatte bereits Kontakt mit einer Sportpsychologin.

Ein Grossteil der Frauen fühlt sich an Wettkämpfen oder an Lehrgängen unter Druck, dies zeigt, dass auf der Ebene des Mentaltrainings Steigerungspotential herrscht. Mentales Training mit einem Sportpsychologen wird am Leistungszentrum in Köln aktuell lediglich von der Nationalmannschaft in Form von Workshops sowie einer Eingangsdagnostik abgedeckt. Diese Auslagerung der Arbeit im Mentalbereich hat für den Trainer den Vorteil, dass dieser fachlich entlastet wird. Da alle Beteiligten (Trainer, Athlet, Psychologe) im Dialog miteinander stehen, sollte aus Trainersicht dabei jedoch bedacht werden, dass diese Art des „Outsourcings“ den Trainer auf der Ebene der Zusammenarbeit und Koordination fordert. Zu bedenken ist zudem, dass ein Fachmann stets kostet. Nicht zuletzt entscheiden die finanziellen Ressourcen wer wie oft mit einem Sportpsychologen zusammenarbeitet.

Abschliessend lässt sich sagen, dass im Leistungssport auf eine gesunde „Worklife-Balance“ zu achten ist. Wie in jedem anderen Job gilt auch im Leistungssport, dass ein positiv eingestellter Mensch, leistungsfähiger ist.



2 Aufgabenstellung

2.1 Themenwahl und Ziel

Bei meinem Besuch am Leistungszentrum in Köln fokussierte ich mich insbesondere auf die folgenden Fragestellungen:

- Ist das mentale Training ein fixer Bestandteil des Trainingsplans und falls nicht, wie wird auf der mentalen Ebene mit den Athletinnen der U18 gearbeitet?
- Wie wichtig erachten die Trainer die Arbeit auf der mentalen Ebenen und wie gehen Sie bei den Athletinnen an dieses Thema heran?
- Welches Vorwissen und welche Erfahrungen besitzen die trainierenden Judo-Nachwuchsathletinnen der U18 bezüglich mentalem Training?

2.2 Vorgehen / Untersuchungsmethode

Eine Interessensabklärung betreffend möglicher inhaltlicher Schwerpunkte bei Trainern und Athleten des Leistungszentrums in Köln im Vorfeld meiner Hospitation war nicht möglich. Ich habe mich darum bei meinem Vorgehen gegen eine quantitative Erhebung entschieden und stattdessen verschiedene thematische Interviews durchgeführt.

Während meines viertägigen Besuchs befand sich ein grosser Teil der Frauen in der Wettkampfvorbereitung, respektive hatten aufgrund der EM-Vorbereitungslehrgangs Regenerationstage. Daher besuchte von den Frauen ein kleinerer Teil als erwartet, die regulären Trainings.

Da ich keinerlei Ahnung hatte, wie der Trainingsbetrieb an einem internationalen Stützpunkt funktionierte, führte ich in den ersten beiden Tagen einzelne offene Interviews mit verschiedenen Trainern. Dabei orientierte ich mich an möglichst bedeutungs- und sinnorientierten Fragestellungen. Da diese Interviews während den Randori- und Techniktrainings auf den Judomatten geführt wurden, waren Audio-Aufnahmen nicht möglich. Die erhaltenen Informationen wurden von mir daher unmittelbar nach der Befragung stichwortartig festgehalten und in einem späteren Schritt zusammengefasst. Diese narrativ geführten Interviews bildeten danach die Grundlage für das Ausarbeiten eines Leitfadeninterviews.

Mit dem Leitfaden wurden vor Ort mehrere Nachwuchsathletinnen zum Thema Mentaltraining im Judo befragt. Die vorgegebenen Fragen konnten durch die Interviewpartner offen beantwortet

werden. Durch diese Art der Befragung konnte die Vergleichbarkeit der gewonnenen Daten erhöht werden, zugleich liess sie den Interviewpartnern Raum für freie, persönliche Erzählungen und neue Gesprächsrichtungen. Die Interviewdaten liessen daher nebst den eigentlichen Antworten auch Rückschlüsse darüber ziehen, weswegen und wie die Befragten ihre Motive, Meinungen und Argumentationen ausdrückten.

Die Athleteninterviews sowie die beiden Trainerinterviews wurden mit Audioaufnahmen aufgezeichnet. Die Aufzeichnungen wurden danach mit Hilfe eines Transkriptionsprogramms in einer einfachen Interviewform niedergeschrieben und bezüglich der Ziele dieser Arbeit analysiert und ausgewertet. Die Umschrift längerer Interviews wurde gekürzt und der Fokus dabei auf deren Kernaussagen gelegt. Aus zeitlichen Gründen wurde auf ein detailliertes Transkriptionsprotokoll sowie eine qualitative Inhaltsanalyse verzichtet.

Zusätzlich wurden während der Randori- und Techniktrainings strukturierte Kurzbefragungen mit zehn weiteren Athletinnen der U18 geführt. Auch hier waren keine Audio-Aufnahmen möglich. Stattdessen wurden die Antworten nach der Befragung in Stichworten zusammengefasst.



3 Analyse

3.1 Auswertung / Ergebnisse Athletinnen

Insgesamt wurden fünf Leitfadeninterviews sowie zehn mündliche Kurzbefragungen durchgeführt. Die Ergebnisse können wie folgt zusammengefasst werden:

Stresssituation Wettkampf

Alle Befragten der Leitfadeninterview sowie jene der mündlichen Kurzbefragung geben an, dass sie mentale Stärke im Judo als sehr wichtig erachten. Mit dem Begriff mentale Stärke bringen die Frauen insbesondere den Umgang mit Druck – und Stresssituationen, vor allem unmittelbar vor oder während eines Wettkampfes, in Verbindung. So geben zwei Drittel der Befragten an, sich unmittelbar vor einem Wettkampf gestresst zu fühlen. Weiter wurden im Zusammenhang mit dem Begriff „mentale Stärke“ Eigenschaften genannt, die unter den Begrifflichkeiten Selbstvertrauen, Konzentrations-, Motivations- und Entspannungsfähigkeit zusammengefasst werden können.

Mentale Stärke ist trainierbar

Fast alle Frauen vertreten die Ansicht, dass mentale Stärke zumindest teilweise trainierbar ist. Zudem ist allen der Begriff des „mental Trainings“ bekannt. Ebenfalls sind sämtliche Interviewpartnerinnen bereits einmal in irgendeiner Form in Berührung mit Techniken im Bereich des Visualisierens, der positiven Selbstgespräche sowie mit Atem- oder Entspannungstechniken gekommen. Die Terminologie zur Benennung der Techniken ist bei den Athletinnen allerdings nicht einheitlich.

Sportpsychologin

Mehr als die Hälfte der Frauen hat an Lehrgängen bereits einmal in der Gruppe Kontakt mit einer Sportpsychologin gehabt und empfindet diesen als lehr- oder hilfreich. Zwei Athletinnen haben Einzelsitzungen mit einer Sportpsychologin in Anspruch genommen und geben an, dass sie diese hinsichtlich der Lösung ihres Problems als hilfreich empfinden.

Visualisierungstechniken im Judotraining

Bis auf eine Ausnahme, erzählen sämtliche Athletinnen, dass mentale Übungen ausserhalb des normalen Judotrainings zum Beispiel nach Lehrgängen durchgeführt und nicht vom Judotrainer ins reguläre Training eingebaut wird. Eine Ausnahme den Athletinnen nach die Visualisierungstechniken, welche nach Angabe der Trainierenden sowohl im Heimverein wie auch am Leistungszentrum regelmässig Bestandteil des Judotrainings sind.

Mentaltraining vor allem in Wettkampfsituationen

Lediglich eine Athletin gibt an, sich auch ausserhalb einer Wettkampfvorbereitung regelmässig für mentales Training Zeit zu nehmen (autogenes Training). Bei allen andern kommen mentale Techniken insbesondere vor und während Wettkämpfen sowie teilweise bei Motivationstiefs zum Einsatz.

Athletinnen setzen sich konkrete Ziele

Auf die Frage hin, welche Ziele die Frauen anpeilen, nennen die meisten der Frauen eine konkrete Rangierung an einem nationalen oder internationalen Turnier respektive eine Qualifikation für einen internationalen Grossanlass. Lediglich eine Athletin beschreibt ihr Ziel dahingehend sich und ihre Techniken kontinuierlich verbessern zu wollen.

Trainingstagebuch als Motivationsspritze

Rund die Hälfte der Athletinnen geben an, ein Trainingstagebuch zu führen. Sämtliche dieser Athletinnen geben an, dass Sie dies vom Trainer so verlangt wird. Obwohl keine dieser Frauen aus Eigeninitiative mit dem Trainingstagebuch gestartet sind, erleben mehr als die Hälfte dieser Athletinnen, dass Führen eines Trainingstagebuches als motivierend.

3.2 Auswertung / Ergebnisse mit der Nationaltrainerin

Die Interviews mit den Trainer/innen erfolgten im narrativen Stil, weswegen die Aussagen nur schwer miteinander vergleichbar sind. Ein Konsens bestand erwartungsgemäss darin, dass die mentale Stärke im Judo eine äusserst wichtige Rolle spielt und – zumindest bis zu einem gewissen Grad – auch trainierbar ist. In den verschiedenen Interviews kristallisierten sich zudem die folgenden Aussagen heraus:

Zusammenfassung des Interviews mit der Nationaltrainerin U18 w

In der Nachwuchstrainingskonzeption des Deutschen Judo Bundes ist der Teil Sportpsychologie beziehungsweise dessen Wichtigkeit festgehalten. Die Umsetzung obliegt der jeweiligen Nationaltrainerin. In Köln wird bereits seit fünf Jahren mit einer Sportpsychologin gearbeitet. Dazu wird Beginn eine Eingangsdiagnostik durchgeführt. Diese ist im Rahmen eines Förderungsprojektes der Uni Potsdam entwickelt worden und enthält folgende Fragebögen:

- Handlungsorientierung im Sport (HOSP)
- Volitionale Komponente im Sport (VKS)
- Achievement-Motives-Scales Sport (AMS)
- Sport Orientation (SOQ)
- Wettkampfangst (WAI-T)

Die Eingangsdagnostik wird von den Athletinnen ausgefüllt, von der Psychologin ausgewertet und für die Trainerin zusammengefasst. Dabei geht es nicht darum, die Diagnostik als Kriterium für eine Talenterfassung im Sinne eines „Ausschlusskriteriums“ zu gebrauchen, sondern die Athletinnen individuell zu unterstützen und ihre Ressourcen zu stärken und zu verbessern. Daneben werden Workshops zu verschiedenen Themen wie zum Beispiel Einführung ins Mentaltraining, Entspannung (Traumreisen), Fokussierung, Konzentration, Selbstinstruktion angeboten.

Weiter betont die Trainerin, dass teilweise auch im Judotechnik- oder Randoritraining mit mentalen Methoden und Techniken gearbeitet wird, ohne dass die Athleten dies explizit bemerken. Dies findet jedoch eher unbewusst im Sinne von kleinen Aufgaben statt, welche die Trainerin den Athletinnen im Training aufträgt.

3.3 Auswertung / Ergebnisse mit zwei Landestrainern U18 (w + m)

Individualität

Mentale Stärke beinhaltet ein breites Spektrum an Faktoren. Nicht jede Athletin ist auf jedem Teilgebiet gleich stark. So kann eine Athletin beispielsweise sehr gut mit Druck umgehen, hat aber beispielsweise Defizite darin, mal „runterzukommen“ und sich entsprechend zu erholen. Die Herausforderung auf Trainerebene scheint hierbei zu sein, den für die Athletin richtigen Lösungsansatz auf mentaler Ebene zu finden respektive überhaupt festzustellen, ob mentale Defizite bestehen. Letzten Endes wird es nicht jede Athletin auf den gleichen Level mentaler Stärke bringen. Solche Defizite können in einem guten Fall durch andere Faktoren wie Technik, Physis, etc. ausgeglichen werden.

Finanzielle Ressourcen

Insbesondere der Zuzug einer Fachperson in Form eines Sportpsychologen kann kostenintensiv sein. Die Landestrainer haben aus diesem Grund bislang nicht mit einem Sportpsychologen zusammengearbeitet. Entsprechend verfügen sie auf diesem Gebiet über keinerlei Erfahrungswerte. Nach eigenen Angaben bauen die Trainer nur selten mentale Aufgaben ins Training ein.

Zeitliche Ressourcen

Die individuelle Arbeit im Mentalbereich nimmt, wie auch im physischen Bereich, viel Zeit in Anspruch. Im Grundsatz gilt, je erfolgreicher und je älter eine Athletin wird, je spezifischer wird die Arbeit im Mentalbereich.

Sich etwas gönnen

Eine positive Beziehung zwischen Trainer und Athlet kann zum „Glücklich sein“ eines Athleten beitragen. Letzten Endes fällt es einem glücklichen, positiv eingestellten Judoka einfacher, den Spass zu kämpfen, die Lust zu gewinnen und die innerliche Energie aufrecht zu erhalten. Zudem ist es wichtig, dass der Trainer die Athletin dazu bringt, auf ihre eigenen Bedürfnisse zu hören und sich auch ausserhalb des Trainings mal etwas Gutes zu tun. Damit werden die Batterien einer Athletin ausserhalb des Judo-Umfeldes aufgeladen.

3.4 Interpretation und Diskussion der Ergebnisse

Positiv ist, dass die befragten Athletinnen bereits verschiedene Möglichkeiten des mentalen Trainings kennen. Auch geben fast alle Athletinnen an, dass sich mentale Stärke bis zu einem bestimmten Grad trainieren lässt. Alle Befragten haben entweder bewusst durch die Anleitung einer Sportpsychologin oder in mehr oder weniger bewussten Eigenregie bereits mit Techniken des Mentaltrainings gearbeitet. Insbesondere das Visualisieren und das Führen von positiven Selbstgesprächen sind den Athletinnen als Methode des mentalen Trainings bekannt. Dies lässt den Schluss zu, dass die Athletinnen gegenüber mentalem Training grundsätzlich offen gegenüberstehen und den Nutzen von mentalem Training zumindest nachvollziehen können.

Erfreulich ist, dass sämtliche der befragten Athletinnen ohne lange Nachzudenken, ein Ziel benennen konnten. Offen bleibt, die Frage, ob kurz-, mittel- und langfristig eher eine technische Zielformulierung oder das Ziel eines konkreten Turnierresultats erfolgsversprechender ist.

Die Mehrheit der Trainingstagebuchführenden empfindet diese Methode als motivierend. Dies scheint damit – zumindest für einen Teil der Frauen – als ein taugliches Motivations- und Reflexionsinstrument. Offen bleibt indessen die Frage, aus welchen Gründen die Restgruppe, das Tagebuchschreiben als nicht motivierend empfindet. Je nachdem würden moderate Anpassungen oder eine andere Form der Reflexion auf diese Athletinnen motivierend wirken.

Dass ein Grossteil der befragten Nachwuchsathletinnen angibt, sich im Wettkampf und an gewissen Lehrgängen unter Druck zu fühlen, zeigt, dass auf dieser Ebene des Mentaltrainings Steigerungspotential herrscht. Nur wenn die Methoden des mentalen Trainings über eine längere Zeitspanne hin angewendet und regelmässig trainiert werden, können diese in einer Stresssituation wie zum Beispiel einem Wettkampf erfolgreich in die Praxis umgesetzt werden.

Mentales Training kann durch die Trainer in verschiedenen Formen abgedeckt werden. Die Zusammenarbeit mit einer Fachperson, zum Beispiel in Form eines Sportpsychologen, ist von allen

Möglichkeiten die Professionellste. Die Auslagerung der Arbeit im Mentalbereich hat für den Trainer den Vorteil, dass dieser fachlich entlastet wird. Da alle Beteiligten (Trainer, Athlet, Psychologe) im Dialog miteinander stehen, sollte aus Trainersicht dabei jedoch bedacht werden, dass diese Art des „Outsourcings“ den Trainer auf der Ebene der Zusammenarbeit und Koordination fordert.

Die grosse Problematik beim Einsatz eines Experten ist allerdings finanzieller Natur. Nicht zuletzt entscheiden die finanziellen Ressourcen für wen und wie oft mit einem Sportpsychologen zusammengearbeitet wird. Ein Sportpsychologe kommt daher auch in Köln budgetbedingt nur sporadisch an Lehrgängen oder für einzelne auserwählte Athleten zum Einsatz. Eine bewusste, umfassende und regelmässige Integration des Mentaltrainings – mit Ausnahme des Visualisierens und kleineren Aufgaben – findet im Trainingsalltag nicht statt. Letztlich stellt sich die Frage, inwiefern es sinnvoll ist, während dem regulären Training Zeit in mentale Techniken zu investieren. Jede Athletin hat ein Zeitbudget, welches sie zum Trainieren hat. Die zeitliche Investition ins Mentaltraining wird letzten Endes zu Lasten einer anderen Trainingsform oder Freizeit der Athletin gehen.

Dabei ist im Leistungssport Judo auf eine gesunde „Worklife-Balance“ zu achten. Wie in jedem anderen Job gilt auch im Leistungssport, dass ein positiv eingestellter Mensch, leistungsfähiger ist. Gerade wenn eine Nachwuchssportlerin zur Spitzen- und damit Vollzeitsportlerin heranwächst, ist es wichtig, für einen gesunden Ausgleich zum „Berufsalltag“ zu sorgen. Daher sollte eine Leistungssportlerin nicht das Gefühl haben, sich alles ausserhalb ihres Trainingsplans verbieten zu müssen.

3.5 Methodenkritik

Die Interviews geben in den Grundzügen einen guten Einblick in das Vorwissen und die Erfahrungen, welche einzelne Trainer und Nachwuchsathletinnen im Bereich des mentalen Trainings haben. Aufgrund der kleinen Datenmenge lässt sich die Aussagekraft der Interviews jedoch relativieren. Um diese zu erhöhen wären die Erhebung weiterer Leitfadenterviews sowie allenfalls einer quantitativen Erhebung sinnvoll. Eine solche hätte jedoch das nötige Vorwissen oder eine allfällige Vorevaluation bedingt.



4 Fazit

- Eine glückliche Athletin, die Spass an der Sache hat, ist leistungsfähiger. Dabei gilt es zu berücksichtigen, dass jeder Mensch anders denkt, handelt und fühlt, und ihn nicht die selben Dinge im Leben glücklich machen. Eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Athletin und Trainer ist für eine Zusammenarbeit im Mentalbereich daher enorm fördernd. Jede Athletin „funktioniert“ anders und je besser der Trainer seine Athletinnen kennt, je spezifischer wird er sie im mentalen Bereich abholen, für sie die richtigen Instrumente und Methoden finden und damit zu einer ausgewogenen „Worklife-Balance“ der Trainierenden beitragen.
- Mentale Stärke ist im Judo mitunter eine leistungsentscheidende Komponente, welche regelmässig trainiert werden soll. Sofern finanziell tragbar, empfiehlt es sich, diesbezüglich einen Fachmann wie zum Beispiel einen Sportpsychologen beizuziehen. Hierbei wird in den meisten Fällen das vorhandene finanzielle Budget entscheiden, wie zeitintensiv der Experte mit den Sportlerinnen arbeiten kann. Aufgrund des oft zu knappen Finanzbudgets wird es eine Aufgabe des Trainers sein, zu priorisieren, welche Athletinnen in welchem Umfang an der Zusammenarbeit mit einer Fachperson teilhaben können.
- Sofern die finanziellen Ressourcen für die Zusammenarbeit mit einer externen Fachkraft nicht gegeben sind, ist es naheliegend, dass der Trainer seinen Athletinnen als Vermittler geeigneter Angebote zur Verfügung steht, welche die Athletinnen im Bedarfsfall auf privater Ebene anlaufen können. Zusätzlich lässt sich mentales Training auch durch den Trainer in verschiedenen Formen direkt ins Judotraining integrieren. Durch die regelmässige Durchführung mentaler Übungsteile im Judotraining wird das mentale Training für die Judoka als Teil des Judotrainingalltags verinnerlicht. Zudem wird damit die Trainingskontinuität auf mentaler Ebene sichergestellt. Dies kann – auf altersgerechte Art und Weise - bereits auf Vereinslevel in den Kinder- und Jugendtrainings geschehen. Auf diese Art bilden Judoka im Mentalbereich bereits in jungen Jahren eine Basis, auf welche sich später im Leistungssport bauen lässt.



5 Anhang

Interviews mit den Athletinnen

Athletin -57 kg, U18

Was sind deine Ziele?

„Ich hab’ gar nicht so richtig Ziele, die ich verfolge. Mein Ziel ist es halt immer so ein Stückchen besser zu werden, so dass ich halt dann merke, aha, da ist es jetzt gerade gewesen, das worauf ich aktuell drauf hin gearbeitet habe. Zum Beispiel eine besondere Technik, dass ich das hinkriege. Ich hab jetzt gar nicht so turniermässig Ziele, sondern eher so für mich eine Verbesserung.“

„Was waren bisher deine grössten Erfolg?“

„7. Platz deutsche Meisterschaft U18
3. Platz an einem internationalen Pokalturnier“

Was ist für dich mentale Stärke?

„Dass man diesem Druck Stand hält, der auf einem ausgeübt wird, aber halt auch so ein bisschen dass man lernt sich so ein bisschen einzuschätzen und sich nicht so selbst verrückt zu machen“.

Wie wichtig ist mentale Stärke fürs Judo?

Ich glaub, dass es sehr wichtig ist, weil man jetzt zum Beispiel sieht vor’m Wettkampf, wenn man weiss, im Training hab ich den oder die geschlagen und dann ist man in dieser Drucksituation und hat halt diese mentale Stärke nicht und kriegt das nicht hin und dann verliert man halt, wenn man einfach so nervös und unter Druck gesetzt ist.“

Ist mentale Stärke etwas, das man von Natur aus hat?

„Nein, auf gar keinen Fall. Ich glaube, dass kann man ziemlich gut trainieren.“

Wie trainiert man das?

„Ehm, ja, zum Beispiel halt mit Konzentrationsübungen oder wir haben auf nem Lehrgang mit dem DJB mit einer Sportpsychologin so ne Traumreise gemacht, und dann ist man da nochmals so runtergekommen und danach hat man sich halt dann so gedacht, es ist egal wie gut man jetzt war, sondern dass es halt wichtig ist, dass man Spass hat. Es hat irgendwie geholfen. Oder auch diese Selbstgespräche vor’m Wettkampf zum Beispiel, helfen mir auch.“

Und Visualisierungstechniken? Kennst du das?

„Ja, auf jeden Fall. Aber ich hab’ für mich gemerkt, das funktioniert nicht. Ich hab mir dann ein bisschen so nen Plan gemacht, wenn ich gewusst hab, ich wird gegen die oder die dann kämpfen und ich weiss was kommt, und bin mir das im Kopf immer und immer wieder durchgegangen, und im Endeffekt hab ich genau das falsch gemacht, wo ich die ganze Zeit gesagt hab, dass muss ich jetzt machen. Hat nicht so ganz funktioniert. Ich wusste, dass die Hand von rechts oben kommt, und ich weiss, ich fang sie jetzt ab – und dann war ich trotzdem wieder eingepackt. Also es hat nicht so ganz geklappt.“

Machst du noch andere Übungen?

„Ich mache das vor Wettkämpfen oder auch mal bei Lehrgängen. Wenn man dann wieder in so ,ner Drucksituation ist, und es dem Lehrgangsteiler halt unbedingt recht machen will und man merkt, dass der Trainer dann unzufrieden mit einem ist. Oder man nur das Gefühl hat, dass der Trainer unzufrieden ist. Ich mach mir dann immer selbst zu viel Druck, ich denk dann, dass muss ich jetzt schaffen – dabei muss ich das ja gar nicht direkt.“

Was musst du denn an Lehrgängen schaffen?

„Ich weiss nicht, ich möchte einfach, dass ich mich selbst verbessere und selbst wenn ich mich selbst verbessert hab’ und der Trainer dann was Neues sagt, dann hab ich immer das Gefühl so, hmmm, scheisse, warum hab ich das jetzt nicht geschafft. Das hätt’ ich doch schon machen können, irgendwie. Und dann mach ich mir selber so nen Druck, dass ich dann wieder wackelig wird und so.“

Und im Judo-Training selber? Machst du da auch was?

„Nein. Gar nichts.“

Führst du ein Trainingstagebuch und falls ja, was bringt dir das?

„Ja, ich mach das und ich find schon, dass es was bringt. Denn, wenn ich dann wieder so nen Tiefpunkt habe, wenn ich mir dann so denke „ach, du kannst gar nichts, du bist total schlecht, wenn ich mir das dann eben wieder einrede, dann guck ich mir das an, was ich alles gemacht hab, geh das so in meinem Kopf durch und dann seh ich dann wieder so die Höhepunkte wo es dann weiss, dass ich da nicht schlecht war, und das ich das auch kann. Und dann läufsts auch im meisten Training wesentlich besser.“

Athletin -78 kg, U18

Was sind deine Ziele?

„Also ich wollt’s jetzt erstmals noch langsam angehen lassen. Ich möchte halt erstmal in der U18 noch deutsche Meisterin werden. Und dann gucken, ob ich evtl. mal EM kämpfen kann oder so. Aber bei mir geht halt Schule immer vor, deswegen mal gucken.“

Wieviel trainierst du wöchentlich?

„Vier mal auf jeden Fall. Und dann noch Krafttraining und joggen. Einmal Abends trainier ich dann hier am Leistungszentrum.“

„Was waren bisher deine grössten Erfolg?“

„2. Platz deutsche Meisterschaft U18
2 Medaillnränge an internationalen Turnieren“

Was ist für dich mentale Stärke?

„Ja, ich würd sagen, mit Druck umgehen zu können. Also ich finde, dass ist halt besonders wichtig, weil man merkt, halt immer wieder, dass ich zum Beispiel auf Lehrgängen, wie viele Erwartungen an einem gestellt werden. Und man muss halt damit umgehen können, dass man das erfüllen kann und so. Oder halt wenn der Trainer einem mal anschreit oder so, weil er dich anspornen will oder so oder weil irgendwas falsch war oder so, Dann muss man das wohl irgendwie so verpacken können, dass man nicht gleich in Tränen ausbricht.“

Wie wichtig ist mentale Stärke fürs Judo?

„Also für mich ist das sehr wichtig, ich krieg das zwar nicht immer hin, weil ich nicht so gut mit Druck umgehen kann, aber ich würd sagen, es ist schon sehr wichtig.“

Ist mentale Stärke etwas, das man von Natur aus hat?

„Ich würd sagen, man kann das auch trainieren. Ich meine es gibt auch Sportpsychologen, die dir beibringen wie du damit umgehen kannst und so.“

Trainierst du das selber mit irgendwelchen Techniken?

„Ja, also ich hab; vor Turnieren zum Beispiel versuch ich mir immer einzureden, dass ich zwar gewinnen kann, aber das niemand die Erwartung hat, dass ich unbedingt gewinnen muss. Also, dass mich niemand dazu zwingt. Und das beruhigt mich dann schon ein bisschen. Es ist eine Art Entspannungstechnik für mich.“

Und Visualisierungstechniken? Kennst du das?

„Ja, manchmal. Ich denk mir dann immer so, das ist doch eigentlich ganz leicht, die so oder so zu werfen.“

Machst du auch Konzentrationsübungen?

„Ich rede nicht mehr so viel vor Wettkämpfen. Ich versuch mich dann wirklich voll und ganz so auf den Wettkampf einzustellen.“

Hast du diese Techniken irgendwo gelernt, oder hast du dir das selber beigebracht?

„Ja, also, meine Geschwister machen auch Judo. Und die haben mir halt so ein paar Tipps gegeben und die hab ich dann immer versucht umzusetzen und hab mir dann die Tipps rausgesucht, die mir am besten geholfen haben. Das hat dann auch meistens geholfen. Früher war ich noch viel schlechter als heute. Entweder ich hab die Gegner unterschätzt und mir gedacht, ich gewinn ja sowieso oder ich hab die Gegner unterschätzt und mir gedacht, ich verliere. Und dann hab ich halt immer verloren, weil ich mir das einfach nicht zugetraut habe. Und jetzt, wo ich weiss, ok, ich kann gewinnen, dann ist es nicht mehr so schlimm.“

Führst du ein Trainingstagebuch und falls ja, was bringt dir das?

„Nein, das führe ich noch nicht. Aber ich soll jetzt damit anfangen, hat mein Landestrainer gesagt. Bisher habe ich keine Erfahrungen damit.“

Athletin -57 kg, U18

Was sind deine Ziele?

„Ich möchte dieses Jahr, eine Massnahme bekommen. Das heisst zur Europameisterschaft fahren – das ist halt das kurzfristige Ziel. Und irgendwann würd ich halt auch gerne bei Olympia starten.“

„Was waren bisher deine grössten Erfolg?“

„2 x deutsche Meisterin U18“

Seit wann bist du am LZ?

„Eigentlich schon recht lange. Ich habe bereits bei der U15 hier trainiert und wohne aktuell hier am Sportinternat.“

Was ist für dich mentale Stärke?

„Ich denk, dass man halt wenn man auch mal nen Kampf verloren hat immer wieder sich konzentrieren kann und nicht nur ans Verlieren denkt oder so dann eher so daran, dass man

gewinnen kann. Also wenn ich jetzt einen Gegner hab, der halt ziemlich stark ist, dass ich nicht sage, den verliert ich sowieso. Sondern dass ich denke, den kann ich auch gewinnen. Halt sowas.“

Wie wichtig ist mentale Stärke fürs Judo?

„Ich denke, sehr wichtig, weil wenn der Kopf halt nicht mitmacht, dann kann man stark sein wie man will. Wenn der Kopf nicht stark genug ist, dann klappt's nicht.“

Ist mentale Stärke etwas, das man von Natur aus hat?

„Ich denk schon, dass man sich so teilweise das aneignen kann. Also früher hat ich das auch nicht so, aber dann hab ich darüber nachgedacht, dass es vielleicht was bringt. Ich denk schon, dass man das teilweise sich auch aneignen kann. Halt auch was mit dem Selbstbewusstsein zu tun, glaub ich.“

Welche Arten oder Techniken von mentalem Training kennst du?

„Ja, wir haben halt so eine Sportpsychologin, mit der machen wir jeweils auch so Entspannungsübungen. Das gehört glaub ich auch dazu. Oder wie man sich konzentrieren kann, das haben wir mit der gemacht. Sowas halt.“

Und Visualisierungstechniken? Kennst du das?

„Ach so, ja doch. Dass man sich ne Technik vorstellt und so.“

Und innere positive Selbstgespräche?

„Ja, das mache vor einem Kampf meistens. Also so, wenn ich so dastehe, so vorbereitend, dann geh ich mir nochmals so im Kopf durch was ich halt machen möchte. Mein Profil halt so. Und dann sag ich mir halt auch immer, du kannst das schaffen. Also sowas halt.“

Hast du diese Techniken irgendwo gelernt, oder hast du dir das selber beigebracht?

„Ich glaube, das habe ich schon vor der Sportpsychologin gemacht. Aber die Sachen mit der Sportpsychologin hab'n schon geholfen.“

Dann bringen dir diese Übungen etwas?

„Ja, auf jeden Fall. Ich hatte auch schon mal Tage, wo das nicht geklappt hat. Und dann hab ich halt einen Kampf verloren und dann ist es schwer, sich wieder so rein zu finden. Und wenn ich das dann nicht mache, dann merk ich, dass der Kampf danach nicht so gut läuft.“

Wendest du auch Zeit für mentales Training auf, wenn du nicht direkt vor oder in einem Wettkampf stehst?

„Nein, das mach ich nicht. Eher halt direkt vor einem Wettkampf.“



Macht ihr im Training selbst auch was?

„Halt wenn du so Trainingswettkämpfe beim deutschen Judobund machst, dann ist die Sportpsychologin manchmal dabei. Dann haben wir nach dem Training zum Beispiel so Traumreisen, die wir machen. Oder wir machen dann so Kurse mit der, wenn sie da war. Der letzte Kurs war einer zum Thema Konzentration. Das hat mir schon was gebracht. Da haben wir so besprochen, dass es gar nichts bringt, sich den ganzen Tag zu konzentrieren, sondern dass man so Phasen braucht, um mal sich ein bisschen abzulenken, damit man sich später wieder besser konzentrieren kann.“

Macht ihr da alle das gleiche Programm, oder ist das eher individuell?

„Also, wir haben alle zusammen die Kurse. Aber wir mussten auch alle einen Fragebogen ausfüllen, über sich selbst halt. Und davon hat halt jede dann auch individuell seine Auswertung bekommen. Ich hab die Auswertung jetzt erst vor ein paar Wochen bekommen und ich hab das letztes Jahr ausgefüllt. Und dann hab ich halt erst jetzt die Auswertung bekommen. Das war halt relativ spät erst und seit letztem Jahr hat sich halt auch schon wieder was verändert.“

Führst du ein Trainingstagebuch und falls ja, was bringt dir das?

„Wir haben dafür eine Online-Plattform.“

Athletin -63 kg, U18

Was sind deine Ziele?

„Also erstmal möchte ich die Qualifikation zur EM diese Saison erreichen. Und dann wenn möglich eine Medaille.“

„Was waren bisher deine grössten Erfolg?“

„EM-Teilnahme.“

Seit wann bist du am LZ?

„Das ist eine gute Frage. Ich glaube ungefähr 2,5 Jahre.“

Wie oft trainierst du?

„Ich geh noch zur Schule. Dann hab ich nicht soviel Zeit. Je nach Zeit so 7 Trainingseinheiten pro Woche.“

Was ist für dich mentale Stärke?

„Damit hab ich mich schon beschäftigt, weil ich immer so Probleme hatte, zum Beispiel vor dem ersten Kampf oder so die Einstellung vor den Kämpfen allgemein. Wie ich damit umgehe oder mit Stress umgehe oder sowas. Und unter mentaler Stärke versteh ich, dass man sich so selber gut vom Kopf her einstellen kann. Dass man selber genau weiss, wie man auf den Punkt kommt.“

Wie wichtig ist mentale Stärke fürs Judo?

„Ich finde das ist 100% wichtig. Klar, man kann können, was man halt kann. Man super toll im Training sein, aber wenn man es im Wettkampf nicht umsetzen kann, dann kommt man irgendwann auch nicht mehr weiter.“

Hat man mentale Stärke?

„Ich glaube, in gewisser Weise hat man das. Das kommt ja auch immer auf den Charakter an. Aber ich weiss jetzt selber, ich habe das trainiert und es ist besser geworden bei mir.“

Hast du diese Techniken irgendwo gelernt, oder hast du dir das selber beigebracht?

„Die haben beim DJB eine Sportpsychologin und die war dann so dabei und hat so Tipps gegeben, wie man das so machen kann, wie man sich besser so einstellen kann. Die Sportpsychologin hat mir so richtig geholfen. Da ich Kaderathletin bin, könnt ich diese Sportpsychologin auch einfach anrufen und anschreiben.“

Welche Techniken hast du denn gemacht, dass sich das gebessert hat?

„Es waren so eine Art Selbstgespräche. Dass man sich selber so sagt, was man alles kann, was man schon erreicht hat. Dass das alles Erfolge sind, die einem stärken, wie man sich da gefühlt hat, dass man sich das so vor Augen führt und dass man das dann so versucht umzusetzen, wie man sich da so gefühlt hat. Und das dann halt auf die jetzige Situation zu führen.“

Hast du das dann regelmässig trainiert?

„Ich hab das dann so regelmässig vor dem Wettkampf gemacht und das hat sich auch bewährt. Ich habe das vor den Wettkämpfen nun beibehalten.“

Macht ihr im Judotraining selbst auch was?

„Ja manchmal muss man sich ein bisschen pushen und so sagen „jetzt komm aus dem Quark und mal richtig rein“. Aber so richtig mentales Training mach ich dann nicht.“

Führst du ein Trainingstagebuch und falls ja, was bringt dir das?

„Ja, wir müssen das auf einer Online-Plattform eintragen. Da tragen wir ein, was und wann wir trainiert haben, wer der Trainer war und so. Und wir tragen da auch die Wettkämpfe und alles ein.“

Athletin -48 kg , U21

Was sind deine Ziele?

„Kurzfristig Ziele sind die EM-Quali und respektive eine EM-Medaille und ein längerfristiges Ziel ist ein Platz unter den ersten Zehn der Weltrangliste.“

Wie wirst du das beruflich regeln können?

„Ich komm jetzt dann in die Sportfördergruppe der Bundeswehr. Dann wird ich weiterhin hier in Köln trainieren und Sport und Studium miteinander verbinden können.“

„Was waren bisher deine grössten Erfolg?“

„5. WM U21
5. + 3. EM“

Was ist für dich mentale Stärke?

„Damit hab ich mich schon mit beschäftigt, weil ich immer so Probleme hatte, zum Beispiel vor dem ersten Kampf oder so die Einstellung vor den Kämpfen allgemein. Wie ich damit umgehe oder mit Stress umgehe oder sowas. Und unter mentaler Stärke versteh ich, dass man sich so selber gut vom Kopf her einstellen kann . Dass man selber genau weiss, wie man auf den Punkt kommt.“

Wie wichtig ist mentale Stärke fürs Judo?

„Das ist etwas das ist schon sehr wichtig im Judo.“

Hat man mentale Stärke?

„Ein Stück weit kann man das sicher trainieren.“

Kennst du irgendwelche Techniken oder wie trainierst du mentale Stärke?

„Wir hatten mal einen Lehrgang mit einer Sportpsychologin. Das ist bei mir aber nun auch schon 3 Jahre her. Ich habe für mich so Motivationssprüche, bei mir auf dem Handy gespeichert hab. Und wenn ich dann mal keinen Bock auf Training hab, dann les ich mir diese durch und dann hab ich wieder Bock drauf. Das klappt mal besser, mal weniger. Aber es motiviert mich im Allgemeinen schon. Ansonsten geh ich halt Techniken, die jemand vorzeigt, noch einmal für mich selber im Kopf durch und probiere die dann halt noch einmal aus. Das hab ich damals beim Sportpsychologen gelernt. Das Durchgehen im Kopf, gibt dann das gewisse Etwas einer Technik noch dazu. Wenn dann zum Beispiel bei einer Technik noch eine Kleinigkeit fehlt und man die dann auch öfter nicht hinbekommt, sich das aber immer wieder im Kopf vorstellt, dann hilft mir das. Und vor dem Wettkampf helfen mir dann halt eben meine Motivationssprüche um mich zu pushen. Das mit den

Sprüchen mach ich halt ziemlich oft. Oder auch am Abend wenn ich im Bett liege, dann geh ich halt den Tag im Kopf nochmals durch.“

Macht ihr im Judotraining selbst auch was?

„Nein, eigentlich nicht explizit.“

Führst du ein Trainingstagebuch und falls ja, was bringt dir das?

„Ja, ich schreib halt alles hier auf die Plattform.“

Die Zusammenfassung der Kurzbefragungen (10 weitere Athletinnen) ergab:

- Alle Athletinnen beurteilen die mentale Stärke als sehr wichtig
- Alle Athletinnen haben ein Ziel in Form einer konkreten Klassierung oder einer Qualifikation für einen Grossanlass.
- Alle Athletinnen kennen Visualisierungstechniken, das Führen positiver Selbstgespräche sowie Atem- oder Entspannungstechniken.
- 9 Athletinnen sind der Meinung, dass mentale Stärke etwas ist, was sich trainieren lässt
- 7 Athletinnen gaben an, sich an einem Wettkampf und teilweise in Lehrgängen gestresst und unter Druck zu fühlen.
- 6 Athletinnen führen ein Trainingstagebuch; 5 davon sagen, dass Ihnen dies hilft, motiviert zu bleiben.
- 6 Athletinnen hatten schon mal Kontakt mit einer Sportpsychologin und fanden das hilfreich.
- 1 Athletin macht regelmässig 1-2 wöchentlich autogenes Training und empfindet dies für sich als positiv.

Interview Landestrainer U18 w

Was verstehst du unter mentaler Stärke?

„Sich in den entscheidenden Situationen aufs Wesentliche fokussieren zu können.“

Wie wichtig ist für dich mentale Stärke im Judo?

„Ein leistungslimitierender Faktor.“

Ist das für dich etwas das man einfach hat oder etwas das man lernen kann?

„Es gibt Leute, die haben das sicherlich auch von Natur aus. Aber ich glaube, dass man da mit psychologischer Unterstützung eine Menge erlernen kann.“

Baust du auch mentale Trainingssachen ins Judo mit ein? Wenn ja, was?

„Selten - ...Ganz selten. Das hat dann mehr was mit dem Bereich Techniktraining zu tun. Dass sie mental halt Techniken durchgehen müssen. Judomotorisches Training zum Beispiel solche Sache. Dass sie die Techniken mental noch einmal durchgehen müssen, dabei auf die Knackpunkte achten und eingehen.“

Bist du der Meinung, dass es sich lohnt, zusätzlich zum Judotraining mental zu trainieren?

Ja, auf jeden Fall. Ja, es gibt ja im Wettkampf ganz verschiedene Situationen. Leute, die man zum Beispiel nach nem Kampf ein bisschen runterholen muss. Sich einfach mal ein bisschen entspannen müssen. Es gibt Leute, die man vielleicht über gewisse mentale Aufgaben erst mal in Wettkampfstimmung bringen muss. Und solche Sachen einfach. Oder auch wenns darum geht, im Training bestimmte Aufgaben zu stellen. Drucksituationen sind ja auch mentale Aufgaben. Zum Beispiel: Du hast noch 20 Sekunden zu kämpfen und liegst mit Yuko zurück. Und jemanden auch mit solchen Situationen im Wettkampf vertraut zu machen.“

Mit welcher Altersklasse würdest du empfehlen mit mentalem Training anzufangen?

„Ich denke schon, dass man in der U18 schon Sachen damit machen kann. Ich meine, die U18 Nationalmannschaft macht das ja auch. Als Landestrainer fange ich meinen Kaderathletinnen jetzt dann erst damit an. Wir nehmen dafür eine Sportpsychologin dazu. Das Ganze fängt erst im Juni an. Die wird dann mit der Gruppe, und nicht individuell mit einzelnen Athleten arbeiten.“

Wieviel Trainingszeit würdest du

„Es ist die Frage, ob man's ins Training integrieren kann, oder im Anschluss ans Training machen kann oder als Hausaufgabe geben kann. Das wäre dann optimal. Aber ob die das dann auch machen. Ich verfüge diesbezüglich über keine Erfahrungswerte.“

Führen deine Athleten ein Trainingstagebuch?

„Ja, als Kaderathleten müssen die das vom DJB aus führen.“

Wie macht ihr die Auswertung von Wettkämpfen?

„Das ist häufig individuell über Video. Das nimmt eigentlich zuviel Zeit in Anspruch, daher kann man das nicht mit allen machen. Da wird dann selektiert. Für fünf oder sechs Athletinnen kann man's machen. Aber wenn ich jetzt mal meine drei Jahrgänge der U18 durchgehe, dann komme ich auf 25 Athletinnen und für die kann ich das nicht alles machen. Aber für die vier oder fünf Topleute muss man das schon machen.“

Interview Landestrainer U18m

Was verstehst du unter mentaler Stärke?

„Lust zu kämpfen, Spass und Lust zu gewinnen und innerliche Energie.“

Wie wichtig ist für dich mentale Stärke im Judo?

„Sehr wichtig.“

Ist das für dich etwas das man einfach hat oder etwas das man lernen kann?

„Es gibt diejenigen, die in dieser Richtung schon von Natur aus stärker sind, es gibt solche die haben Defizite. Aber auf jeden Fall muss man das auch trainieren.“

Baust du auch mentale Trainingssachen ins Judo mit ein? Wenn ja, was?

„Ich weiss nicht, wie gut ich mich in diesem Bereich verstehe. Aber kurz gesagt: Wenn man zukünftig erfolgreich sein will, dann muss man natürlich sehr, sehr viel investieren. Das bedeutet Training. Dass man soviel wie möglich und noch mehr trainiert. Und dann natürlich, wenn man sehr viel investiert, dann will man was zurückbekommen. Und jetzt ist die Frage, ob man mental stark ist um zu gewinnen oder nicht. Wenn einer von Natur aus stark und positiv ist, nicht viel über die Probleme nachdenkt, so dass er immer irgendwie aufgetankt ist, dann ist das kein Problem. Wenn man nun sehr viel investiert, dann macht man sich aber auch sehr viele Gedanken, ob es dann auch funktioniert. Und diese Gedanken können einen Athleten bereits vor dem Kampf kaputt machen. Und meine persönliche Methode ist, aufzupassen, dass diese mentale Stärke da ist.“

Es ist eine grosse psychische Belastung ein grosses Turnier zu gewinnen. Den Mut zu haben, sich zu sagen, „ich bin der Stärkste“ und seine Kräfte zu zeigen und dann auch noch an das zu glauben. Und um zurück zum Thema zu kommen: Dafür müssen die Batterien aufgetankt sein. Daher überlege ich mir, wie man sich auftanken kann. Niemand kann immer nur trainieren und Gas geben. Sonst denkst du zwar, dass du dich vorbereitest, aber in Wirklichkeit, lädst du deine Batterien damit nicht auf. Auftanken kann man sich mit starken positiven Emotionen. Deswegen sage ich meinen Athleten, dass sie sich nicht alles verbieten sollen. Viele sagen sich, dass sie nun in der Wettkampfvorbereitung sind, und sich darum alles verbieten müssen. Keine Disco, kein Alkohol, keine Frauen. Und ein Athlet kommt dann am Wettkampf zu mir wie eine Art „Zombie“ weil seine Batterien bereits leer sind und dann kommt am Wettkampf zusätzlich noch die Aufregung. Wenn ein Mensch glücklich ist, dann bin ich der Meinung, dass seine Batterien voll sind und er die grosse psychische Belastung am Wettkampf besser ertragen kann. Daher ist auch vor einem Wettkampf „Spas“ erlaubt – halt einfach im Mass und nicht in Massen.“



Hast du ein konkretes Beispiel?

„Ich erinnere mich an einen Athleten, der vor einem grossen Turnier im Trainingslager war. Es war am Ende des Lagers, die grosse Belastung war bereits vorbei, und es war der letzte Tag. Eigentlich war nur noch Regeneration angesagt. Er hat seinen Trainer gebeten, früher nach Hause zu gehen, um der Hochzeit seines besten Freundes beizuwohnen. Der Trainer hat ihm das nicht gestattet. Meiner Meinung nach, war genau das nicht in Ordnung. Ich selber habe früher wegen dem Training nie mitbekommen, wie meine besten Freunde heirateten – an einem solchen Fest willst du dabei sein. Dieser eine Abend wird dich so erholen und auftanken, dass du eine Woche danach mit grosser Freude kämpfen wirst. Die Lust zu kämpfen macht dich stark.“

Machst du im Training explizit Übungen um die mentalen Stärken zu trainieren?

„Das kommt auf den Menschen an. Jeder Charakter ist unterschiedlich. Grundsätzlich sage ich: Man ist nicht jeden Tag fit. Aber wenn du im Training fit bist, dann versuch über deine Grenzen zu gehen. Aber vergiss nicht daneben, starke emotionale und positive Dinge zu erleben um aufzutanken. Natürlich, es gibt auch Menschen, die von Natur aus sehr diszipliniert sind, solche Menschen lass ich dann auch diszipliniert. Aber viele Menschen funktionieren halt nicht so.“

Was machst du, wenn du merkst, dass jemand nicht richtig an sich glaubt? Versuchst du das dann auch durch Positives aufzuwiegen?

„Also, wenn ich merke, dass jemand nicht seine Leistung abrufen kann, dann versuche ich den Grund rauszufinden. Ein Grund kann sein, dass die Batterien leer sind oder dass man nicht auf sich vertraut. Ich suche dann das Gespräch mit ihnen. Vielleicht haben sie zu viel Druck oder sie wissen nicht, wo sie stehen. Eine gute Möglichkeit, ist es jemanden daran zu erinnern, warum jemand mit Judo angefangen hat oder warum jemand noch Judo macht. Diese Lust jemanden in den „Hintern“ zu treten. Ich habe nicht soviel Kontakt zu den Jugendlichen. Aber wenn ich jemanden eng betreue, dann versuche ich das im persönlichen Gespräch zu eruieren.“

Führen deine Athleten ein Trainingstagebuch?

„Das kann jeder machen, wenn er möchte. Aber das ist keine Pflicht.“