



Trainer-C-Ausbildung

2024

Modul Lehrbefähigung zum 2.Dan



Antiidiotikum® akut

Wirkstoff: Placebo
Zur Steigerung niedriger Intelligenzquotienten

IQ130

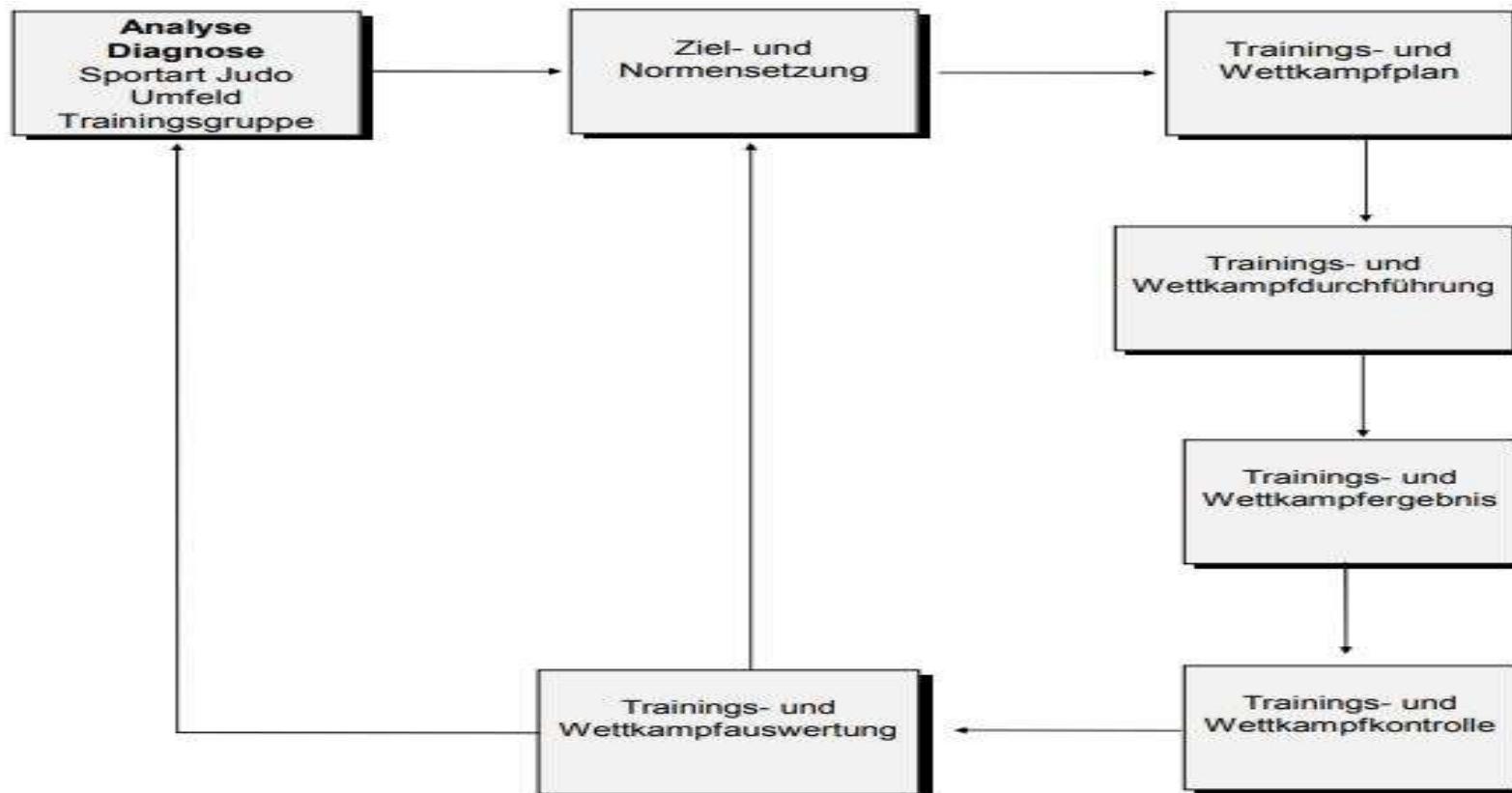
2 Mini-Dextro-Energy IQ130 zum probieren!

Respekt!



Coaching

Aufbau und Betreuung einer Wettkampfmannschaft





Coaching Analyse / Diagnose

Judo ist

- eine moderne Zweikampfsportart,
- Kämpfen mit körperlichem Kontakt,
- Siegen durch Werfen, Halten, Hebeln, Würgen ... ,
- hohe Anforderung an Physis und Psyche,

erfordert

- Reaktionsvermögen
- Koordination
- Schnellkraft
- Flexibilität
- lokale Muskelausdauer
- technisch-taktische Fähigkeiten



Coaching Analyse / Diagnose

Analyse des Umfeldes und der Trainingsgruppe

- Wieviel Teilnehmer ?
- Welche Altersklasse ?
- Aufbautraining oder fortgesetztes Leistungstraining ?
- Gibt es ein Judo-interessiertes Umfeld (Schule, Bundesligamannschaft) ?
- Trainingsmöglichkeiten (Hallenzeiten, Ausrüstung, Trainer, Sponsoren) ?

Diagnose des Leistungs- und Trainingszustandes

- derzeitiger Trainingsumfang
- Beobachtung im Training (z.B. Videoaufzeichnungen)
- Techniktest (==> Erweiterung des Technikrepertoires?)
- technisch-taktisches Verhalten (z.B. Kumi-Kata, Verteidigungsverhalten)



Coaching

Ziel- und Normsetzung

Gemeinsame Ziel- und Normensetzung mit Trainer(n), Betreuer(n) und der Mannschaft

- Wettkampfziel(e) der einzelnen und der Mannschaft besprechen
- Leistungsziele der Einzelsportler planen
- gemeinsames Training planen (Verpflichtung!)
- Identifikation mit der Mannschaft herstellen
- gemeinsame Aktionen planen (Ferienfahrten, Freundschaftsbegegnungen, Radtour)
- Trainingsaufwand- und Trainingsinhalte klären
- Jahresplanung unter Berücksichtigung der Einzelplanung vornehmen
- Einsatzplanung für alle Gruppen- und Mannschaftsmitglieder vornehmen
(Teilnahme an Einzel-, Mannschaftsturnieren, Freundschaftskämpfen etc.)



Coaching

Ziel- und Normsetzung

Kurzfristige Ziele (müssen im Mikrozyklus erreichbar sein = 1 Trainingseinheit bis 1 Woche)

z.B. Einführung in das Krafttraining,
Erlernen oder Verbessern einer bestimmten Technik (Uchi-mata),
Randori mit Aufgabenstellung.

Mittelfristige Ziele (müssen im Mesozyklus erreichbar sein = 3 - 4 Wochen bis 1 - 4 Monate)

z.B. Erreichen der Qualifikation zur Norddeutschen Meisterschaft,
Verbesserung der Dehnfähigkeit,
Erweiterung des Technikrepertoires.

Langfristige Ziele (müssen im Mehrjahreszyklus erreichbar sein = 1 bis 4 Jahre im Aufbautraining)

z.B. Schaffen eines heterogenen Handlungskomplexes,
Festigen und Verbessern der individuellen Leistungsfähigkeiten,
Medaille auf DEM,
Entwicklung zum Spitzenkämpfer auf deutschem / internat. Niveau.



Coaching

Trainings- und Wettkampfplan

Vorüberlegungen

- „Eine Mannschaft ist nur so gut, wie ihr schwächster Kämpfer.“
 - => frühzeitig Schwachpunkte erkennen,
 - => schwächeren Kämpfern Vertrauen entgegenbringen,
 - => niveauentsprechende Einsätze organisieren => Selbstbehauptung,
Leistung der schwächeren Mannschaftsmitglieder nur an diesen persönlich messen.
 - ! Dem Kämpfer die persönlichen Trainingsfortschritte verdeutlichen.
 - ! Die Stärkeren in der Mannschaft dürfen natürlich nicht vernachlässigt werden.



Coaching

Trainings- und Wettkampfplan

Leistungsmotivation ist für erfolgreiches Training wichtig:

- Training muß interessant sein (individuelle, altersgemäße Erfolgserlebnisse für jeden einzelnen, keine Überforderung, keine Unterforderung),
- Training muß überschaubar und transparent sein,
- Sinn und Zweck müssen verständlich sein,
- Training muß Spaß machen (positives Gruppenklima),
- Training sollte unter mentaler Beteiligung des Trainierenden stattfinden (gedankliche Verarbeitung der Ziele ist wichtig),
=> kinästhetisches Gedächtnis wird unterstützt.

Trainingsplanung

- **Trainingseinheitenplan**
- **Wochentrainingsplan**
- **Jahrestrainingsplan**
- **Mehrjahres- oder Perspektivplan**



Coaching

Trainings- und Wettkampfplan

-Jahrestrainingsplan-

Kontrollwettkämpfe (KWK)

- Formüberprüfung, Videounterstützung

Qualifikationswettkämpfe (QWK)

- Qualifikation für Hauptwettkämpfe

Hauptwettkämpfe (HWK)

- „Trainingsziel“

Ersatzwettkämpfe (EWK)

- wenn kein Hauptkampf

Erholungsphasen (ET)

- Regenerationsphase

Periodisierung

- mannschaftsorientiert, Einzelwettkämpfe berücksichtigt
- Ferien orientiert
- Abwechslung: Wettkämpfe über den ganzen Jahreszyklus
- Überprüfung: Inhalt und Methodik des Trainings wirksam



Coaching

Trainings- und Wettkampfplan -Jahrestrainingsplan-

Technikerwerbstraining (TET) => Neulernen von Techniken

1. Phase: Erwerb des äußeren Bewegungsbildes
=> bewußter Bewegungsentwurf mit kontrollierter Bewegung
=> Nage-komi unter Einsatz audiovisueller Hilfsmittel
2. Phase: Erwerb des inneren Bewegungsbildes durch strukturelle Veränderungen im Kleinhim

Es muß

- Störungsfrei sein,
- unter bestmöglichen Bedingungen durchgeführt werden.



Coaching

Trainings- und Wettkampfplan -Jahrestrainingsplan-

Technikanwendungstraining (TAT) => aufgabenbezogenes Anwenden

- Vorbestimmte Aufgaben unter erschwerten Bedingungen.

Ausdauertraining

Grundlagenausdauer (GLA) => Läufe, Fahrrad fahren, Schwimmen

Kurzzeitausdauer (KZA) => Spurts, Tempoläufe, Fangspiel (35 s - 2 min)

Mittelzeitausdauer (MZA) => Intervallläufe (bis 10 min)

Krafttraining

Kraftausdauer => Circle: mit eigenem Körpergewicht

Muskelaufbau => Hanteltraining

Schnellkraft => judospezifisch: explosives Wurftraining
durch negative Pyramide oder
kurze Wurfserien
Wettkampfperiode: Sprints, Klappmesser



Coaching Trainings- und Wettkampfplan -Jahrestrainingsplan-

Feriengestaltung

Ferienlehrgänge, Freundschaftskämpfe, konditionelles Niveau mittels Grundlagenausdauertraining halten (Läufe, Schwimmen, Spiele)



Coaching Trainings- und Wettkampfdurchführung

Betreuung im Training und Wettkampf

Altersgemäße Besonderheit bei Jugendlichen

- | | | |
|----------------------|----|---|
| Gestaltswandel | => | Beeinträchtigung der Koordination |
| Selbstverwirklichung | => | evtl. Entscheidung gegen Judo-Sport, |
| Verselbständigung | => | da Judo-Sport mit der Kindheit verbunden wird |

=> Chance:
höhere Anforderungen an den Intellekt der Jugendlichen,
Akzeptanz der Individualität des einzelnen, Training auflockern
=> Entscheidung aufgrund persönlichen Interesses



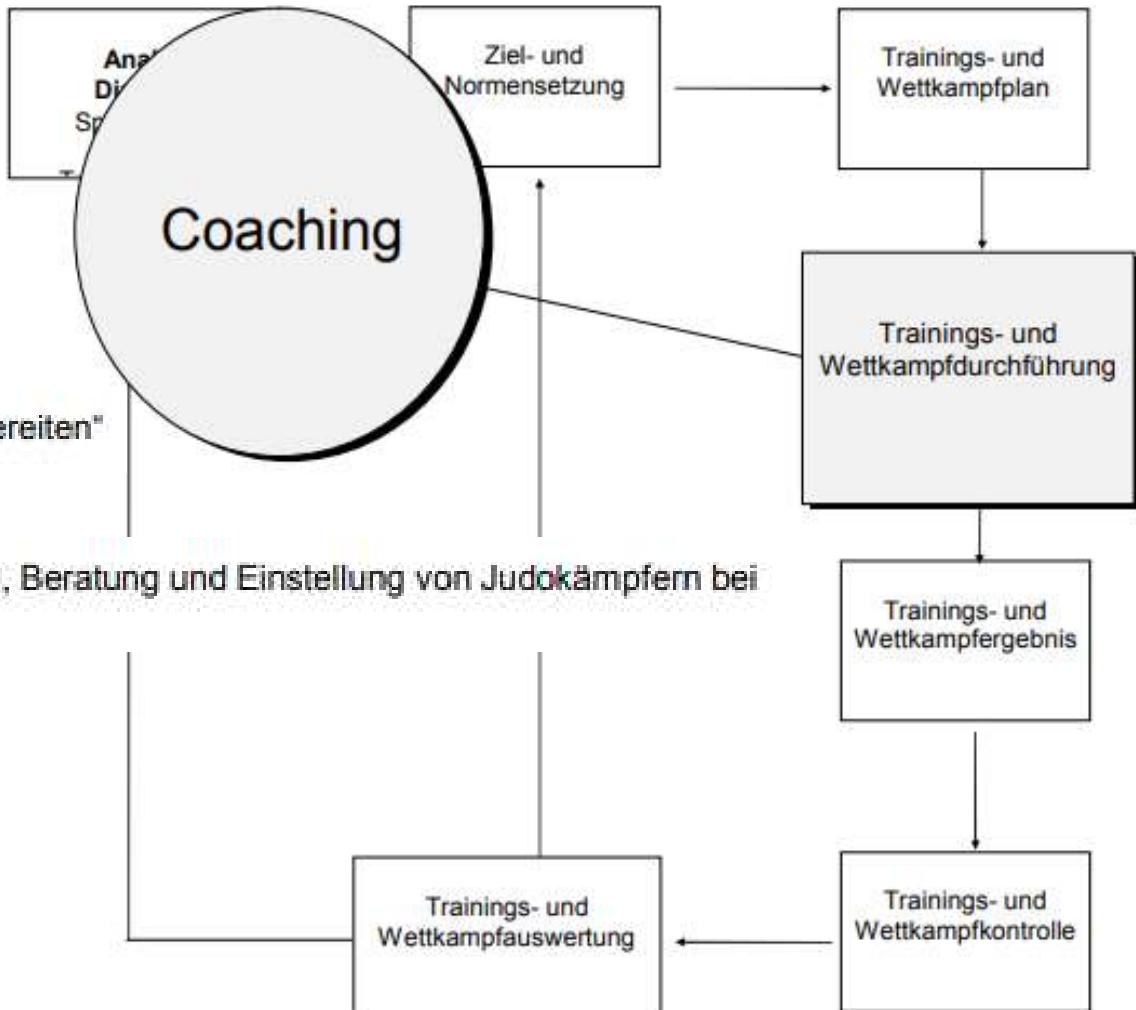
Coaching

Aufbau einer Wettkampfmannschaft

Was ist Coaching, im engeren Sinne?

Coachen kommt von „to coach“ => „trainieren, jmd. vorbereiten“

Im Judobereich: oft einengend auf die Betreuung, Beratung und Einstellung von Judokämpfern bei Wettkämpfen bezogen





Coaching

4 Phasen

1. vor dem Kampf

den Judoka

- körperlich + geistig einstimmen (allgemeines + judospezifisches Aufwärmen)
- taktisch + psychologisch einstimmen (welche Matte?, welcher Kampf?, Siegesstrategien, Kampfkonzept)

2. während des Kampfes

die Selbständigkeit des Judoka fördern

- an die taktische Marschroute erinnern ("rückwärts gehen")
- kurze verständliche Tips geben ("links höher fassen")
- positiv motivieren ("gut so")
- Keinesfalls: abfällige Kritik ("Mach nicht so'n Mist!")
ein ganz neues Konzept von der Seite entwickeln

3. nach dem Kampf

den Judoka loben, wenn er verloren hat; trösten, evtl. einfach in Ruhe lassen.

Der Trainer sollte sich nicht aufdrängen. Der Sieg ist ganz allein das Verdienst und die Leistung des Wettkämpfers

Keine überschwengliche Begeisterung, ... der nächste Kampf kommt bestimmt

den nächsten Kampf „anschauen“, vorbereiten (Griff, etc.)



Coaching 4 Phasen

4. Nach dem Wettkampftag

- formelle Nachbereitung (Ergebnis in den Paß eintragen, Wettkampftagebuch führen, etc.)
- Fazit aus den Kämpfen ziehen
 - Erwartungen erfüllt? Wenn nicht, woran lag es?
 - fehlende konditionelle / taktische / technische Voraussetzungen?
 - fehlendes Kampfkonzept?
- Zielsetzungen für die kommenden Trainingseinheiten umsetzen
 - („Du solltest eine Technik nach vome / hinten /... erlernen“)



Coaching

Was ist Coaching, im weiterem Sinne?

Der „Schützling“ wird nicht nur während des Wettkampfes zum Erfolg geführt, sondern auch im Training und außerhalb des Trainings vorbereitet.

Die Vorbereitung umfaßt neben techn., taktisch, konditioneller Ausbildung im Idealfall auch die psychologische Betreuung **und** Ausbildung.

=> Erzieherische Aufgabe im Hinblick auf den Aufbau der gesamten Sportlerpersönlichkeit

Counseling

Was ist Counseling?

==> „to counsel“ = jemanden beraten, etwas raten, empfehlen



Counseling

Counseling ist die Bezeichnung für die trainingsbegleitenden Maßnahmen, die zur Beratung des Sportlers bei

- Fehlverhalten und Schwierigkeiten => korrigierende Maßnahmen
- der Auswahl gangbarer Wege während des Leistungsaufbaus => Wegbegleitung
- privaten Problemen des Sportlers => Lebensberatung
- Konflikten innerhalb der Sportgruppe => gruppentherapeutische Maßnahme
- sonstigen Fehlentwicklungen => Psychohygiene

eingesetzt werden können.



Coaching Auswertung

- sportmotorische Tests
- wissenschaftsorientierte Leistungsdiagnostik
- Analyse eines Trainingstagebuches
- Wettkampfbeobachtung (als Mittel zur Leistungsbeschreibung)
 1. Beschreiben
die Aufmerksamkeit der Beobachter soll auf bestimmte Elemente konzentriert werden
 2. „objektive“ Beobachtung über standardisierten Bogen
der Bogen sollte alle leistungsbestimmenden Elemente enthalten
 3. Videoaufzeichnungen
komplette Aufzeichnung der Bewegungen und Handlungen

Ziele:

1. Schnellinformation, um während des Wettkampfs Fehler abzustellen
2. Verbesserung der Trainingsmethoden



Coaching Verbesserung des Stils

Definition

Stil ist die individuelle Art, einen Kampf zu führen oder Judo zu betreiben

Kriterien zur Beurteilung des Stils:

- Erfolg, Ästhetik, Harmonie, Dynamik, ...
- Erkenntnismerkmale eines „schlechten“ Stils
 - erfolglos,
 - unschön,
 - gestreckte Arme,
 - verkrampfte Haltung,
 - eckige, sperrige Bewegungen
 - hektische Bewegungen
 - unökonomische Kampfesführung
- Erkenntnismerkmale eines „guten“ Stils
 - aufrechte Körperhaltung,
 - schnell, geschmeidige Reaktion
 - angewinkelte Arme
 - schnelle Beinreaktion
 - gezielte, kontrollierte Bewegungen
 - Konterbereitschaft
 - ökonomische Kampfesführung
 - Wechsel Spannung - Entspannung

Stilelemente

Körperteile und ihre Bewegungsmöglichkeiten

- **Füße/Beine** vor-, zurück- und seitwärts, Kreisbew., Hocke, ...
- **Hüfte** senken, blocken, Schwerpunkt senken, ausweichen
- **Arme** ausgestreckt, angewinkelt, Faßarten, Zugrichtungen
- **Kopf/Hals** aufrechte Haltung, drehen, senken, senken + drehen



Coaching

Verbesserung des Stils

-Übungsformen-

- Kuzushi
 - normale Faßart
 - Griff mit einer Hand am Revers
 - Doppelreversfassung
 - Tori hat die Hände im Rücken, Uke hält Doppelreversfassung mit angewinkelten Armen

Übungsformen zur Verbesserung des Stils

- Uke verteidigt in aufrechter Haltung gegen Angriffe von Tori durch
 - Ausweichen gegen z. B. O-soto-gari, De-ashi-barai,
 - Übersteigen mit anschl. Konter z. B. Tai-otoshi,
 - Abblocken mit der Hüfte / dem Bauch z. B. Harai-goshi, Uchi-mata,
 - Abblocken und losreißen gegen z. B. Harai-goshi, Uchi-mata,
 - Abblocken und mit dem Bauch werfen z. B. O-goshi / Ushiro-goshi,
 - Kontern mit Tani-otoshi.