

## Ärgerkontrolltraining im Judo

D. Heinemann, D. Teipel (Projektleiter)

Friedrich-Schiller-Universität Jena  
Institut für Sportwissenschaft

### 1 Problem

Ärgerkontrolle ist der Versuch, Ärger zu kontrollieren oder ihn nicht aufkommen zu lassen (SCHWENKMEZGER, HODAPP und SPIELBERGER 1992, 10). Personen mit ausgeprägter Tendenz zur Ärgerkontrolle wenden hiernach viel Energie zur Steuerung und Kontrolle von Emotionen in Ärger provozierenden Situationen auf.

TEIPEL (1998) untersuchte das Erleben von Ärger im Training sowie vor, während und nach dem Wettkampf und die Formen und Gründe des Ärgerausdrucks von Judokämpfern und -kämpferinnen. In Bezug auf das Erleben von Ärger im Training bewerteten die ausgewählten männlichen und weiblichen Judoka u.a. die Bedingungen der Verletzung im Abschlusstraining und des Fehlens eines geeigneten Partners als stark Ärger auslösend. In Hinsicht auf die Situation vor dem Kampf beurteilten die Judoka u.a. die Bedingungen des Fehlens einer Möglichkeit zum Aufwärmen in der Halle, der verspäteten Ankunft am Wettkampfort und des Kämpfens gegen einen unfair agierenden Gegner als hochgradig Ärger auslösend. Bezüglich der Kampfphase zeigte sich hohes Ärgererleben bei den Judoka in den Situationen einer ungerechtfertigten Strafe durch den Kampfrichter, des Verpassens einer guten Wurfchance und einer unfairen Kampfweise des Gegners. Nach dem Kampf wurden von den Judoka die Bedingungen einer leichtfertigen Niederlage, einer Fehlentscheidung des Kampfrichters und der Mannschaftsniederlage aufgrund des individuell verlorenen Kampfes als stark Ärger auslösend bewertet.

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 Stressbewältigung vor, während und nach dem Kampf aufgezeigt werden. Zu diesen Formen der Bewältigung während des Kampfes zählten u.a. die Änderung des taktischen Konzepts, der Ärgerausdruck mittels Gestik, die weitere Konzentration auf den Kampf, das Kämpfen mit erhöhtem Einsatz, die Herbeiführung einer Kampfunterbrechung und die Unterdrückung des Ärgers.

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 in das Erlernen von Entspannung, die Identifizierung von mit Ärger verbundenen Kognitionen, die Konstruktion von angemessenen Kognitionen, die Auswahl von konkreten Selbstanweisungen, die Visualisierung einer Ärgerszene und einer Ärgersituation, auf die dann mit Entspannung und Selbstanweisung reagiert wird. Das soziale Problemlösetraining umfasst die Schilderung und Definition des Ärgerproblems, die Entwicklung und Bewertung von möglichen Lösungen, die Entscheidung für die beste Lösung, die Ausführung der Entscheidung sowie die Funktionsprüfung der Lösung.

In dem vorliegenden Projekt soll auf der Basis der Befunde von TEIPEL (1998) und HEINEMANN (1999) zur Ärgerkontrolle von Judoka und in Anlehnung an das Ärgerkontrolltraining von STEFFGEN und SCHWENKMEZGER (1995) eine Studie zur Beratung und Betreuung von Judoka in Hinsicht auf das Ärgererleben sowie zu Formen und Gründen des Ärgerausdrucks durchgeführt werden. Zu diesem Zweck soll ein spezifisches Ärgerkontrolltraining mit einer ausgewählten Population von Nachwuchs-Judoka realisiert werden.

## **2 Methode**

An der Studie nahmen insgesamt neun weibliche Nachwuchs-Judoka teil. Diese Judokämpferinnen gehörten zum C-Kader U 17 bzw. U 20. Das durchschnittliche Alter betrug 16.44 Jahre bei einer Streuung von 0.72 Jahren. Die durchschnittliche Wettkampferfahrung belief sich auf 7.11 Jahren bei einer Streuung von 1.76 Jahren.

Das Ärgerkontrolltraining bestand aus jeweils sechs Unterrichts- bzw. Betreuungseinheiten mit ausgewählten theoretischen Grundlagen von Stress und Ärger (1 UE), der Einführung und Übung von Entspannungsverfahren und Strategien der Ärgerkontrolle (2 UE) und der Anwendung der Entspannung und Ärgerkontrolle im Training und Wettkampf sowie einer weiteren individuellen Beratung (3 UE).

Die Trainingsbeobachtung und Wettkampfbeobachtung der Judoka wurde anhand von spezifischen Videoaufzeichnungen vorgenommen. Ausgewählte Videoszenen vor, während und nach dem Kampf wurden den weiblichen Judoka gezeigt und auf diese Weise die Basis für eine konkrete Videokonfrontation geschaffen. Überdies wurden mittels eines aus dem Forschungsprojekt herrührenden Interviewleitfadens spezielle Strategien der Aktivierungskontrolle in Hinsicht auf Entspannung und Aktivierung der weiblichen Judoka in Vorstartsituationen und Wettkampfbedingungen erfragt. Diese Befunde wurden den Judoka individuell zurückgemeldet. Überdies wurden mit den weiblichen Judoka gemein-

sam Möglichkeiten und Techniken der Ärgerkontrolle und der Aktivierungsbeeinflussung erarbeitet. Ferner wurden Formen des Mentalen Trainings (vgl. EBERSPÄCHER 1992) in das Konzept einbezogen. Anhand dieses Ärgerkontrolltrainings sollte das selbständige Finden von Lösungsansätzen vor, während und nach dem Kampf gefördert werden.

Zur Analyse der Aspekte des Ärgererlebens von Judokämpferinnen wurde der spezifische Fragebogen zur Ärgerkontrolle im Judo (TEIPEL 1998) verwendet. Neben der schriftlichen Befragung wurden spezielle Interviews in Hinsicht auf das Ärgererleben, die Ärgerkontrolle sowie das Ärgerkontrolltraining mit den Teilnehmerinnen und Trainern durchgeführt. Die schriftliche Befragung wurde mittels statistischer Verfahren ausgewertet. Die Interviews wurden entsprechend den zugrunde gelegten Aspekten des Ärgererlebens und der Ärgerkontrolle analysiert.

### 3 Ergebnisse

Die Darstellung der Ergebnisse bezieht sich auf die Aspekte des Erlebens von Ärger während des Kampfes. Weiterhin können aus den Interviews ärgerbezogene Einstellungen und Empfehlungen in bezug auf das Ärgerkontrolltraining ersehen werden.

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

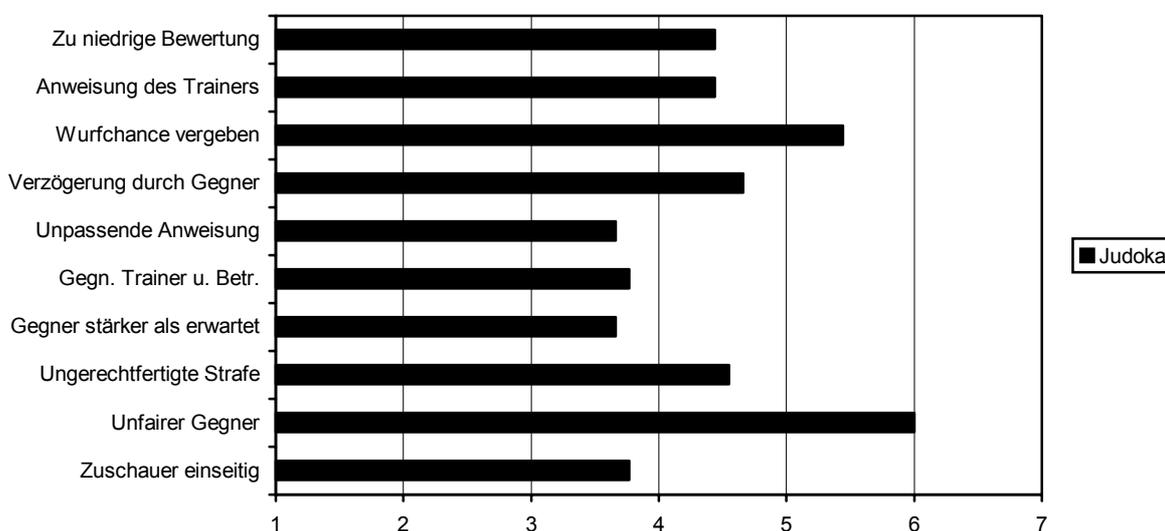


Abb. 1: Spezifisches Ärgererleben während des Kampfes bei weiblichen Judoka ('1=nicht ärgerauslösend' bis '7=sehr ärgerauslösend').

Aus der Abbildung 1 wird deutlich, dass die Judokämpferinnen die zehn ausgewählten Bedingungen während des Kampfes als einigermaßen bis überwiegend Ärger auslösend

bewerteten. Als am meisten Ärger auslösend wurde dabei das unfaire Kampfverhalten des Gegners eingeschätzt. Es folgten auf den weiteren Rängen die Vergabe einer hundertprozentigen Wurfchance, die Kampfverzögerung durch den Gegner, die ungerechtfertigte Strafe vom Kampfrichter sowie die zu niedrige Bewertung nach einem Wurf. Im Gegensatz hierzu wurden die Bedingungen der unpassenden Anweisungen des Trainers und des unerwartet starken Gegners als vergleichsweise weniger ärgerlich angesehen.

Aus den Interviews mit den Judokämpferinnen und Judo-Trainern wurden folgende Einstellungen zum Ärgererleben, zur Ärgerkontrolle und zum Ärgerkontrolltraining hervorgehoben:

### **Aussagen der Judokämpferinnen:**

*„Wenn ich meine Wut nicht unter Kontrolle habe, kämpfe ich zu unkonzentriert. Ich muss meine Gedanken dann wirklich wieder zurückholen und mich auf meine Taktik konzentrieren.“*

*„Besonders nach einem Kampf ist die Kontrolle von Ärger wichtig. Man darf nicht zu lang über einen schlecht verlaufenen Kampf nachdenken, sonst verliert man den nächsten gleich wieder.“*

*„Man sieht jetzt, dass man sich auch in diesen Bereichen verbessern kann, nicht nur im technischen oder konditionellen Bereich. Ein anderes Problem neben der Kontrolle von Ärger im Kampf ist natürlich auch die Nervosität direkt vor einem Kampf.“*

### **Aussagen der Judo-Trainer:**

*„Besonders vor dem Kampf kommt es häufig vor, dass die Kämpferinnen sehr nervös sind und sich über irgendwelche Nebensächlichkeiten aufregen, anstatt sich auf den Kampf zu konzentrieren. Darum ist es ganz gut, dass sie mal etwas darüber hören, wie man seine Gedanken kontrollieren kann.“*

*„Ich habe besonderes Interesse daran, die individuelle Wettkampfanalyse anhand der Videos zu verstärken. Hierzu ist es vorteilhaft, dass man sich mit den Kämpferinnen zusammensetzt und sich gemeinsam die kritischen Situationen anschaut. Dadurch kann man versuchen herauszubekommen: ‚Was war in dieser Situation los? Wieso hast Du an dieser Stelle so einen Leistungseinbruch gehabt?‘“*

Die Aussagen belegen nachdrücklich die Notwendigkeit der Kontrolle des Ärgers bei Judoka. Nicht angemessen kontrollierter Ärger führt zu unkontrollierter Kampfweise und somit mit hoher Wahrscheinlichkeit zum Misserfolg. Von Seiten der Judokämpferinnen wurde der Wunsch geäußert, auch Aspekte des Stresses unmittelbar vor einem Kampf in

das Vorbereitungsprogramm einzubeziehen. Von Seiten der Trainer bestand besonderes Interesse daran, die individuelle Wettkampfanalyse anhand der Videos weiterzuführen, um somit die Auswirkungen des Ärgerkontrolltrainings auf das Kampfverhalten der Judoka analysieren zu können.

#### **4 Diskussion**

Die Befunde der Fragebogenuntersuchung belegen nachdrücklich, dass es bei den ausgewählten Bedingungen während des Kampfes in hohem Maße zu Ärgererleben bei den weiblichen Judoka kam. Es wurde deutlich, dass es sich bei dem Erleben von Ärger um in hohem Grade leistungsbeeinflussende Faktoren handelt. Die Erkenntnisse über die Bedingungen des Auftretens von Ärger während des Kampfes deuteten die häufigen negativen Auswirkungen auf die Leistung an. Aus der Interviewstudie ging zudem hervor, dass diese Emotion von den Judoka eher als leistungshemmend eingeschätzt wurde. Aus diesem Grund wurde es als notwendig angesehen, die Kontrolle des Ärgers in einem speziellen Trainingsprogramm zu verbessern. Aus den Aussagen ging zudem eine positive Bewertung des durchgeführten Programms zur Ärgerkontrolle hervor.

#### **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
- 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. Schorndorf 1998, 273-277