



Über den Mattenrand geschaut

Coaching im Judo

**Gastraining mit Vortrag,
Demonstration
und praktischen Übungen**

MTV Ludwigsburg

Das Thema Coaching ist im Judo offiziell noch relativ jung, außer als klassisches »Coaching am Mattenrand« bei Wettkämpfen. Dabei entscheiden dort – erst recht bei austrainierten Athleten – mentale Prozesse über den Erfolg.

Judo ist mehr als ein Kampfsport mit körperlichen Zielen. Mehr als viele andere sportliche Disziplinen hat Judo die bewusste Absicht, die Persönlichkeit der Athleten zu entwickeln. In diesem Sinn beeinflussen Erfahrungen im Training unser Verhalten im Alltag – vom Umgang miteinander, mit Kollegen bis hin zum Verhalten in Wettbewerbssituationen oder bei (Gürtel-) Prüfungen!

Umgekehrt fördern oder beeinträchtigen der Freundeskreis, das Elternhaus, die Schule, das Studium und der Beruf unsere Fähigkeiten auf der Judomatte: »Über den Mattenrand schauen« geht von beiden Seiten!

Das Gastraining von Peter Kensok beginnt mit einem Vortrag zum (mentalen) Coaching im Judo. Der Referent stellt Methoden der Diagnose von Blockaden und deren Überwindung im Rahmen von sogenannten Kurzzeit-Coachings vor.

Engeladen sind aktive Judoka aus dem Breiten- und Wettkampfsport, Einsteiger und Wiedereinsteiger sowie Eltern und Betreuer.

Das Gastraining findet im Rahmen einer regulären Trainingseinheit statt – im Judoanzug oder ggf. im Trainingsanzug.

Referent: Verbandscoach und Koordinator für mentales Training des wjv
Peter Kensok, M.A., Stitzenburgstr. 18; 70182 Stuttgart
Telefon: 0711-24 39 43; E-Mail: wjv-judo-coaching@kensok.de

Ort: Dojo des MTV 1846 e.V. Ludwigsburg
Bebenhäuser Str. 41; 71638 Ludwigsburg

Wann: 3. Mai 2018; 19:30 bis 21:30 Uhr

Ansprechpartner: Astrid Czymara, Jacques Cosson und Peter Kensok