

Entspannungsverfahren: Mögliche Wirkungsbereiche

Entspannungstraining kann im Sport eine wichtige Funktion einnehmen. Zielgerichtet eingesetzt dient es der Entwicklung von Ausgeglichenheit, der Beschleunigung der Regeneration und der Verbesserung der Selbststeuerung.

In den folgenden Wirkungsbereichen kann im Training und im Unterricht ein gut dosiertes Entspannungstraining unterstützend eingesetzt werden.

Aufmerksamkeit

Im Alltagsverständnis wird Konzentration oft mit geistiger Anstrengung gleichgesetzt, die zu körperlichen Verspannungen führen kann. Doch heute wissen wir, dass die Aufmerksamkeit in einem entspannten, gelösten Zustand am höchsten ist. Deshalb empfiehlt es sich, vor, nach oder zwischen einzelnen Trainingseinheiten Entspannungsphasen einzuschalten.



Regeneration

Mit gezielter Entspannung kann die Regeneration nach Trainings und Wettkämpfen beschleunigt werden. Sie ermöglicht auch ein kurzfristiges Abschalten und Regenerieren in Wettkampfpausen oder bei Verzögerungen, ohne dabei die Spannung für den Wettkampf völlig zu verlieren.

Bewegungsqualität

Voraussetzung für eine optimale technische Bewegungskörperausführung ist der Wechsel zwischen Entspannung und Anspannung. Dank regelmässigem Erleben von Entspannungsprozessen wird ein Gefühl dafür entwickelt, wie sich verspannte und entspannte Muskeln anfühlen. Auf diese Weise wird das Körpergefühl allgemein verbessert. Ein differenziertes Körpergefühl unterstützt das Lernen und Korrigieren von Bewegungsabläufen.

Psychoregulation

Selbstregulationstechniken können während der Vorbereitung auf eine Leistung mithilfe geeigneter mentaler und körperlicher Übungen erlernt werden. Sie ermöglichen uns, ein Aktivierungsniveau zu erreichen, das optimal für das Training oder den Wettkampf ist. Entspannung ist ein wichtiger Bestandteil dieser Regulationsprozesse. Sie bildet die Grundlage für weitere Fertigkeiten zur Selbstregulation (Imagination, Gymnastik im Wechselspiel von Spannung und Entspannung, progressive Muskelrelaxation zur Verminderung der Nervosität).

Imagination

Das bewusste, intensive Vorstellen einer Bewegungsabfolge hilft einen später tatsächlich ausgeführten Bewegungsablauf zu verbessern. Bei solchen mentalen Trainingsformen ist die Fertigkeit, sich zu entspannen eine Voraussetzung für die erfolgreiche Durchführung. Deshalb ist es förderlich, vor und nach dem Visualisieren der Bewegungen systematisch einen entspannten Zustand herzustellen.

Quelle: Gina Kienle, Ausbilderin Erwachsenensport Schweiz esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO