

Sportpsychologisches Tool

Aktivierungsatmung

Ziel des Tools: Körper und Geist bewusst in den Wettkampfmodus bringen

Dieses Tool ist hilfreich, um die Sportlerin/ den Sportler in seiner Selbstregulation zu stärken. Es kann zu unterschiedlichen Zeitpunkten im Training und Wettkampf angewandt werden und wirkt schnell und effektiv.

Wie geht's?

Viele Sprinter atmen bewusst vor dem Start noch mal richtig tief und energisch durch. Damit sind sie in der Lage sich auf das Rennen vorzubereiten und auch den Organismus noch mal richtig „auf Touren zu bringen“. Genauso wie man über seine Atmung eine stressreduzierende Wirkung erzeugen kann (siehe Entspannungsatmung), ist es auch möglich stressinduzierend auf den eigenen Körper einzuwirken. Dies ist immer dann hilfreich, wenn der Sportler noch nicht die nötige Spannung spürt.



1. Stelle dich aufrecht und gerade hin.
2. Atme über die Nase ein und hörbar und energisch über den Mund wieder aus; hebe deine Schultern bewusst beim Einatmen an und sammle die eingeatmete Luft in deinem Brustkorb.
3. Fokussiere dich auf die Einatmung und das Füllen deines Brustkorbes mit Luft; mache diese 3-4x vor einer auszuführenden Bewegung, vor dem Start oder immer dann, wenn du dich selbst mit mehr Entschlossenheit und Mut ausstatten willst.

Effekt

Wie bereits oben dargelegt handelt es sich hierbei um eine Regulationstechnik, die Sportler bewusst in einen aktivierten Zustand bringen kann. Die Psychologen sprechen in diesem Zusammenhang vom „Fight mode“. Wenn der Sportler zu lethargisch und locker vor einem Wettkampf wirkt, kann eine bewusste Aktivierungsatmung dem Körper den nötigen Schwung verleihen.