

## Die Kunst der Muskelentspannung im Sprint

Von der Fähigkeit zur schnellen willkürlichen Muskelentspannung hängen in großem Maße der Erfolg beim Erlernen neuer technischer Elemente sowie die Möglichkeiten zur wirkungsvolleren Ausnutzung der Schnellkraft und zur ökonomischen Ausschöpfung der Energiequellen des Organismus ab. Sportler mit gut entwickelter Entspannungsfunktion ihrer Muskeln leiden seltener unter Verletzungen und Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates, sie haben eine größere spezielle Ausdauer, ertragen Trainingsbelastungen leichter und erholen sich auch schneller. All das verweist auf die Notwendigkeit einer speziellen Arbeit für die Entspannungsfunktion, die zum Pflichtteil des Trainingsprogramms werden muß.

Der Grundgedanke der speziellen Arbeit zur Förderung der Muskelentspannung besteht darin, den Sportler auszubilden die Muskeln seines Körpers vollkommen zu beherrschen, sie zu steuern und den Grad ihrer Anspannung und Entspannung als auch die Frequenz und Geschwindigkeit ihrer Kontraktionen empfinden zu können. Das ist natürlich nicht einfach. Trotzdem kann man nur bei Beherrschen dieser „Kunst“ auf sportliche Spitzenleistungen hoffen.

Als Beispiel mögen die Erfolge von W. Borsov dienen, der über die höchste Geschwindigkeit der willkürlichen Muskelentspannung von allen durch uns untersuchten hochqualifizierten Sprintern der vergangenen 5 Jahre verfügt.

Nach eigenen langjährigen Untersuchungen und unter Anwendung des Materials anderer Autoren haben wir einen Komplex von speziellen Übungen und Methoden zur Vervollkommnung der Entspannungsfunktion der Muskeln entwickelt. Bei der Arbeit an der Entspannung darf man nicht vergessen, daß der Erfolg vor allem davon abhängt, wie der Sportler die Wichtigkeit und Notwendigkeit dieser Arbeit begreift; denn sie erfordert von ihm absolute Aufmerksamkeitskonzentration und eine ständige Analyse seiner Handlungen und Empfindungen bei der Übungsausführung.

### Übungskomplex 1

Er sollte jeden Morgen mit einer Wiederholung von 5- bis 10mal pro Übung durchgeführt werden:

1. Ausgangsstellung (AS): Rückenlage. Knie beugen, Beine geschlossen, Füße unter den Knien. Tief einatmen, Atem anhalten, leicht die Bauchmuskeln anspannen und die Knie aneinanderpressen. Nach 5 sec ausatmen, die Muskeln

entspannen und die Knie zur Seite fallen lassen.

2. AS ebenso. Einatmen, die gestreckten Arme und Beine hochheben und zueinander führen, 5 sec halten und mit dem Ausatmen entspannt in die AS fallen lassen.
3. AS ebenso. Einatmen. Das gestreckte Bein kräftig auf die Unterlage pressen. Nach 5 sec ausatmen und entspannen. Wiederholung mit dem anderen Bein.
4. AS ebenso. Die Beine anheben, langsam nacheinander beugen und strecken, das „Radfahren“ imitieren, wobei die Oberschenkel maximal angespannt sind. Zurück in AS und entspannen.
5. AS ebenso. Langsam die Füße beugen und strecken bei maximal angespannter Unterschenkelmuskulatur, dann entspannen.
6. AS: Stand in breiter Grundstellung. Tief einatmen, die Arme seitwärts hochheben, die Finger strecken und beugen. Dann die Muskeln des ganzen Körpers anspannen, 5 sec den Atem anhalten. Die Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung der Muskelanspannung konzentrieren (nacheinander: Arme, Hals, Brust, Rücken, Bauch, Oberschenkel, Unterschenkel). Dann ausatmen, alle Muskeln entspannen und in die tiefe Hocke gehen. Arme locker gesenkt, Kopf hängen lassen.
7. AS ebenso. Tief einatmen, Arme hochheben, alle Muskeln kräftig anspannen. Nach 5 sec langsam ausatmen und alle Muskeln entspannen. Die Arme fallen locker herunter, das Kinn sinkt auf die Brust, die Knie werden leicht gebeugt, die Schultern gesenkt. Aus dieser Stellung leichte Sprünge ausführen, wobei die Entspannung der Muskeln beibehalten wird.

### Übungskomplex 2

Er sollte abends vor dem Schlaf durchgeführt werden; jede Übung mit 5 bis 10 Wiederholungen:

1. AS: Rückenlage, doch ohne Polsterunterlage. Die Füße fallen ungezwungen seitwärts, alle Muskeln sind entspannt. Einige ruhige Kopfdrehungen unter Beachtung der Entspannung in den Halsmuskeln. Dabei soll die Schwere des Kopfes empfunden werden.
2. AS ebenso. Vorneigen des Kopfes, dabei den Hals anspannen. Nach 5 sec entspannen, indem der Kopf locker zurücksinkt.

3. AS ebenso. Die Arme vor-hochheben, nacheinander die Muskeln der Hände, der Unterarme und Oberarme entspannen, dann die Arme fallen lassen.
4. AS ebenso. Die Arme in Seitlage auf dem Bett, die Hände anheben. Langsam die Finger strecken und dann mit Entspannung die Hände wieder fallen lassen. Die Schwere der Hände in der Entspannung fühlen.
5. AS ebenso. Ein gestrecktes Bein anheben, dann die Muskeln entspannen und das Bein wieder fallen lassen. Die Schwere des Beines beim Entspannen empfinden.
6. AS ebenso. Hände hinter dem Kopf, Kopf und Schultern anheben, dann entspannen und fallen lassen.
7. AS ebenso. Kissen unter dem Kopf. Einige Male tief einatmen, alle Muskeln leicht anspannen und beim Ausatmen entspannen. Diese Übung 2 bis 4 Minuten lang ausführen. Wenn man von der maximalen Entspannung überzeugt ist, muß man die Schwere des Körpers empfinden. Bei völliger Entspannung versuchen einzuschlafen.

### Übungskomplex 3

Er ist im Training oder in beliebiger Freizeit durchführbar, am besten täglich; jede Übung mit 5 bis 10 Wiederholungen:

1. AS: Im Stand auf einem Bein auf einer Erhöhung (10 bis 15 cm). Das andere Bein vor-hochheben und die Muskeln 5 sec lang anspannen, dann schnell entspannen, das Bein fallen lassen und pendeln bis zum Stillstand.
2. AS ebenso. Das Bein gestreckt rückwärts anheben bei leichter Vorbeuge des Rumpfes; usw.
3. AS ebenso. Das gestreckte Bein vor-hochheben, mit den Händen in der Kniekehle halten. Nach 5 sec schnell die Oberschenkelmuskeln entspannen und nur den Unterschenkel fallen lassen und locker pendeln.
4. AS ebenso. Wie 3., doch ohne Festhalten des Beines.
5. AS ebenso. Den Oberschenkel um 45° anheben und das Bein in der Kniekehle stützen mit den Händen. Muskeln anspannen, indem der Unterschenkel an den Oberschenkel drückt. Nach 5 sec schnell entspannen, den Unterschenkel fallen und pendeln lassen. Ebenso ohne Armunterstützung ausführen.
6. AS: Stand in breiter Grundstellung, Rumpf vorgebeugt parallel zum Boden. Die Arme seitwärts anheben und die Muskeln anspannen, dann schnell entspannen und locker fallen und pendeln lassen. Ebenso mit Vor-hochheben der Arme.
7. AS: Bauchlage auf einem Tisch, ohne daß die Beine den Boden berühren. Die Beine strecken, nach 5 sec entspannen und sie locker fallen und pendeln lassen.
3. Ebenso, doch Beine nach vorn heben wollen.

Fortsetzung in der nächsten Lehrbeilage