

# **Stressmanagement durch Bewegung**

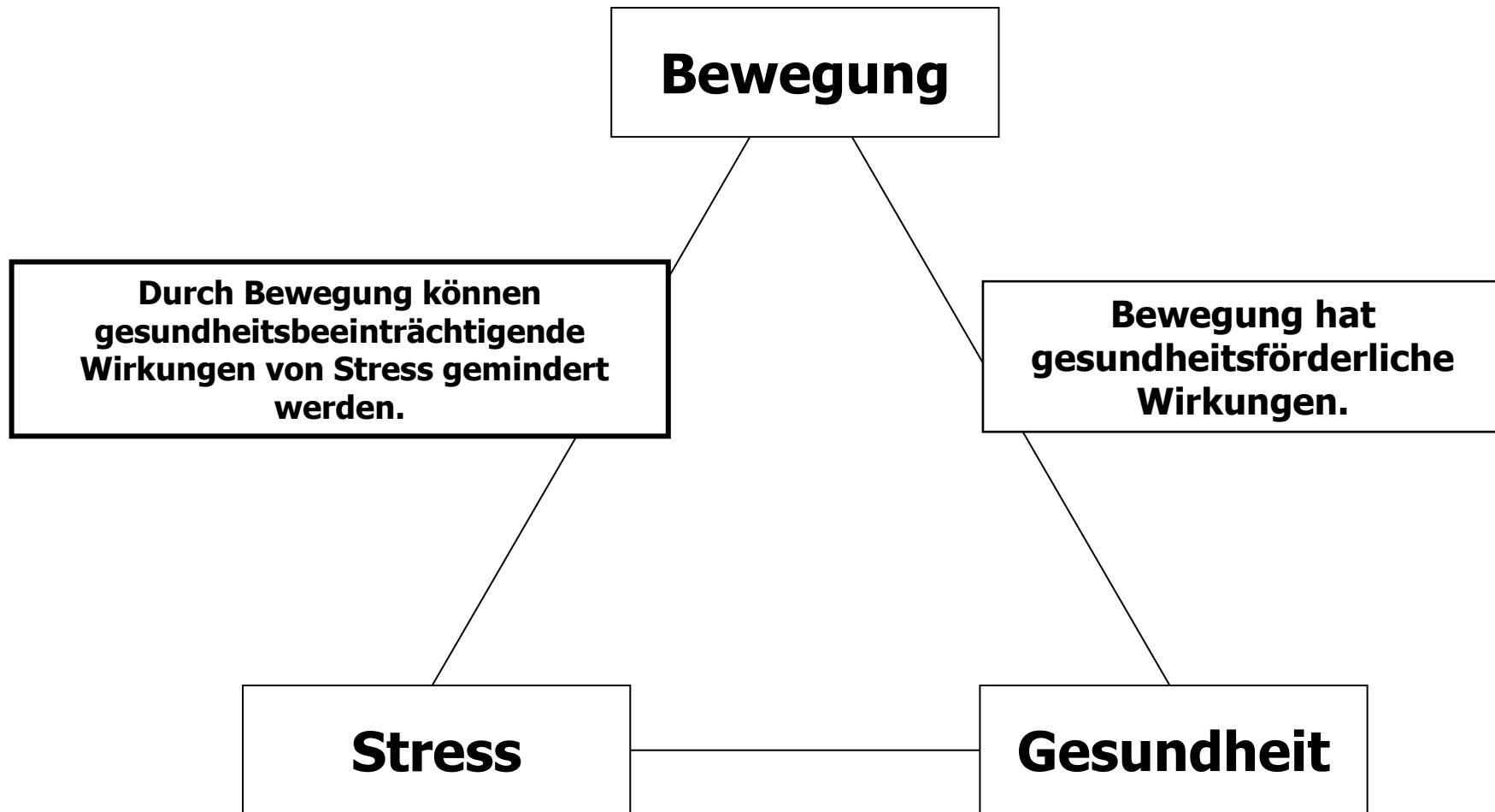
***Ein Programm zur Gesundheitsförderung im Sportunterricht***

**Prof. Dr. Henning Allmer**

**Köln, Mai 2008**

**Nur zum persönlichen Gebrauch**

# Zusammenhang Stress, Gesundheit und Bewegung



# Ziele des Stressprogramms

```
graph TD; A[Ziele des Stressprogramms] --> B[Sensibilisierung für Stresserleben]; A --> C[Verbesserung der Stressbewältigung]; B --> B1[Körperwahrnehmung nach physischen Belastungen]; B --> B2[Vermittlung von Erholungsmaßnahmen]; B --> B3[Körperwahrnehmung in psychischen Stresssituationen]; C --> C1[Erlernen eines ausgewogenen Beanspruchungs- Erholungs - Zyklus]; C --> C2[Förderung des Selbstvertrauens]; C --> C3[Förderung des selbstverantwortlichen Handelns]; C --> C4[Aneignung alternativer Handlungsmöglichkeiten];
```

## Sensibilisierung für Stresserleben

Körperwahrnehmung nach physischen Belastungen

Vermittlung von Erholungsmaßnahmen

Körperwahrnehmung in psychischen Stresssituationen

## Verbesserung der Stressbewältigung

Erlernen eines ausgewogenen Beanspruchungs- Erholungs - Zyklus

Förderung des Selbstvertrauens

Förderung des selbstverantwortlichen Handelns

Aneignung alternativer Handlungsmöglichkeiten

# Körperwahrnehmung nach physischen Belastungen

## Aufgabenstellung

***Zonenlauf:*** möglichst schnell alle Quer-Linien des Volleyballfeldes mit der Hand oder dem Fuß berühren, wobei nach jeder Linienberührung zurück zur Grundlinie gelaufen werden muss.

**Vor der Aufgabenstellung soll der Puls gemessen und aufgeschrieben werden.**

**Nach dem Lauf den Puls messen und mit dem Vorherwert vergleichen.**

**Die *Messung des Pulsschlages* ist ein guter und leicht feststellbarer Indikator für das Ausmaß der körperlichen Belastung.**

**Bei der "Reise durch den Körper" (10 min) sollen sich die Schülerinnen und Schüler auf die Atmung, den Herzschlag, die Körperwärme und das Muskelempfinden direkt nach der körperlichen Belastung konzentrieren.**

# **Vermittlung von Erholungsmaßnahmen**

## ***bewegungsbezogene Entspannung***

**Bewegungsbezogenen Entspannungsaufgaben liegt das *Prinzip der Progressiven Muskelentspannung* zugrunde.**

**Die Progressive Muskelentspannung wurde von Jacobsen entwickelt, bei der über den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung von Muskelgruppen ein optimaler Spannungszustand angestrebt wird.**

### ***Episode „Schmelzender Schneemann“***

**Schülerinnen und Schüler stellen sich vor, steif und festgefroren wie ein Schneemann zu sein. Sie bauen in ihrem Körper die entsprechende Spannung auf. Sie bleiben für 10 sec. in dieser „steifen“ Haltung stehen.**

**Danach beschreibt die Leitung, wie der Schneemann durch die Frühlingssonne ganz langsam zu schmelzen beginnt. Die Schülerinnen und Schüler versuchen, das Auftauen ganz langsam nachzuvollziehen und liegen am Ende zusammengekauert auf dem Boden.**

### ***Episode „Roboter“***

**Die Schülerinnen und Schüler sollen sich beim Gehen immer mehr in einen Roboter verwandeln, indem sie nach und nach einzelne Gelenke „fixieren“. Unterstützung durch Musik (Kraftwerk - Die Roboter).**

**Am Ende lösen die Schülerinnen und Schüler die Fixierungen langsam und lockern die Muskeln.**

# **Körperwahrnehmung in psychischen Stresssituationen**

## ***Sensibilisierung für körperliche Stresssignale***

**Auf Situationen, in denen Stress erlebt wird, reagiert der Körper mit Störungen des physischen Gleichgewichts.**

**Um herauszufinden, wie der Körper auf psychische Stresssituationen reagiert, bieten sich Aufgabenstellungen an, die unbekannte und unvertraute Situationen darstellen.**

**Beim *Risikogang* soll eine bestimmte Aufgabe mit geschlossenen Augen ausgeführt werden. Bei der Lösung der Bewegungsaufgabe muss auf die gewohnte visuelle Kontrolle verzichtet werden. Dadurch können Unsicherheits- und Angstgefühle entstehen, die mit körperlichen Stresssymptomen einhergehen.**

### ***Aufgabenstellung* "Balancieren mit geschlossenen Augen"**

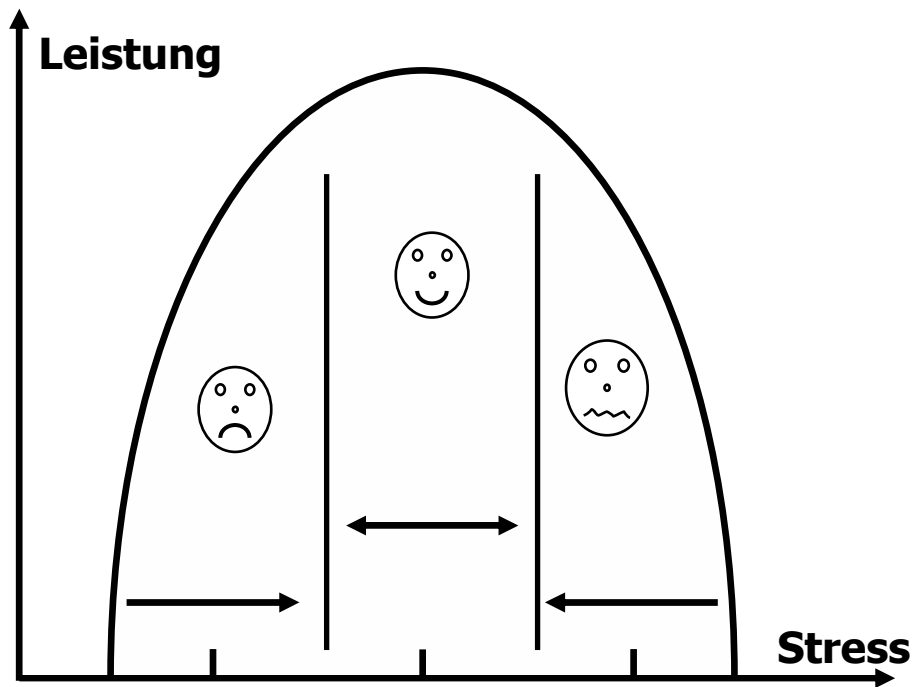
**Es wird ein "Blindenführer" zugeteilt, auf den gegebenenfalls zurückgegriffen werden kann oder der vor Gefahren bewahren soll (z. B. vom Balken zu stürzen; Kollidieren mit anderen). Die Aufmerksamkeit soll auf die Körpersignale gerichtet werden.**

**Vor der Durchführung des "Risikogangs" soll der Puls gemessen und registriert werden.**

**Die Pulswerte sollen diskutiert werden, um deutlich zu machen, dass vor psychischen Stresssituation hohe Pulswerte - auch ohne körperliche Belastung - auftreten können.**

# Körperwahrnehmung in psychischen Stresssituationen

## *Sensibilisierung für das Bewegungsverhalten unter Stress*



**Stress beeinflusst das Leistungsverhalten.**

**Zwischen Stress und Leistungsverhalten besteht eine umgekehrte u-förmige Beziehung.**

**Zu geringer und zu hoher Stress führen zu ungünstigem Leistungsverhalten.**

**Stress beeinflusst auch das Bewegungsverhalten (z. B. *Hektik*).**

# **Körperwahrnehmung in psychischen Stresssituationen**

## ***Sensibilisierung für das Bewegungsverhalten unter Stress***

### **Aufgabenstellung**

**Die Schülerinnen und Schüler stellen sich vor, dass sie es sehr eilig haben („ich habe verschlafen“ „ich muss den Zug noch bekommen“) und sollen die Situation in Bewegung umsetzen.**

**Danach sollen sie sich vorstellen, sie hätten viel Zeit. Ihre Aufgabe ist, in einer vorgegebenen Zeit (z. B. 2 min) von einer Hallenseite zur anderen zu gehen und nicht zu früh oder zu spät anzukommen.**

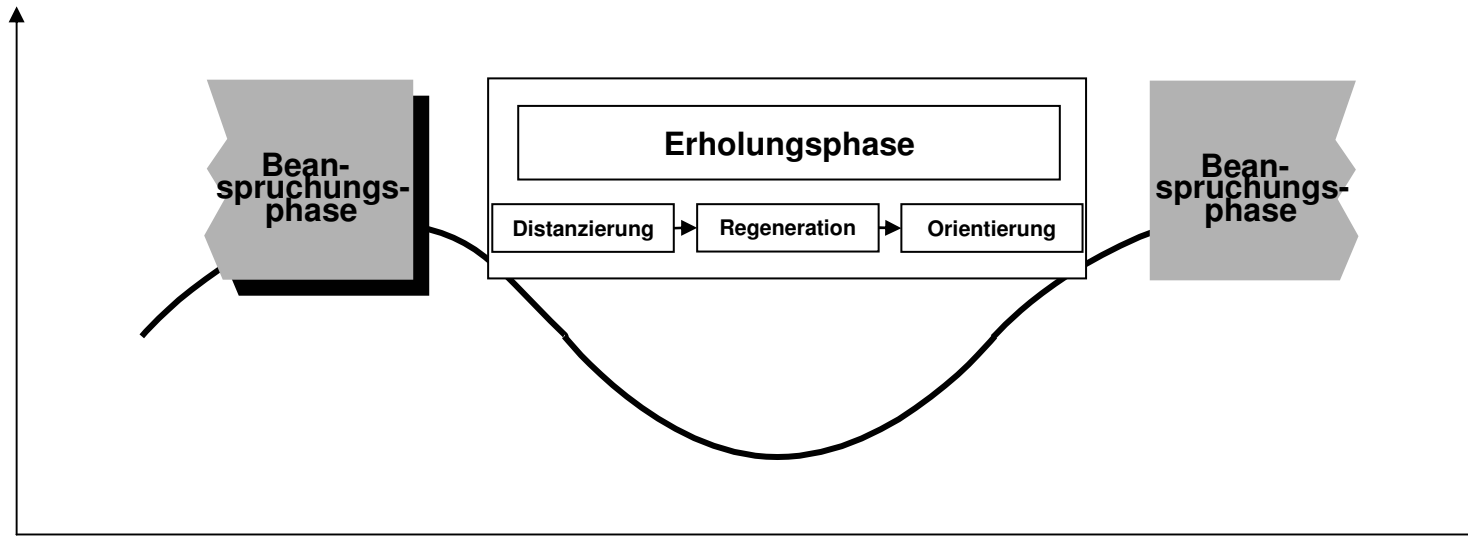
**Vor Bekanntgabe der Zeit soll die Zeit selbst geschätzt werden.**

**Aufgabe „Luftballon treiben“. Die Schülerinnen und Schüler sollen möglichst schnell von einer Hallenseite zur anderen einen Luftballon vorwärts treiben. Der Luftballon darf nicht den Boden berühren. Nach der Aufgabendurchführung mit den Schülerinnen und Schülern die Strategien diskutieren.**



# Erlernen eines ausgewogenen Beanspruchungs-Erholungs-Zyklus

## *Verbesserung des individuellen Belastungs-Pausen-Rhythmus*



**Gesundheit bedeutet die Fähigkeit, zwischen Beanspruchung und Erholung einen rhythmischen Wechsel herstellen zu können.**

**Ein rhythmischer Beanspruchungs- Erholungs-Wechsel erfordert die rechtzeitige Umstellung von einer belastenden Tätigkeit auf Erholung.**

**Zum rhythmischen Beanspruchungs- Erholungs-Wechsel gehört, dass in angemessener Weise die Umstellung von Erholung auf Beanspruchung erfolgt, d. h. die Erholungsphase darf weder zu kurz noch zu lang sein.**

# **Erlernen eines ausgewogenen Beanspruchungs-Erholungs-Zyklus**

## ***Verbesserung der Belastungsregulierung***

**Prinzip *Biathlon*:** Beim Biathlon besteht die Aufgabe darin,

- **eine Strecke möglichst schnell mit wenigen Schießfehlern zu absolvieren.**
- **einen reibungslosen Wechsel zwischen zwei qualitativ unterschiedlichen Leistungsanforderungen (Laufen, Schießen) ohne Zeitverlust hinzubekommen.**
- **bereits während des Laufens den Puls zu drosseln, um beim Schießen eine ruhige Hand zu haben.**

### **Aufgabenstellung**

**In den vier Ecken der Halle sind umgedrehte, quadratische Kastendeckel aufgestellt.**

**Vor dem Kastendeckel ist im Abstand von drei Metern eine Abwurflinie markiert und eine Kiste mit Bällen aufgestellt.**

**Die Schülerinnen und Schüler haben die Aufgabe, einmal möglichst schnell eine Runde zu laufen und in den entsprechenden Kastendeckel einen Ball zu werfen.**

**Gestoppt wird die Gesamtzeit jeder Runde.**

**Wenn ein Ball nicht in dem Kastendeckel liegen bleibt, wird eine Strafzeit (10 Sek.) zur Gesamtzeit hinzugezählt.**

**Nach Beendigung des Durchgangs wird eine Diskussion über die Belastungsregulierung geführt.**

**Vor der Aufgabenwiederholung vornehmen, die Laufgeschwindigkeit vor dem Wurf zu drosseln und bewusst ein- und auszuatmen (vier Sekunden Einatmen, vier Sekunden Ausatmen).**

# Förderung des Selbstvertrauens

## *Realistische Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit*

### Prognosetraining

#### Aufgabe: 5 Basketball-Freiwürfe

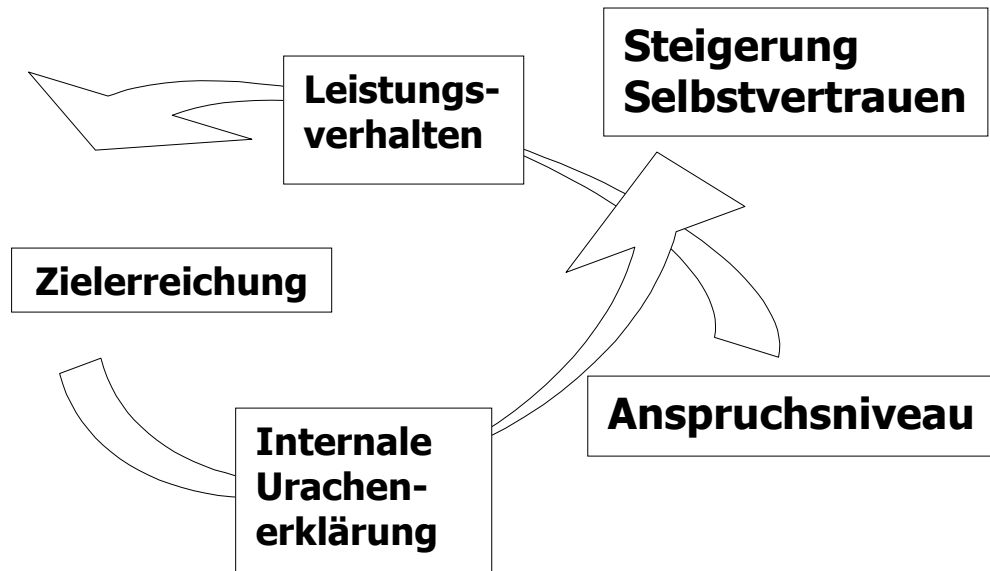
- prognostizierte Treffer für den 1. Versuch
- Soll – Ist – Vergleich
- Ursachenerklärung
- prognostizierte Treffer für den 2. Versuch

Durchgang	1.	2.	3.
erwartete Trefferzahl			
erreichte Trefferzahl			
Differenz			

# Förderung des Selbstvertrauens

## *Realistische Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit*

### *Entwicklung von Selbstvertrauen*



**Ein Leistungsresultat führt zur Steigerung des Selbstvertrauens, wenn**

- das erreichte Ergebnis dem eigenen Anspruchsniveau entspricht (Zielerreichung) und
- die Zielerreichung mit den eigenen Fähigkeiten bzw. der persönlichen Anstrengung erklärt wird (internale Ursachenerklärung).

**Zielsetzung von Maßnahmen zur Förderung des Selbstvertrauens ist, ein *realistisches Anspruchsniveau* auszubilden und die *internale Ursachenerklärung* zu entwickeln (z. B. „Prognosetraining“).**

# **Förderung des selbstverantwortlichen Handelns**

## ***selbstständige Wahl der Aufgabenschwierigkeit***

### **Aufgabenstellung**

**In der Halle sind Balanciermöglichkeiten unterschiedlicher Höhe aufgebaut. Die Schülerinnen und Schüler sollen sich die Schwierigkeit der Balancieraufgabe selbst auswählen.**

**Nach dem ersten Durchgang können sie entscheiden, ob sie die gleiche oder eine andere Schwierigkeitsstufe für den zweiten Durchgang wählen.**

**Zusätzlich zur Höhe der Balanciermöglichkeit kann die Aufgabenschwierigkeit durch Mehrfachaufgaben variiert werden. Möglichkeiten sind z. B.:**

- **Balancieren und einen Ball hochwerfen und fangen**
- **Balancieren und einen Luftballon hochhalten**
- **Balancieren und einen zugeworfenen Ball fangen**

**Die Schülerinnen und Schüler sollen selbst Aufgaben entwickeln, die sie während des Balancierens machen wollen. Die kreativste Lösung wird in das weitere Programm aufgenommen.**

# **Aneignung alternativer Handlungsmöglichkeiten**

## ***Mentales Training***

### ***„Situation Vormachen“***

**Im Vordergrund steht der Bewegungsablauf des Korblegers und nicht das Resultat (Treffer des Korbes).**

**1. Schritt: Schüler fragen, worauf es beim Korbleger ankommt. Die Bewegung von einem Schüler beschreiben lassen. Dieser soll den Korbleger ausführen („mach es mal“).**

**2. Schritt: Mit den Schülern erarbeiten, worauf es beim Korbleger ankommt („Suche der Knotenpunkte“). Ein Schüler soll danach den Korbleger ausführen. Wenn er den Ball in der Hand hat, soll er sich die Knotenpunkte vorstellen. Alle anderen Schüler stellen sich ebenfalls die Knotenpunkte vor.**

**3. Schritt: Lehrer bestimmt einen Schüler, der die Übung „vormachen“ soll. Was hat der Schüler zu tun? Was musst Du machen? Der Schüler soll sich die Knotenpunkte der Bewegung vorstellen. Danach den Korbleger ausführen. Alle anderen Schüler stellen sich ebenfalls die Knotenpunkte vor.**

**4. Schritt: Lehrer fragt die Schüler, wer will den Korbleger als nächster „vormachen“?**

# **Aneignung alternativer Handlungsmöglichkeiten**

## ***Erlernen des Umgangs mit Zeitstress***

### ***Wirkungen von Zeitstress***

**Zeitstress ist das Ergebnis der subjektiven Bewertung der zur Verfügung stehenden Zeit („Wie soll ich das in fünf Minuten schaffen?“).**

**Unter Zeitstress sind die Gedankenabläufe ungeordneter und wird planloser gehandelt.**

**Unter Zeitstress werden die Bewegungen unkoordinierter und damit fehlerhafter ausgeführt.**

**Unter Zeitstress wird auf den Einsatz komplexer taktischer Konzepte verzichtet und auf einfache Strategien zur Aufgabenlösung zurückgegriffen.**

## **Aufgabe „2ball“**

**Zwei Personen bilden eine Mannschaft.**

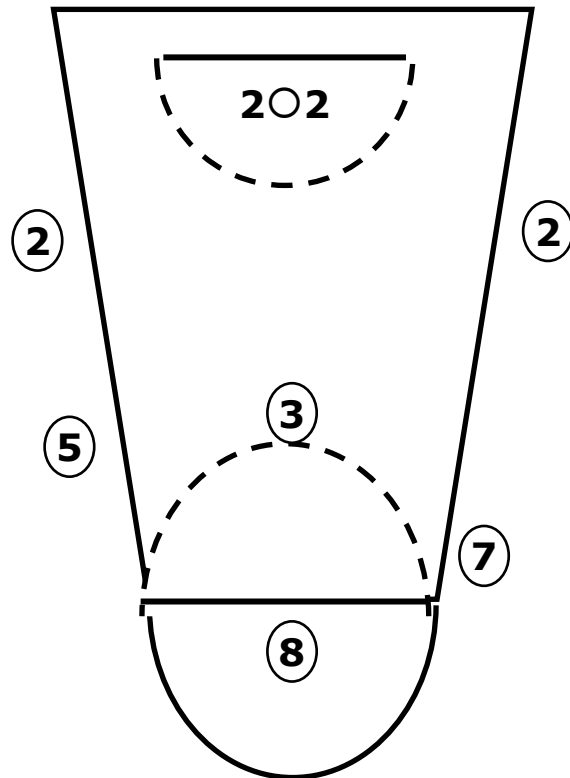
**Jede Mannschaft hat eine Minute Zeit, möglichst viele Punkte zu erzielen.  
Vor Beginn der Aufgabendurchführung gibt das Team eine Prognose zur erwarteten Punktzahl ab.**

**Die Wurfpositionen und Treffer werden auf einem Ergebnisblatt festgehalten.  
Nach dem ersten Durchgang sollen die Mannschaften ihre Leistungen analysieren.**

**Im zweiten Durchgang haben sie die Aufgabe, eine bessere Punktzahl als im ersten Durchgang zu erzielen.**

**Sie sollen eine Strategie festlegen, wie sie sich im zweiten Durchgang verbessern können und mit dem Zeitstress umgehen wollen.**

## Aufgabenstellung 2ball



### *Spielablauf*

**Spieler 1** steht mit dem Ball an der Mittellinie und **Spieler 2** an einer Wurfposition seiner Wahl.

**Spieler 1** passt auf ein Signal zu **Spieler 2** und läuft zu der Wurfposition seiner Wahl.

**Spieler 2** fängt den Ball und wirft auf den Korb.

**Spieler 2** holt sich den Rebound und passt zu **Spieler 1**, der auf den Korb wirft. Gleichzeitig läuft **Spieler 2** zu einer Wurfposition seiner Wahl.

**Spieler 1** holt sich den Rebound und passt den Ball zu **Spieler 2**.

Diese Spielerrotation wird bis zum Spielende fortgesetzt.