

Regeneration

Wer nachbereitet, beugt Sorgen vor

■ Hintergrund

Leistungsrelevante Themen im Sport sind nicht nur mit Anstrengung verbunden. Ebenso bedeutungsvoll sind psychologische Faktoren, die sich mit der Nachbereitung und Verarbeitung des Trainings befassen. Es hat sich erwiesen, wie wichtig es ist, vergangene (sowohl erfolgreiche wie erfolglose) Wettkämpfe aktiv zu verarbeiten, um beim nächsten Einsatz optimal leistungsfähig zu sein. Diese Nachbereitung sollte erst nach einer ersten (gefühlbezogenen) Auswertung und systematisch anhand eines Auswertungsprotokolls erfolgen. Zentrale Punkte sind dabei: Abstand vom Wettkampf gewinnen (Distanzierung) und durch verschiedene Aktivitäten den Kopf frei machen.

■ Wozu?

Verbesserte Entspannung (u.a. auch Schlafqualität), erhöhte Stressresistenz und Konzentration, indem das Training oder der Wettkampf rituell abgeschlossen wird.

■ Wann?

Jeweils nach dem Wettkampf, nachdem die ersten Emotionen verarbeitet sind.

■ Praktische Konsequenzen

Wende ein Auswertungsprotokoll (siehe Beispiel) an, das du mit deinem Trainer oder Übungsleiter anschliessend kurz besprichst.

Fallbeispiel

«Ein Spieler beschäftigt sich ständig mit einer verpassten Torchance.»

Wann kommt die Nachbereitung für mich in Frage?	Nach dem Duschen, aber vor dem Essen.
Wie gewinne ich Abstand? (Distanzierung)	Ich esse nach der Nachbereitung gemeinsam mit dem Team, vorher telefoniere ich noch (mit den Eltern, meiner Freundin).
Was war gut? (Auftreten, Verhalten, mental, technisch/taktisch)	Eigentlich habe ich meine Position gut gespielt, meinem Gegenspieler habe ich es nicht einfach gemacht. Nach der verpassten Chance habe ich auch kurz Dampf abgelassen.
Was will ich verbessern? (Auftreten, Verhalten, mental, technisch/taktisch)	Die Effizienz im Torabschluss und den Glauben an meine Chance.
Welchen nächsten Fokus setze ich? Was sind meine konkreten weiteren Ziele?	Ich konzentriere mich im nächsten Training speziell auf den Torabschluss und bereite mich darauf vor, als wäre es ein Wettkampf/ ein Spiel.

Monotonie und Stress entgegen

► Das «Burnout» ist ein Phänomen unserer heutigen Leistungsgesellschaft – im Beruf wie im Sport. Darin zeigt sich auch die Wichtigkeit, psychisch ausgeglichen und erholt zu sein. Unter sozialer Erholung werden systematisch geplante Massnahmen zur Förderung der mentalen Ressourcen und zur Reduktion von Monotonie und Stress verstanden. Neuere Studien zeigen den Einfluss

sozialer Aktivitäten und Ablenkung vom (Trainings-) Alltag auf die psychische Erholung und die Motivation von Athletinnen und Athleten. Dies beinhaltet Aktivitäten in der Gruppe oder alleine, von gemeinsamen Spielen und Diskussionen, über Spazierengehen und private Rückzugsmöglichkeiten bis zu alternativen Trainingsformen (z.B. einmal im Monat eine andere Sportart ausüben) oder Trainingsorten (Trainingslager).