



- ~~~~~
- (1) Aus der Forschung: Reihe Erholung, Teil 2:
Erholungsmaßnahmen nach Training oder Wettkampf – was tun?
 - (2) Aus der Handwerkskiste der Sportpsychologie: Positive Gedanken - wohin mit den negativen?
- ~~~~~

(1) Erholung – Erholungsmaßnahmen nach Training oder Wettkampf – was tun?
(von Marion Golenia)

Die meisten Menschen verstehen unter Erholung „nichts zu tun und abzuwarten“, so dass dem Thema Erholung und vor allen Dingen dem, was man in der Erholungsphase genau macht, häufig wenig Augenmerk geschenkt wird.

Sportwissenschaftliche Erkenntnisse zeigen aber, dass der eigene Erholungsprozess gezielt geplant und gesteuert werden kann, so dass die durch Training und Wettkampf bedingten Auslenkungen des optimalen Funktionsgleichgewichts ausgeglichen und bezogen auf bevorstehende Herausforderungen optimale Handlungsvoraussetzungen geschaffen werden können.

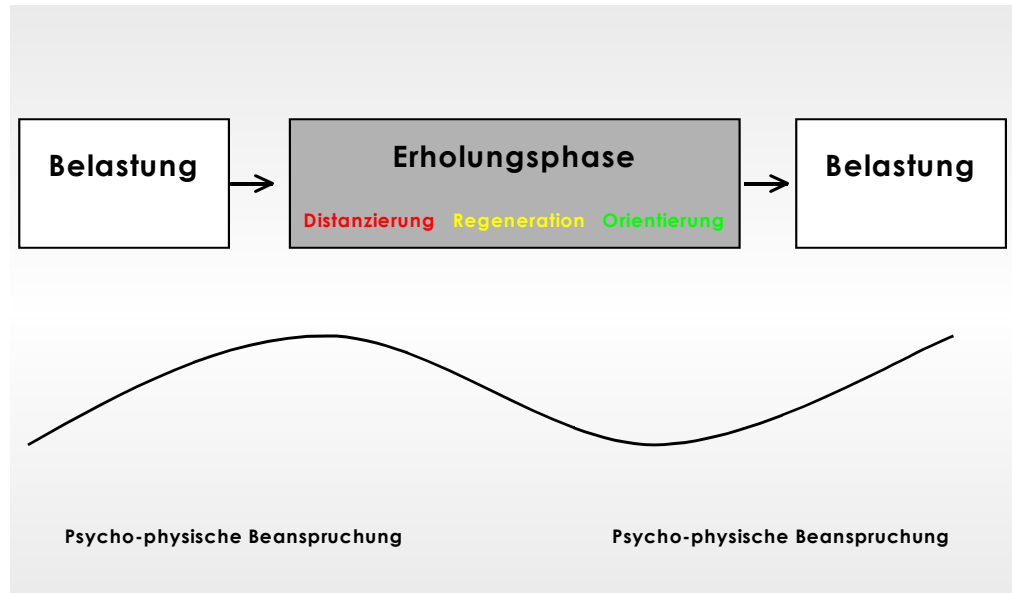
Für Sportler ist das nichts Ungewöhnliches, da nach Training und Wettkampf jeder Athlet irgendetwas tut, um die Regeneration zu fördern. So wird beispielsweise auf eine angemessene Ernährung und Flüssigkeitsaufnahme geachtet, die Muskulatur gelockert, beim Baden oder Duschen entspannt, in die Sauna gegangen oder ein Masseur aufgesucht.

Es stellt sich aber die Frage, ob die physische und die psychische Erholung nach Training und Wettkampf in vielen Fällen nicht optimiert und verbessert werden kann und muss. Häufig berichten Athleten nämlich davon, dass sie keine Leistung bringen können, weil sie noch das letzte Training in den Knochen haben oder nach dem gestrigen Sieg im Wettkampf heute nicht mehr richtig in Schwung kommen (vgl. Allmer, 1996). Zudem leiden viele Athleten unter Erholungsproblemen, die sich beispielsweise folgendermaßen äußern können:

- ◆ Nach Training und Wettkämpfen kann man nicht abschalten.
- ◆ Man kann abends lange nicht einschlafen oder wacht in der Nacht immer wieder auf.
- ◆ Man fühlt sich ausgelaugt und schlapp.
- ◆ Man kann sich nicht auf das nächste Training konzentrieren.
- ◆ Man macht sich ständig Sorgen, eine Leistung nicht erbringen zu können.
- ◆ Man wirft sich immer wieder vor, in entscheidenden Wettkampfsituationen versagt zu haben.

Solche Erholungsprobleme entstehen meist dann, wenn 1) nach einer Belastungsphase keine Bereitschaft besteht, sich auszuruhen sondern weitergepowert wird, 2) trotz Erholungsbereitschaft ein Umschalten auf Erholung nicht gelingt oder 3) wenn in Erholungsphasen Maßnahmen ergriffen werden, die nicht das erhoffte Erholungsgefühl hervorrufen.

Ausgehend von der Vorstellung, dass Belastung und Erholung in einem dynamischen Wechselbezug stehen, hat Allmer (1996) ein Modell entworfen, das beschreibt, wie man sich die Erholungsphase und damit den Prozess der Erholung nach einer vorangegangenen Belastung (z.B. ein schwieriger Wettkampf) idealtypisch vorstellen kann. Das Modell liefert damit Hinweise, was man in der Praxis beachten sollte, wenn man seine Erholung gezielt planen und optimieren möchte.



Phasenmodell der Erholung (nach Allmer, 1996)

Die Erholungsprozess besteht nach Allmer aus drei Phasen, denen jeweils eine bestimmte Funktion zukommt. Zentrales Ziel der ersten Phase, der Distanzierungsphase ist es, von der vorangegangenen Beanspruchungsphase Abstand zu gewinnen und eine Umorientierung auf die Erholungstätigkeit einzuleiten, damit der eigentliche Erholungsvorgang unter guten Bedingungen verlaufen kann. So ist einerseits die weitere Wirksamkeit der durch die Beanspruchungssituation hervorgerufenen physischen Veränderungen zu dämpfen, das gedankliche Abschalten zu fördern, rückwärtsgerichtetes Grübeln zu verhindern sowie die emotionale Eingebundenheit (insbesondere nach Misserfolgserlebnissen) zu lösen. Die darauf folgende Regenerationsphase dient der Wiederherstellung der psychophysischen Funktionstüchtigkeit und der Verbesserung der Befindlichkeit. Durch den Einsatz geeigneter Maßnahmen ist die Restitution der verbrauchten Energien und die Entspannung der Muskulatur, die Reorganisation der Gedanken und die Wiederherstellung des emotionalen Gleichgewichtszustandes zu fördern. Nach der Regeneration sollte in der Orientierungsphase eine Vorbereitung auf die nächsten bevorstehenden sportlichen oder außersportlichen Belastungen erfolgen, um einen abrupten Wechsel von der Regenerations- zur nachfolgenden Beanspruchungsphase zu vermeiden. Anzuzielen ist eine Voraktivierung und eine kognitive Neuorientierung im Sinne eines Einstellungswechsel von Erholung auf Beanspruchung („Ich bin bereit, mich neuen Aufgaben zu stellen.“).

Die Palette denkbarer Erholungsmaßnahmen ist breit gefächert (siehe auch Newsletter Januar). Nachfolgend werden – auf der Basis wissenschaftlicher Untersuchungsergebnisse – Empfehlungen formuliert, mit welchen Maßnahmen die Erholung von Athletinnen und Athleten unmittelbar nach der Trainings- oder Wettkampfbelastung effektiv gefördert werden kann.

Wissenschaftliche Untersuchungen zur Effektivität unterschiedlicher Erholungsmaßnahmen belegen, dass bewegungsaktive Erholungsmaßnahmen wie Auslaufen, Ausschwimmen, Ausradeln mit geringer Belastungsintensität in Verbindung mit muskulären Lockerungs- und Dehnübungen nach intensiven Trainings- und Wettkampfbelastungen zu einer Verringerung der Ermüdungsfolgen führen und den physischen Erholungsprozess (Abtransport von Stoffwechselschlacken, Gasaustausch, Ergänzung verbrauchter Nährstoffe in der Muskulatur) in stärkerem Maße fördern als bewegungsaktive Erholungsmaßnahmen. Darüber hinaus sind positive Auswirkungen von bewegungsaktiver Erholung auf die aktuelle Befindlichkeit festzustellen. Demnach ist Erholung nach hohen körperlichen Belastungen

keinesfalls mit körperlicher Ruhe gleichzusetzen (vgl. Allmer, 1996). Um das gedankliche Abschalten gezielt zu fördern und retrospektives Grübeln zu verhindern (Distanzierung), sollten in Cool-down Programme Bewegungsaufgaben einbezogen werden, die direkt nach Belastungsende eine Ab- und Umlenkung der Aufmerksamkeit bewirken. Hierfür bieten sich beispielsweise spielerische Bewegungsformen an, die verbunden werden mit

- a) kognitiven Zusatzaufgaben (z.B. Wahrnehmungs-, Gedächtnis- oder Problemlösungsaufgaben)
- oder
- b) koordinativen Zusatzaufgaben (z.B. Orientierungs-, Kopplungs-, Rhythmisierungs-, Reaktions- und Differenzierungsaufgaben).

Die Aufgaben sollen Spaß machen und Aufmerksamkeit binden, so dass eine Weiterbeschäftigung mit dem vorangegangenen Trainings- oder Wettkampfgeschehen zunächst unterbunden wird und die Einstimmung auf die folgende Erholungsphase beginnt (vgl. Golenia und Allmer, 2002). Wichtig ist, dass die Aufgaben von geringer Intensität sind oder verstärkt die Muskelgruppen ansprechen, die zuvor im Training oder Wettkampf weniger beansprucht worden sind.

Studien belegen ebenfalls, dass Entspannungsverfahren (z.B. Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation) die physische Erholung positiv beeinflussen (vgl. Allmer, 1996).

Fazit: Athletinnen und Athleten können ihre Erholung gezielt durch bewegungsaktive Erholungsmaßnahmen oder mittels psychologischer Verfahren unterstützen und optimieren. Was einem persönlich gut tut und hilft, sollte man durch wiederholtes Ausprobieren selber herausfinden. Liegen Erholungsprobleme vor, ist es sinnvoll die Hilfe eines Experten in Anspruch zu nehmen und die Erholung systematisch zu optimieren.

Literatur:

Allmer, H. (1996). Erholung und Gesundheit. Göttingen: Hogrefe.

Golenia, M. & Allmer, H. (2002). Cool-down - aber wie? Entwicklung bewegungsorientierter Erholungsprogramme für Einzel- und Mannschaftssportlerinnen. F.I.T. Wissenschaftsmagazin der Deutschen Sporthochschule Köln, 2, 16-20.

~~~~~

## (2) Positive Gedanken - wohin mit den negativen?

(von Klaus Egert)

"Denk positiv" - ein Schlagwort nicht nur aus dem Sportbereich. Dabei bleiben meist eine Reihe von Fragen unbeantwortet:

- Was heißt es überhaupt, positiv zu denken?
- Was mache ich mit meinen negativen Gedanken?
- Kann ich positives Denken trainieren?

Um diese und andere Fragen beantworten zu können, müssen wir uns vergegenwärtigen, dass unsere Tätigkeiten (Arbeit, Studium, Freizeit etc.) oft von einem inneren Gespräch begleitet werden. Diese gedankliche Auseinandersetzung mit dem eigenen Tun bezeichnet man als Selbstgespräch.

Unser Selbstgespräch kann sich jedoch auch auf Tätigkeiten beziehen, die noch vor uns liegen (z.B. Probehandeln) oder bereits abgeschlossen sind (z.B. gedankliches Nachvollziehen eines Wettkampfes).

Hierbei ist es von grundlegender Bedeutung, dass sich ein zuversichtlich und positiv geführtes Selbstgespräch günstig auf die eigene Leistung bzw. deren Bewertung auswirkt.

Festgestellt wurde: Versagen oder Misserfolge im Wettkampf sind oft mit negativen Gedanken (Selbstgesprächen) verknüpft, während Erfolge mit positiven Gedanken korrelieren.

Wir sollten deshalb in der Lage sein, unser Selbstgespräch so zu steuern, dass es insgesamt erfolgswahrscheinlich geführt wird. Damit erweitern wir unsere Leistungsbereitschaft in schwierigen und belastenden Situationen.

Nach Eberspächer (1990, S.18) werden geführte Selbstgespräche umso intensiver, je höher die erlebte Beanspruchung ist. Die Gedanken schwanken zwischen Zuversicht und Zweifel, zwischen Durchhalten und Aufgeben. Bevor man nun aufgibt, schlägt das Selbstgespräch um, z.B. in "Jetzt kann und will ich nicht mehr".

Anders ausgedrückt: Eine "Niederlage" entsteht zuerst im Kopf.

Psychologisches Training bedeutet hier, für solche Situationen vorbereitet zu sein. Mein Selbstgespräch könnte zum Ergebnis haben, dass ich es doch schaffe, z.B. mit der Formulierung: "Ich habe gut trainiert und überstehe diese Schwächephase" oder "Die Anderen brechen auch noch ein, dann bin ich wieder dabei".

Wichtig ist hierbei die Überzeugung, dass Selbstgespräche auch in schwierigen Situationen wirksam sind. Deshalb sollten verschiedene Formulierungen im Training und auch Wettkampf probiert werden und nur die hilfreichen in das persönliche Programm fest übernommen werden.

Ein weiteres Beispiel aus einem Wettkampf soll den möglichen Umgang mit negativen Gedanken ergänzen. Die Beobachtung von Mitstartern sowie auch Gespräche mit diesen lassen vielleicht den Gedanken zu: "Die Anderen sind heute superstark."

Ein Hängen-bleiben an diesem Gedanken ist sicherlich nicht förderlich, ja kann sogar dazu führen, dass ich von meiner eigenen Chancenlosigkeit überzeugt werde.

In diesem Fall bieten sich u.a. folgende Strategien an, das Selbstgespräch zu gestalten:

- Herunterspielen = "Mal Abwarten, die anderen kochen auch nur mit Wasser".
- Umdeuten = "Die anderen sind offensichtlich übertrainiert".
- Ablenken/neutralen Gedanken nachgehen = Sich auf die unmittelbare Wettkampfvorbereitung konzentrieren.
- Positiv denken = "Ich bin noch stärker".
- Gedanken unterbinden = Stopp-Signal, d.h. sofort an andere Dinge als die Mitstarter denken.

In Ausdauersportarten (z.B. Langstreckenlauf, Triathlon) hat sich die Regulation von Selbstgesprächen als besonders wichtig erwiesen, weil

- der Wettkampf langandauernd ist und damit viele zeitliche Ressourcen für innere Monologe frei werden und
- viele repetitive Bewegungsabläufe vollzogen werden (Monotonie) und damit die Konzentration und Aufmerksamkeit sinken.

Was ist nun, wenn ich trotz positiver Grundeinstellung (u.a. erfolgsoversichtlich) im Wettkampf einen Misserfolg habe, der von bleibenden negativen Gedanken (andauerndes Nachgrübeln) begleitet wird?

Grundsätzlich können diese negativen Gedanken auch eine positive Rolle spielen, weil sie dazu beitragen, aus diesem Misserfolg zu lernen:

- Habe ich meine Leistungsfähigkeit realistisch eingeschätzt?
- Hatte ich die Wettkampfsituation unter Kontrolle?
- War ich optimal vorbereitet (z.B. Training, Ernährung, Schlaf)?

Sinnvoll ist auch, nach einem Misserfolg im Wettkampf die erlebten negativen Gedanken stets zu notieren. Darauf aufbauend ist zu überlegen, wie ich diese Gedanken so umformuliere, dass sie einen unterstützenden Charakter bekommen.

In belastenden Situationen während des Trainings und Wettkampfs stellen sich positiv geführte Selbstgespräche nicht automatisch ein.

Sie sind das Ergebnis eines regelmäßigen Übens und sollten in den täglichen Trainingsprozess eingebaut werden. Konkret: Bei Durchhängern im Training nicht aufhören nach Plan zu trainieren oder sich seinen negativen Gedanken hingeben, sondern bewusst mentale Verstärker einsetzen, z.B.: "Wenn ich jetzt durchhalte, hilft mir das im Wettkampf" oder "Diese Trainingseinheit ist besonders wichtig, deshalb ziehe ich jetzt voll durch".

Auch hier wieder: Ich notiere mir die Formulierungen, die mir in schwierigen Situationen geholfen haben.

Einige Anregungen:

- Ich habe Vertrauen in mich.
- Ich glaube an meine Kraftreserven.
- Ich trainiere JETZT!

Mit Hilfe des Selbstgesprächs kann man jedoch nicht unrealistische Leistungen "herbeireden". Es bietet jedoch eine wichtige Unterstützung zur Aufrechterhaltung der Motivation und zur Umsetzung von taktischen Maßnahmen (vgl. auch Hermann/Eberspächer, 1994, S. 40ff, die sich mit der Bedeutung von Selbstgesprächen im Rahmen einer Rehabilitation auseinandersetzen).

Dass eine Trainingspause oder ein Wettkampfabbruch im Einzelfall ebenfalls eine richtige Entscheidung sein kann, ist selbstverständlich.

Zusammenfassend noch einmal die Aspekte, die sich in der Praxis bewährt haben:

- Typische aktuelle innere Monologe sammeln und aufschreiben.
- Davon die negativen Teile umformulieren:
  - grundsätzlich das Wort "ich" verwenden;
  - persönliche Stärken einbauen;
  - positive Formulierungen finden.
- Selbstgespräche trainieren, d.h. täglich üben und auf Effektivität hin (Veränderung der Befindlichkeit) überprüfen.
- Gezielter Einsatz von bewährten Selbstgesprächen in kritischen Situationen.

Vor einem Wettkampf ist es wichtig, sich mit diesem mental auseinander zu setzen, um möglichst viele potenzielle Überraschungen zu vermeiden.

Diese Auseinandersetzung sollte umso sorgfältiger geschehen, je höher der Stellenwert eines Wettkampfes für einen selbst ist.

Am Beispiel eines Triathlonwettkampfes will ich das verdeutlichen (in Anlehnung an Ziemainz/Rentschler, 2003):

- Vor dem Wettkampf
  - Frühzeitig Ausschreibung einholen
  - Training an die Wettkampfgegebenheiten anpassen
  - Einstellung auf die Startzeit
  - Günstige Rahmenbedingungen schaffen (z.B. rechtzeitige Anreise)
- Wettkampfvortag(e)
  - Die Strecken der Einzeldisziplinen anschauen
  - Wechselzonen "verinnerlichen"
  - Formalien erledigen, soweit schon möglich
  - Taktische Einzelheiten überlegen
- Wettkampftag
  - Rechtzeitiges Einchecken
  - nochmals Wechselzonen abgehen
  - Organisation der Stunde vor dem Wettkampf ("Drehbuch")

Indem ich viele Unsicherheiten beseitige und überlege, wie ich mit eventuellen Schwierigkeiten umgehen kann, verhindere ich nicht nur viele negative Gedanken, sondern auch Stress.

Mein Kopf wird frei für den Wettkampf an sich.

Literatur:

Eberspächer, H.: Mentale Trainingsformen in der Praxis, 1990

Hermann, H-D./ Eberspächer, H.: Psychologisches Aufbautraining nach Sportverletzungen, 1994

Ziemainz, H./Rentschler, W.: Mentale Trainingsformen im Triathlon, 2003