

Mentale Regeneration

Daniel Birrer und Miriam Maina

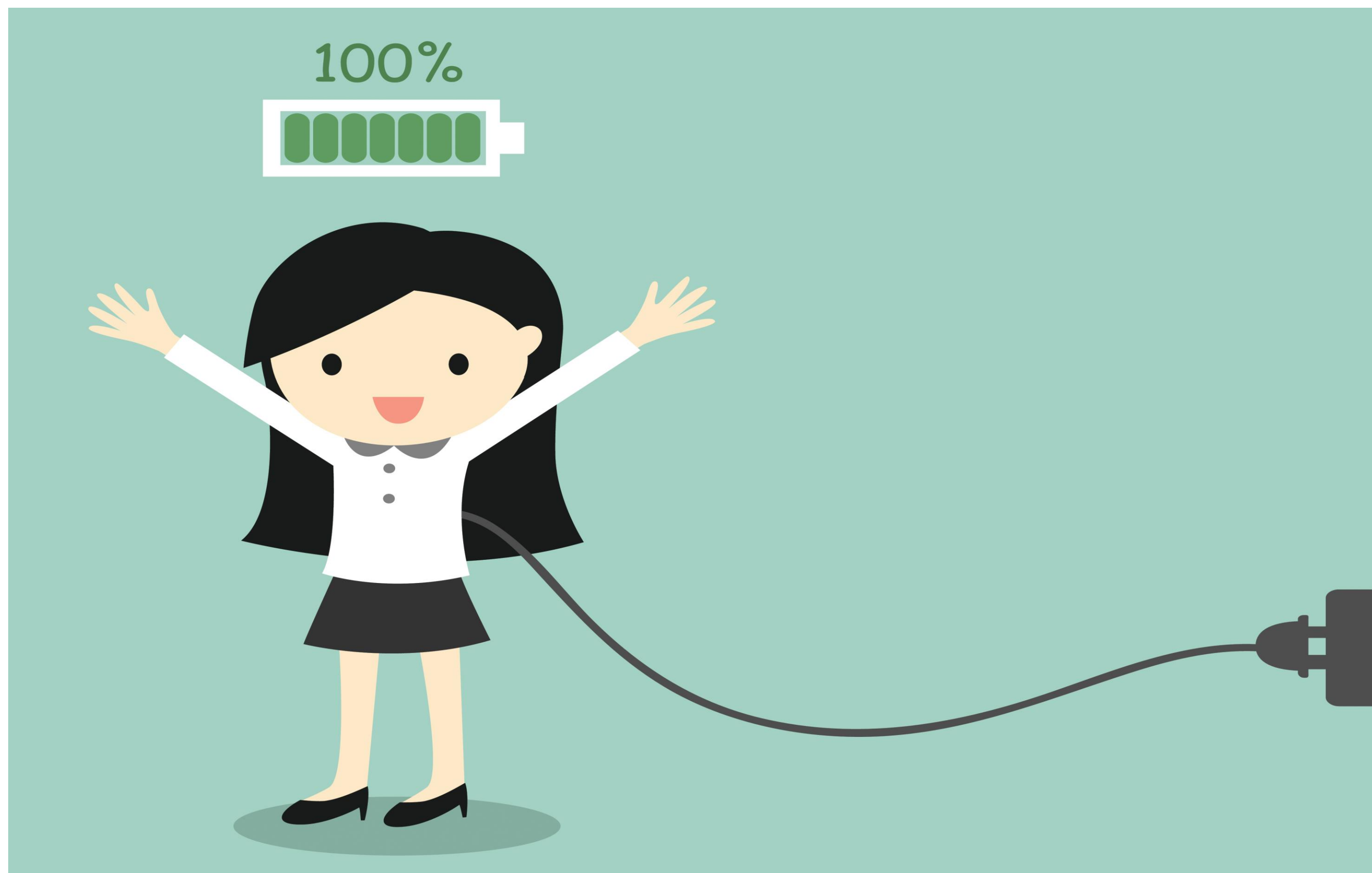


EHSM

Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen

Was ist (mentale) Regeneration?

Die Rückgewinnung verbrauchter (mentaler) Kräfte und Wiederherstellen der Leistungsfähigkeit.



Was sind die praktischen Implikationen?

Allgemein:

Regeneration trainieren:

- Achtsamkeit
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Pausengestaltung
- Belastungs-Pausenrhythmus
- Sportartspezifische Methoden

Für Trainings:

- Schlüsseltrainings / Techniktrainings mental erholt
- Langfristige Planung mit Erholungsphasen
- Ermüdungsresistenztrainings mit mentaler Vorbelastung (bewusst / zielgerichtet)

Im Vorfeld von Grossanlässen:

- Bei Periodisierung und Tapering mentale Faktoren einbeziehen
- Mentale Beanspruchung einschätzen
- Mentale Erholung üben

Am Grossanlass:

- Mentale Beanspruchung minimieren
- Teamsitzungen kurz halten
- Tagesplanung mit Regenerationsinseln

Welche Methoden existieren zur Rückgewinnung von (mentaler) Leistungsfähigkeit?

Pausen:

Chirurgen in Operationen (150-270 Minuten Dauer) mit 5 Min. Pause alle 25 Minuten vs. keine Pause:

Stresshormone ↘

Operationsresultate ↗

Fehleranzahl ↘ (3x)

Kommunikation ↗

Subjektives Stressempfinden/ subjektive Müdigkeit ↘
(Engelmann et al., 2012)

Micropausen:

Keine empirischen Befunde / wahrscheinlich wirksam

Autogenes Training:

Stimmungsschwankungen ↘

Affektive Indifferenz ↗

Aufmerksamkeit ↗

Schlafqualität ↗

Geistige Frische ↗

Achtsamkeit:

Stimmungshaushalt ↗

Grübeln ↘

Beziehungen zu anderen Personen ↗

Aufmerksamkeitsleistung ↗

Leistung des Arbeitsgedächtnisses ↗

Umgang mit Schmerzen ↗

Umgang mit Stress ↗

Blitzentspannung:

Keine empirischen Befunde / wahrscheinlich wirksam

Eigene Methoden sportartspezifisch:

Keine empirischen Befunde / wahrscheinlich wirksam

