

## Psychoregulative Maßnahmen als Teil einer gelungenen Regeneration bei Kindern im Sport

**Mag. Mirjam Wolf**

**Mag. Maria-Luise Haller**

# Schnell Regenerieren

---

Im Leistungssport wichtig

- **Abschätzung von Ermüdungszustand und Regenerationsbedarf**
- **Einsatz regenerationsfördernder Maßnahmen (Intervention)**

# Balance Sport-Schule-Freizeit

---

## Vorgegebene Zeiten:

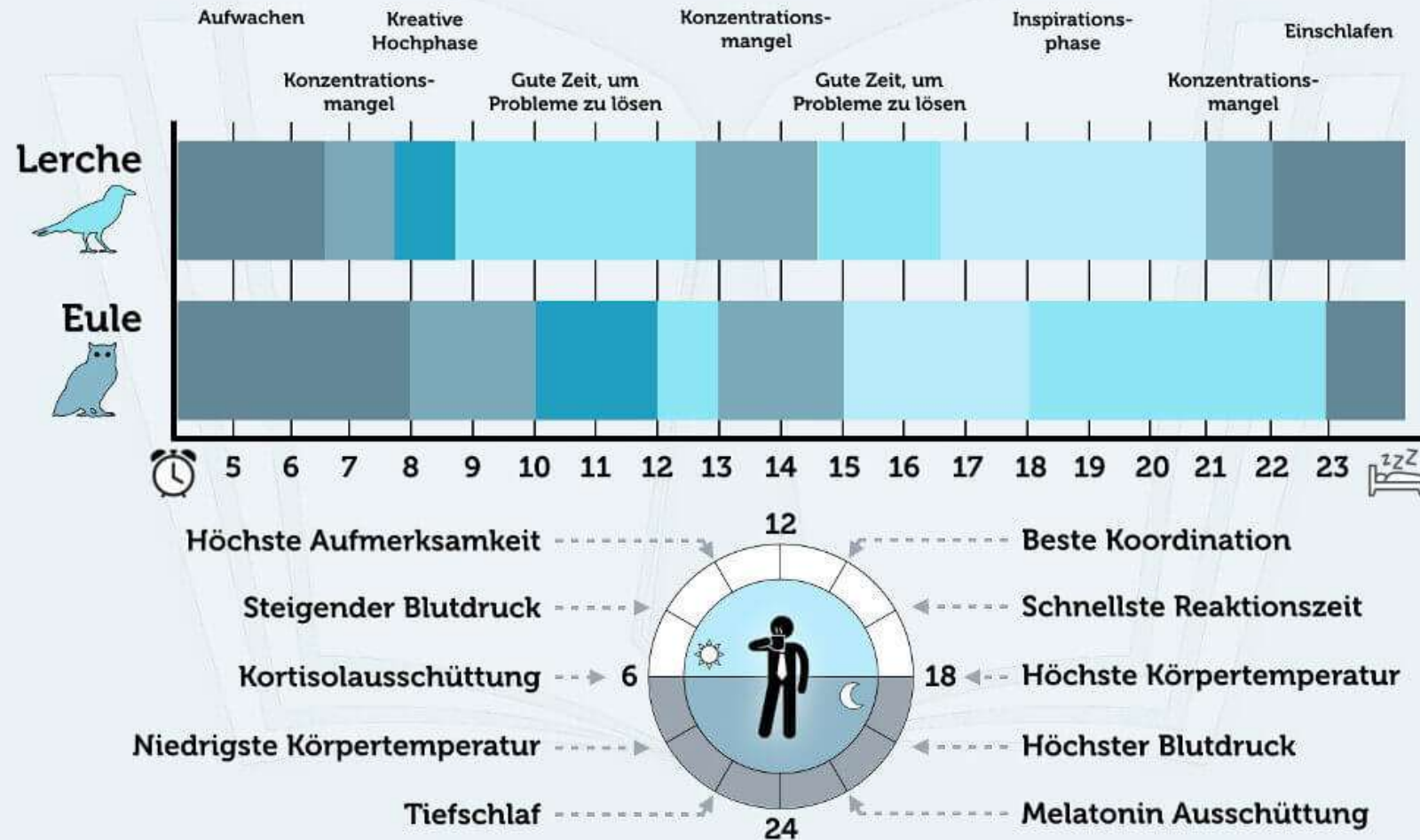
- Schule
- Training, Wettkampf

## Relativ flexibel zu gestalten:

- Lernzeiten, Hausaufgaben
- Freizeitaktivitäten
- Regeneration, Schlaf

# Biorhythmus

## CHRONOBIOLOGIE / CHRONOTYPEN: Wann ist die beste Zeit für was?



# Belastung Definition

---

- **Psychische Belastung** ist die Gesamtheit aller erfassbaren Einflüsse, die von außen auf den Menschen zukommen und psychisch auf ihn einwirken.
- Erholung- Belastungs- Bilanz hängt stark mit **Leistungsfähigkeit** zusammen

# Erholung Definition

---

- Als **Erholung** oder **Regeneration** versteht man die Rückgewinnung verbrauchter Kräfte und Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit
- Mit Erholung wird allgemein der Vorgang bezeichnet, wenn sich ein biologischer Organismus **nach einer anstrengenden Tätigkeit**, nach körperlicher Ermüdung und geistiger Erschöpfung, aber auch nach Verletzung oder Krankheit durch eine **Ruhephase** wieder regeneriert und **Kräfte sammelt**
- wichtige Aspekte sind **Ruhe, Entspannung** und **Schlaf**

# Kennzeichnung von Erholung

---

..ist ein Prozess in der Zeit

..ist abhängig von der **Art und Dauer der Beanspruchung** (Training/Wettkampf)

..ist an eine **Verringerung von Belastung**, einen **Belastungswechsel** oder an eine **Pause** gebunden

..endet mit dem Erreichen eines psycho- physischen Zustands **wiederhergestellter Leistungsfähigkeit**

.. Erholung ist **personenspezifisch** und von **individuellen Bewertungen** abhängig.

# Messbare Kennzeichen von Erholung

---

- **Puls** verlangsamt sich ↓
- **Atemfrequenz** sinkt ↓
- **Hautleitwert** sinkt ↓
- **Muskelspannung** sinkt ↓
- **Temperatur** steigt ↑



# Subjektive Kennzeichen von Entspannung

---

- **Wohlgefühl**
- **Innere Ruhe, Gelassenheit**
- **Kognitive Beschäftigung** nimmt ab
- Fokussierung auf **innere Prozesse** und Impulse
- **Emotionale Ausgeglichenheit**

# Messinstrument

---

## Der Erholungs- Belastungsfragebogen

*(M. Kellermann & K.W. Kallus)*

- speziell **für Sportler** entwickelt
- Ziel: **gegenwärtigen Grad der Beanspruchung** eines Sportlers festzustellen
- Sportler kann mittels Fragebogen Bedürfnisse und Befinden zum **Ausdruck** bringen
- Ergebnis bietet Informationsquelle auf **mehreren Ebenen** (z.B.: Schlaf, Verletzung, Umfeld)
- bietet **Ansatz für Interventionen**

# Der Erholungs- Belastungsfragebogen (EBF)

24 Items, verteilt auf Belastung und Erholung

- **Allgemeine Belastung** (Sportler mit hohen Werten beschreiben sich als häufig seelisch belastet, niedergeschlagen, unausgeglichen und lustlos)
- **Emotionale Belastung** (Hohe Werte: gehäuftes Auftreten von Ärger, Aggression, Ängsten und Hemmungen oder Einsamkeit)
- **Soziale Belastung** (Hohe Werte: Häufig Auseinandersetzungen, Streit, Ärger über Andere, Aufgebrachtsein, Humorlosigkeit)

- **Ungelöste Konflikte** (Hohe Werte: offen gebliebene Konflikte, unangenehme Dinge zu erledigen, Ziele nicht erreicht, konnte sich nicht von bestimmten Gedanken lösen)
- **Übermüdung** (Hohe Werte: Übermüdung, Überforderung, fehlender Schlaf)
- **Energielosigkeit** (Hohe Werte: ineffektives Trainingsverhalten, fehlende Konzentration, Energie und Entschlusskraft)
- **Körperliche Beschwerden** (Hohe Werte: Körperliches Unwohlsein und körperliche Beschwerden)

**7-Punkte Likert-Skala** (trifft überhaupt nicht zu bis trifft voll und ganz zu)

# Schnell Regenerieren

Das Wechselspiel zwischen Bewegung und Regenerationsphasen ist essentiell für den Erhalt der Leistungsfähigkeit

- **Schlechte Regeneration** bedeutet:

*Leistungsniveau sinkt* ↓

*Verletzungsrisiko steigt* ↑

- **Gute Regeneration** bedeutet:

*Leistungsniveau steigt* ↑

*Erholungsdauer sinkt* ↓

# Regeneration? Aber Wie?

---

## ➤ **Psychoregulative Maßnahmen**

Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung,  
Atemtechniken, Phantasiereisen, Achtsamkeitsübungen

...

## ➤ **Die Macht der Musik**

Musik animiert das Gehirn große Mengen des  
Botenstoffs **Dopamin** (Glückshormon) freizusetzen.  
Wir fühlen uns wohl, aktiv und erholen uns.

## ➤ **Positive zwischenmenschliche Kontakte**

## ➤ **Ausreichend Schlaf (Medienkonsum)**

## Atmen ist mehr als Luftholen

---

- Bewusstste Atmung ist wichtiges **Steuerungselement** unserer **Erregungszustände** (auch Emotionen) und unserer **Leistungsfähigkeit**
- **Optimierung der Selbstkontrollkompetenz** („ich kontrolliere und steuere selbst meine Erregung“) und **Fertigkeitskompetenz** („ich unterstütze durch die Atmung die Handlung“) durch Atemkontrolle

# Atementspannung

---

## ➤ Ziel ist eine vertiefte Ausatmung

- Bequeme Körperposition einnehmen
  - Bewusste **Aufmerksamkeitslenkung** auf die **Ausatmung**, Einatmen erfolgt passiv
  - Keine Pause nach dem Einatmen
  - Das **Ausatmen** erfolgt **länger** als das Einatmen (zählen)
- schnell, einfach , in allen Situationen anwendbar (App)



# Warum schlafen wir?

REGENERATION  
körperlich



Muskelzuwachs

ERHOLUNG  
mental



Immunsystem

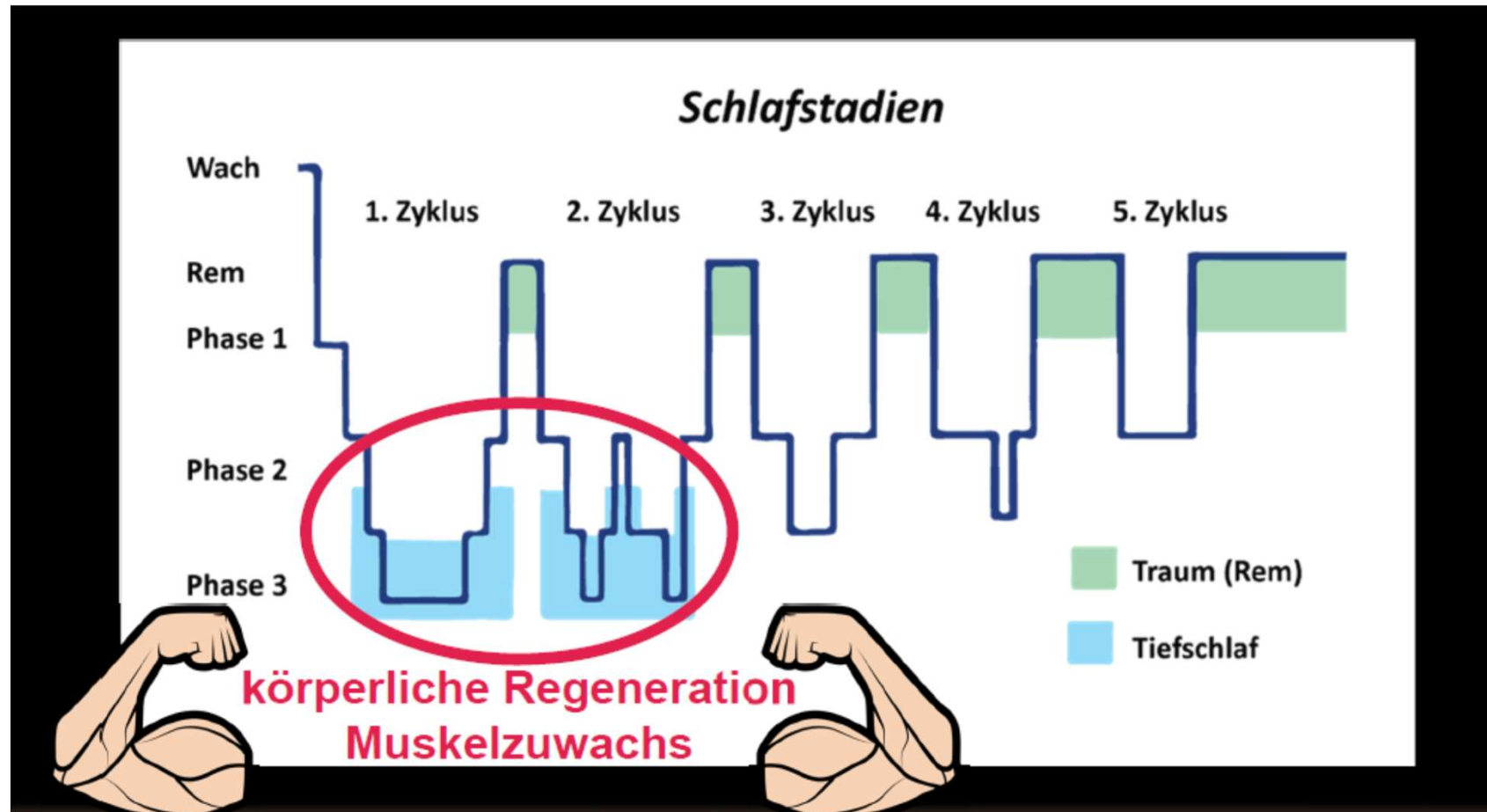
Motorisches Lernen  
bzw. Umlernen



Gedächtnisprozesse



# Regeneration im und durch Schlaf



# Merkmale eines gesunden Schlafs/ Schlafqualität

## Schlafdauer

Richtwert 7-8 Stunden; Achtung Alters und individuelle Unterschiede

## Einschlaflatenz

Eine gesunde Einschlaflatenz liegt unter 30 Minuten

## Schlafkontinuität

Gar nicht oder nur ein Mal aufzuwachen

## Schlafeffizienz

Gute Schläfer verbringen mind. 90-95% der Zeit im Bett schlafend

## Tagesbefindlichkeit

Erholsamer Schlaf zeigt sich am Tag durch Leistungsfähigkeit

# Wie kann man Schlaf messen – Schlaftagebuch

1. Tag Datum: \_\_\_\_\_

### Abendprotokoll

Wie fühlen Sie sich jetzt?

bedrückt \_\_\_\_\_ unbeschwert \_\_\_\_\_

Wie fühlen Sie sich jetzt?

matt \_\_\_\_\_ frisch \_\_\_\_\_

Wie fühlen Sie sich jetzt?

angespannt \_\_\_\_\_ entspannt \_\_\_\_\_

Wie war heute Ihre durchschnittliche Leistung?

gut \_\_\_\_\_ schlecht \_\_\_\_\_

Haben Sie sich heute müde oder erschöpft gefühlt? Wenn "Ja":  
 ein wenig müde  ziemlich müde  sehr müde   
 ein wenig erschöpft  ziemlich erschöpft  sehr erschöpft

Hat es für Sie heute besonders starke Belastungen gegeben? Wenn "Ja":  
 körperlicher Natur  geistiger Natur  seelischer Natur

Haben Sie heute tagsüber geschlafen? Wenn "Ja", wann?  
 von \_\_\_\_\_ Uhr bis \_\_\_\_\_ Uhr  
 von \_\_\_\_\_ Uhr bis \_\_\_\_\_ Uhr  
 von \_\_\_\_\_ Uhr bis \_\_\_\_\_ Uhr

Haben Sie heute den Aktigraphen abgenommen? Wenn "Ja", wann?  
 von \_\_\_\_\_ Uhr bis \_\_\_\_\_ Uhr  
 von \_\_\_\_\_ Uhr bis \_\_\_\_\_ Uhr  
 von \_\_\_\_\_ Uhr bis \_\_\_\_\_ Uhr

Haben Sie heute ...	Ja	Wenn "Ja", wieviel?	Nein
koffeinhaltige Getränke (Kaffee, Tee, Cola etc.) zu sich genommen?	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>
geraucht?	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>
Alkohol getrunken?	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>
Medikamente eingenommen?	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>
andere Substanzen eingenommen?	<input type="radio"/>	Welche?	<input type="radio"/>

Hat sich heute irgendetwas Außergewöhnliches ereignet, teilen Sie uns dies bitte hier mit: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

"Dramand": © 2000, Institut für Bewußtseins- und Traumforschung, SSA: © 1987, Saito, et al

### Morgenprotokoll

(SSA, Saito et al.)

SCHLAFQUALITÄT	nein	etwas	mäßig	sehr
1. Haben Sie gut geschlafen?				
2. War Ihr Schlaf tief?				
3. Hatten Sie Einschlafschwierigkeiten?				
4. Hatten Sie Durchschlafschwierigkeiten?				
5. Haben Sie schlecht geträumt?				
6. War bei nächstem Erwachen das Wiedereinschlafen erschwert?				
7. Wachten Sie frühzeitig auf?				

Score 1

+

AUFWACHQUALITÄT	nein	etwas	mäßig	sehr
8. Fühlen Sie sich nach dem Aufstehen benommen?				
9. Waren Sie desorientiert?				
10. Erfanden Sie Müdigkeit?				
11. Waren Sie bei guter Stimmung?				
12. Fühlten Sie sich teilnahmsvoll?				
13. Fühlten Sie sich verlangsamt?				
14. War Ihre Aufmerksamkeitskonzentration vermindert?				
15. Erfanden Sie Ihren Schlaf als erholend und erfrischend?				

Score 2

KÖRPERLICHE BESCHWERDEN	nein	etwas	mäßig	sehr
16. Erfanden Sie Übelkeit?				
17. Fühlten Sie Kopfschmerzen?				
18. Erfanden Sie Mundrockenheit?				
19. Bemerkten Sie Schwindelgefühle?				
20. Waren Ihre Bewegungen unkoordiniert?				

Score 3

22. Wann gingen Sie zu Bett? \_\_\_\_\_ h \_\_\_\_\_ min.

23. Wann drehten Sie das Licht aus? \_\_\_\_\_ h \_\_\_\_\_ min.

24. Wann schloffen Sie ein? \_\_\_\_\_ h \_\_\_\_\_ min.

25. Wie oft erwachten Sie nachts? \_\_\_\_\_ mal

26. Wann erweckten Sie zuletzt morgens? \_\_\_\_\_ h \_\_\_\_\_ min.

27. Wieviel Schlaf hatten Sie insgesamt? \_\_\_\_\_ Std. \_\_\_\_\_ min.

28. Wann verließen Sie das Bett? \_\_\_\_\_ h \_\_\_\_\_ min.

29. Könnten Sie sich an einen Traum/Träume erinnern? Ja  Nein

Wenn "Ja", bitte umblättern.

30. Ist während der Nacht irgend etwas besonderes vorgefallen? Ja  Nein

Wenn "Ja", bitte notieren: \_\_\_\_\_

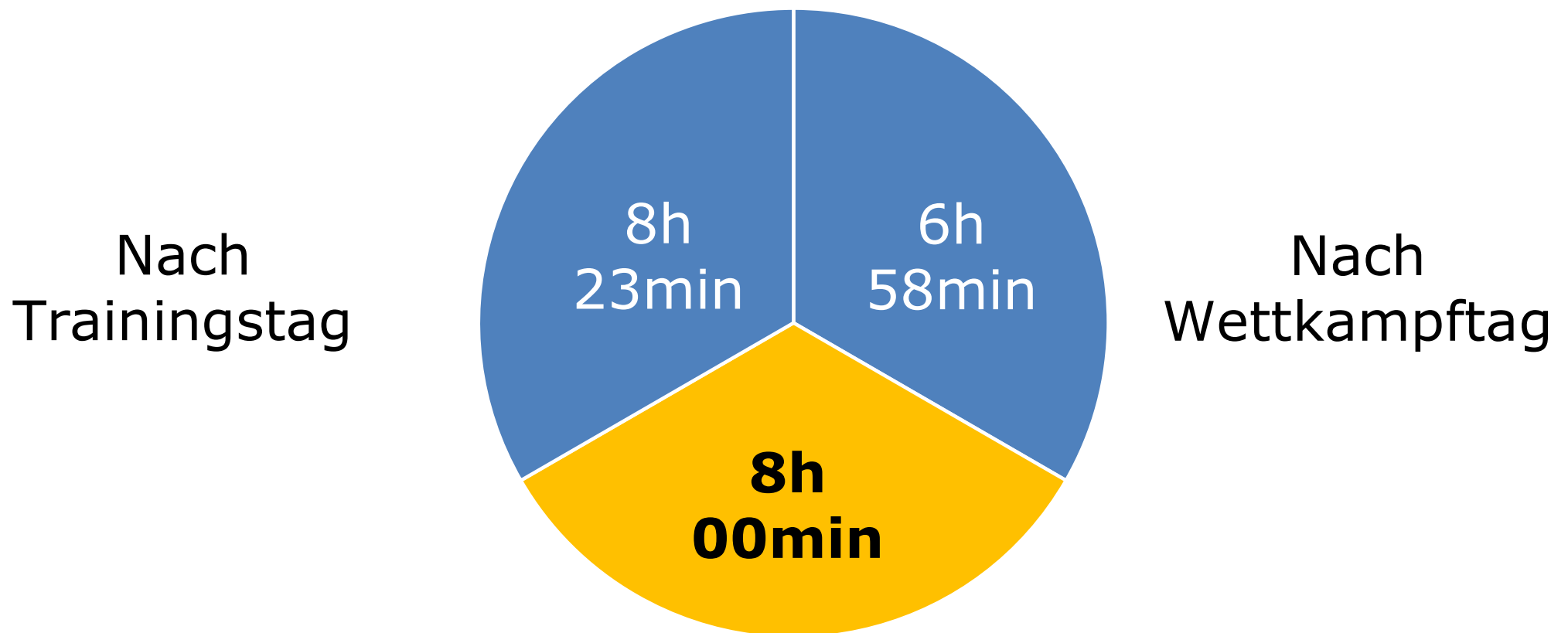
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Gesamtscore: \_\_\_\_\_ S.S.I. \_\_\_\_\_ min S.S.E.E. \_\_\_\_\_ %

"Dramand": © 2000, Institut für Bewußtseins- und Traumforschung, SSA: © 1987, Saito, et al

# Schlafdauer

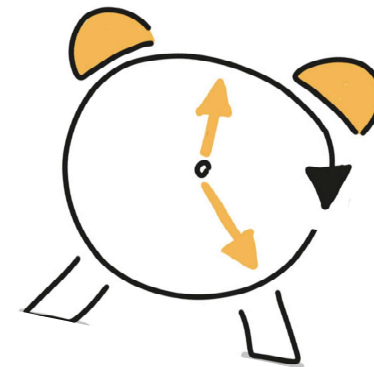


# 7 Regeln zur Schlafhygiene... zur Verbesserung der Schlafroutine

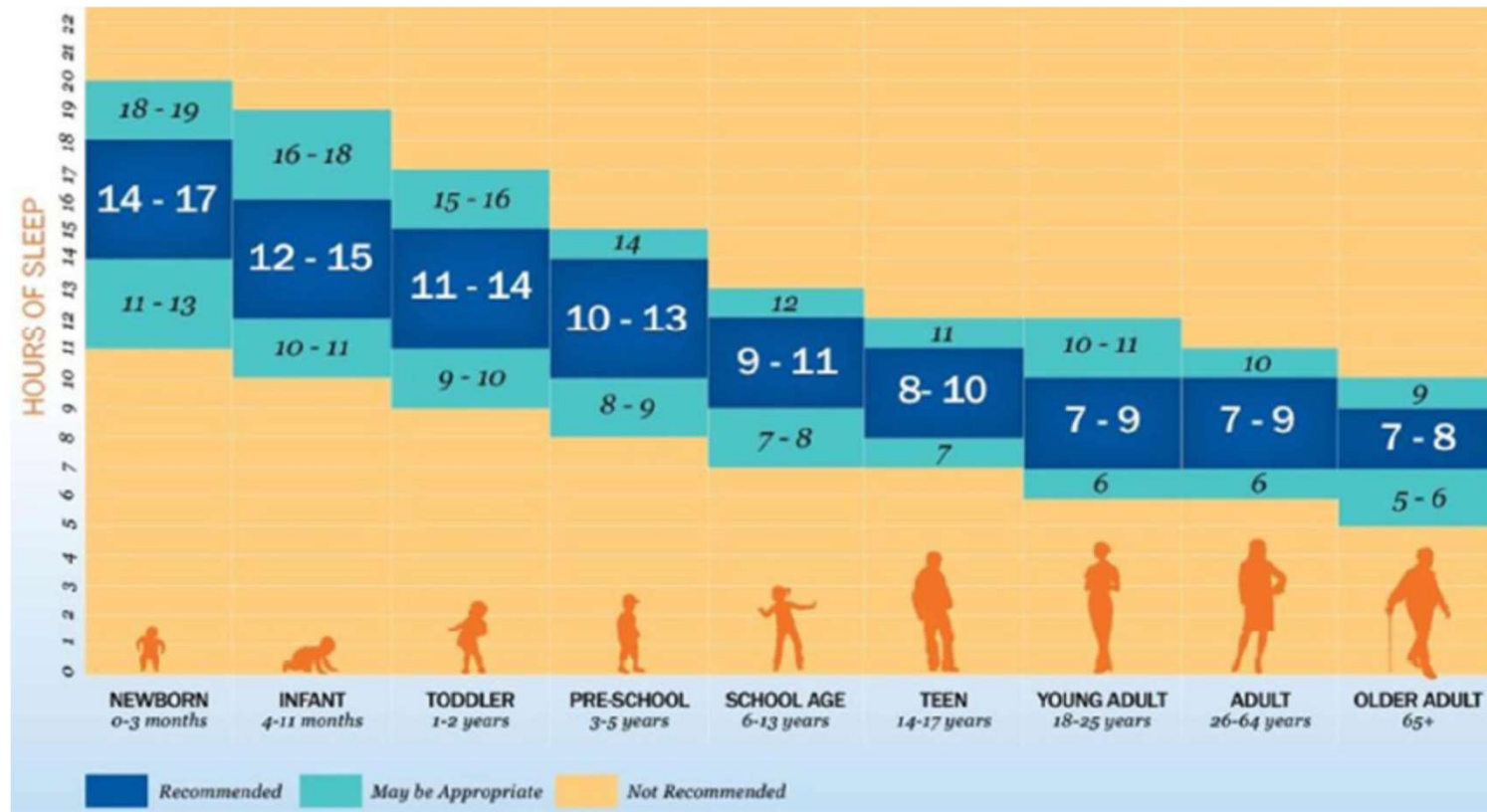


# #1 Regelmäßige Schlaf-Wach-Zeiten

- Täglich einhalten!
- Auch am Wochenende und an freien Tagen bzw. bei unterschiedlichen Trainingszeiten!

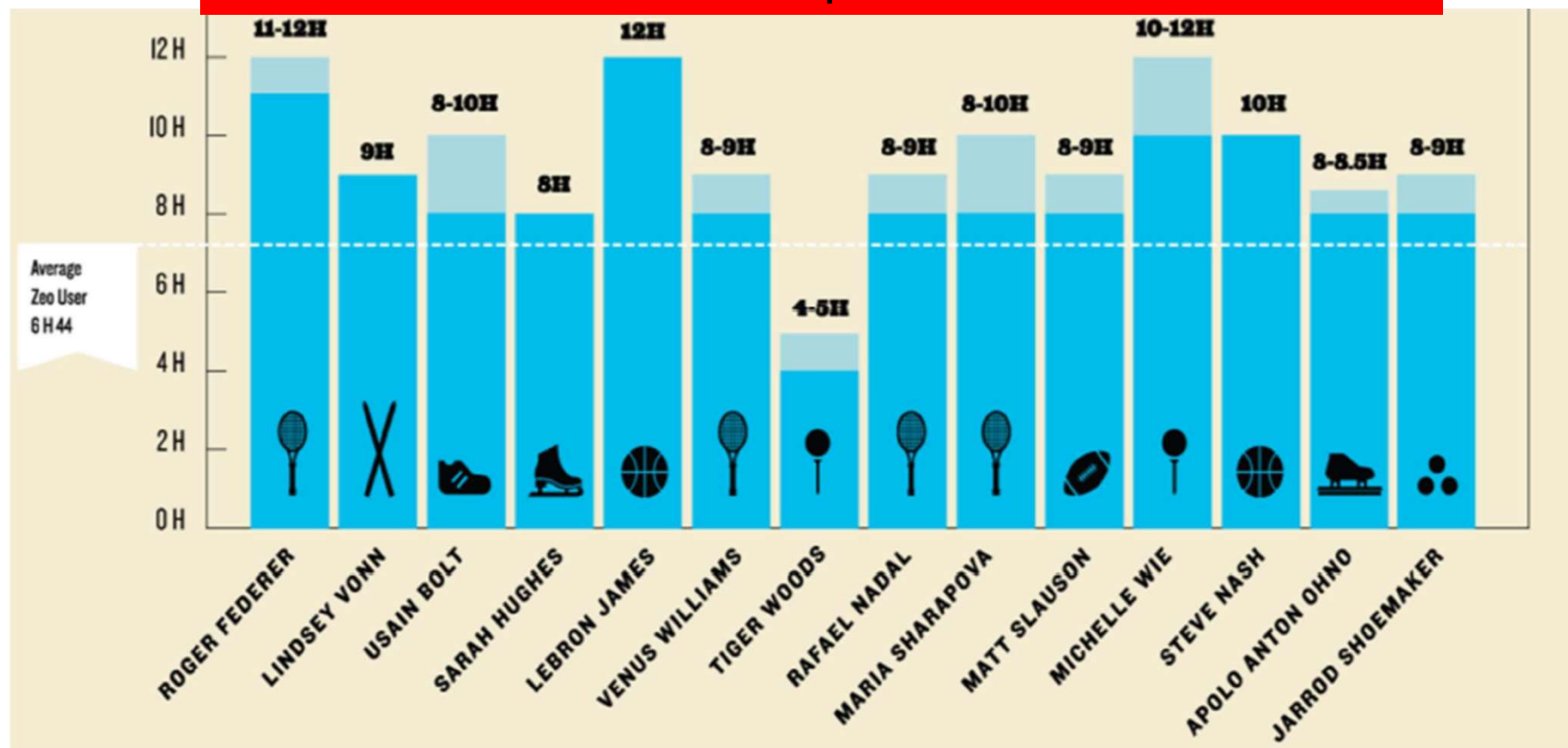


# Empfohlene Schlafdauer





Keine optimale Schlafdauer für ALLE  
 → Nur INDIVIDUELL optimale Schlafdauer



# Wie findet man seine optimale Schlafdauer?


- **4 Tage zur gleichen Zeit ins Bett gehen**
- **Ohne Wecker ausschlafen**
- **Bis zum 4. Tag sollte sich die persönliche Schlafdauer einpendeln**
- **Schlafprotokoll und Aktigraph als Hilfe**

Regeneration & Entspannung

**Schlafprotokoll** Arbeitsblatt 50

Name: \_\_\_\_\_ Monat: \_\_\_\_\_

Tag	Uhrzeit Nachtruhe	Uhrzeit Aufstehen	Schlaf in Stunden	Befinden morgens ☉ 1-6 ☉
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				



## #2 Schlaf tagsüber

- Vor 15 Uhr!
- Max. 20 Minuten
- Angepasst an den jeweiligen Tages- und Trainingsplan
- Nicht aus Langeweile schlafen!



# Schlaf tagsüber vor Wettkämpfen

## VOR EINEM WETTKAMPF:

- **Wenn Start nach 18:00 Uhr, dann Schlaf tagsüber sinnvoll!!**
- **Um Höchstleistung zu erbringen**



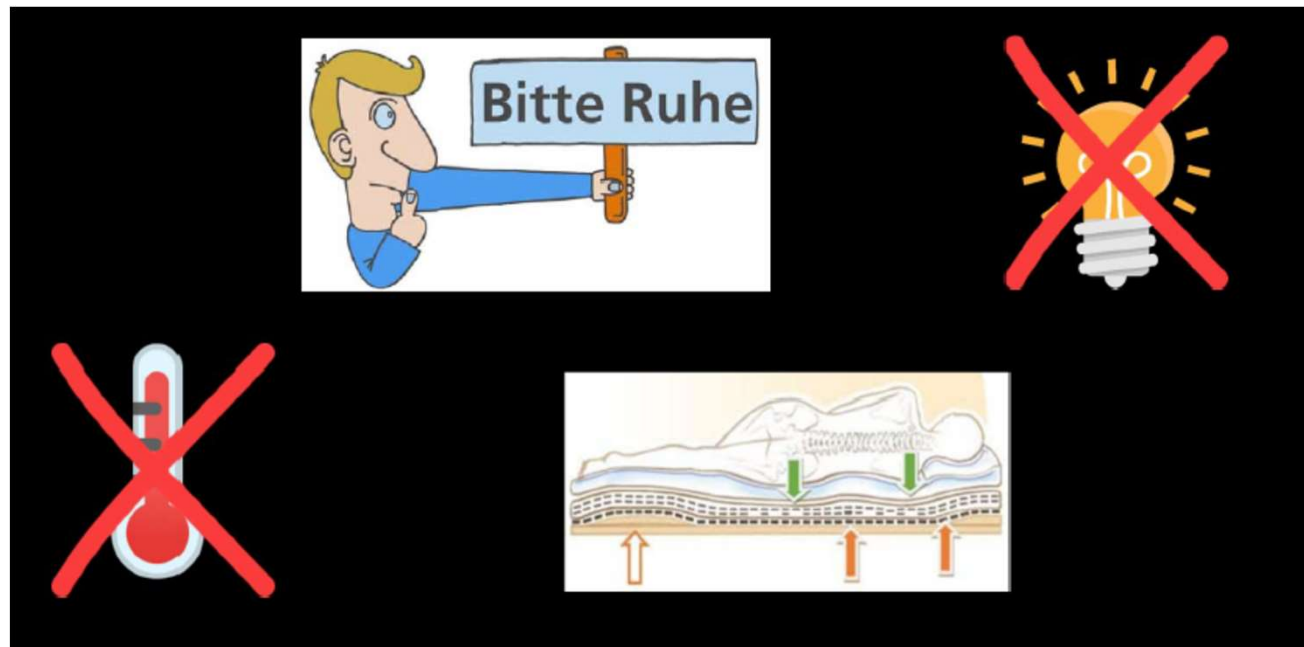
## NACH EINEM WETTKAMPF:

- **Oft geringe Schlafqualität (Koffein, Grübeln,...) Verbesserung durch verstärkte Anwendung von Strategien zur Schlafhygiene**
- **Keine elektronischen Geräte, wenn man nicht einschlafen kann!**
- **Stattdessen Entspannung: Musik, Atementspannung!**

## #3 Das Bett ist nur zum Schlafen da!

- Tagsüber möglichst wenig Zeit im Bett verbringen!

## #4 Gemütliche Schlafumgebung!



## #5 Vermeidung von Wachmachern!

### Vor dem zu Bett gehen möglichst wenig:

- Elektronische Geräte (ohne Blaulichtfilter)
- Körperliche und geistige Anstrengung
- Nahrung (z.B. Chips, Schokolade)
- Koffeinhaltige/alkoholische Getränke

## Tipps im Umgang mit den Smartphone:



- Handy während dem Schlafen aus dem Schlafzimmer legen
- Wenn das nicht geht: Handy lautlos oder auf Flugmodus, mit dem Bildschirm nach unten legen
- Blaulichtmodus am Handy einstellen (z.B. über Einstellungen jeden Abend um 21 Uhr)
- Bewusst handyfreie Zeiten einplanen

APP-  
ausmisten

Prioritäten  
setzen

Zeitlimit  
setzen





## Nahrung und Schlaf:

- Keine schwere Nahrung am Abend
- Letzte Mahlzeit 2-3 Stunden vor dem Zubettgehen
- Keine zuckerhaltige Nahrung am Abend
- Koffeinhaltige Getränke in den letzten 4 Stunden vor dem Zubettgehen vermeiden
- Kein Alkohol



## #6 Einschlafritual

30-45 Minuten

- Körperpflege
- Musik hören
- Lesen
- Entspannungsübungen



## #7 Ein- und Durchschlafprobleme

- Musik-Playlist
- Muskelentspannung
- Gedanken aufschreiben
- Cool-Down Strategien
- Positive Gedanken
- Imaginationsübungen
- KEIN Smartphone



- Blick auf **alle** Belastungsaspekte (körperlich, mental, emotional, sozial,...)
- Unterstützungsangebot um **individualisierte** psychoregulative Regenerationsmaßnahme zu finden
- Entwicklung einer **Schlafroutine**
- Selbstbestimmung und Handlungsfähigkeit fördern

