

Entwicklung eines bewegungsorientierten Erholungsprogramms nach Wettkämpfen für Einzel- und Mannschaftssportlerinnen

H. Allmer (Projektleiter), M. Golenia

Deutsche Sporthochschule Köln

Psychologisches Institut

1 Problem

Der optimalen Nutzung der zur Verfügung stehenden Erholungszeiten kommt im modernen Hochleistungssport angesichts der enormen psychophysischen Beanspruchung durch Training und Wettkampf besondere Bedeutung zu. Nur die Athletinnen und Athleten, die sich effektiv erholen, werden dauerhaft Spitzenleistungen erbringen und gesundheitliche Beeinträchtigungen vermeiden können. Vorliegende sportwissenschaftliche Untersuchungen zur Effektivität unterschiedlicher Erholungsmaßnahmen belegen, dass bewegungsaktive Erholungsmaßnahmen den physischen wie psychischen Erholungsprozess in stärkerem Maße fördern als bewegungsinactive Maßnahmen (vgl. ALLMER 1996).

Dennoch haben sich aktive Erholungsmaßnahmen (im Sinne eines sportartspezifischen Abwärmens) in der Praxis bisher noch nicht durchgesetzt (vgl. ALLMER et al. 2000, BORKENHAGEN 2001). Das Fehlen von Bewegungsprogrammen unter erholungsspezifischer Zwecksetzung ist sicherlich ein Grund für den mangelnden Praxistransfer. Daher gilt es im Rahmen des Projektes a) ein bewegungsorientiertes Erholungsprogramm für Sportlerinnen nach dem Wettkampf zu entwickeln und durchzuführen, b) das entwickelte Programm interventionsbegleitend zu optimieren (Prozessevaluation) und c) die Akzeptanz und Wirksamkeit des Programms zu evaluieren (Ergebnisevaluation).

Ziel des Projektes ist es, für Sportlerinnen ein systematisches Bewegungsprogramm zur Verbesserung des psychophysischen Erholungsverlaufs nach Wettkämpfen zu erarbeiten, da man sich von der Vorstellung freimachen muss, dass bewegungsorientierte Erholungsmaßnahmen per se zur Wiederherstellung der psychophysischen Funktionsfähigkeit und des Wohlbefindens führen.

2 Methode

Die Entwicklung des bewegungsorientierten Erholungsprogramms erfolgte mit Blick auf die Akzeptanz und Praktikabilität des Programms in Kooperation mit der Sportpraxis. Im Rahmen von drei Workshops wurde mit Trainerinnen und Trainern der Sportarten Fußball,

Handball, Kunstturnen, Fechten und Judo in folgenden sechs Arbeitsschritten ein Rahmenkonzept für das bewegungsorientierte Erholungsprogramm konzipiert:

- (1) Brainstorming mit dem Ziel, denkbare Inhalte für das bewegungsorientierte Erholungsprogramm zusammenzutragen.
- (2) Athletinnenbefragung durch die Trainerinnen und Trainer, um herauszufinden, welche Übungen sich die Athletinnen vorstellen können bzw. welche sie sich mit Blick auf die Akzeptanz des Programms wünschen.
- (3) Analyse der in den beiden Arbeitsschritten gewonnenen Inhalte und Erarbeitung von Aufgabenkategorien durch die Projektleitung.
- (4) Diskussion der erarbeiteten Kategorien mit den Trainerinnen und Trainern und Festlegung des Rahmenkonzepts (vgl. Abbildung 1).
- (5) Sportartspezifische Konkretisierung des Rahmenkonzepts in Kleingruppenarbeit nach Sportarten getrennt.
- (6) Festlegung der konkreten Übungen sowie der endgültigen Übungsabfolge für die einzelnen Programmbestandteile durch die Trainerinnen und Trainer unter Berücksichtigung der sportartspezifischen Bedingungen sowie der individuellen Bedürfnisse der Sportlerinnen.

An der Anwendung und Optimierung der Erholungsprogramme sind Sportlerinnen der fünf oben genannten Sportarten aktiv beteiligt. Über Programmbewertungsfragebögen haben sie von einem Anwendungstermin zum nächsten die Möglichkeit, die Programme zu bewerten und Änderungsvorschläge einzubringen. Zur Erfassung der Änderungsvorschläge sowie der Akzeptanz des Erholungsprogramms werden folgende Fragebögen eingesetzt:

- (1) Fragebogen zur Programmbewertung (PB).
- (2) Fragebogen zur Erfassung der Einstellung und des Verhaltens zum bewegungsaktiven Abwärmen (FEEV).

Das Programm kommt an mindestens drei Meisterschaftsspielen/Wettkämpfen bzw. Wettkampftrainingstagen zum Einsatz. Die Programmdurchführung erfolgt durch die Trainerinnen und Trainer. Der erste Erhebungstermin wird im Sinne einer Baseline-Erhebung ohne Interventionsmaßnahme durchgeführt. Das zweite bis vierte Meisterschaftsspiel bzw. der zweite bis vierte Wettkampf dient der Intervention.

3 Ergebnisse

Da die Entwicklung des bewegungsorientierten Erholungsprogramms das Kernstück des Projekts darstellt, wird als Ergebnis das mit den Trainerinnen und Trainern ausgearbeitete Programm vorgestellt. Das Erholungsprogramm ist bezugnehmend auf die Phasenmodelle psychophysischer Erholung von BÖTTCHER (1969) sowie EBERSPÄCHER, HERMANN und KALLUS (1993) dreiphasig aufgebaut (vgl. Abbildung 1). In der ersten Phase geht es

darum, durch Aufmerksamkeitsumlenkung die Distanzierung von der vorangegangenen Beanspruchungsphase zu erleichtern. In der zweiten Phase ist mit Blick auf eine effektive Regeneration eine Veränderung des Aktivierungsniveaus und eine Verbesserung der physischen Funktionsfähigkeit angezielt. In der dritten Phase sollen die Athletinnen, im Sinne einer Orientierung auf nachfolgende Aktivitäten, mobilisiert werden. Die Zielsetzungen sollen über phasenspezifische Programmbestandteile (Inhalte) erreicht werden. Die Programmbestandteile beinhalten Maßnahmen, die ein bestimmtes Übungs-Prinzip, aber keine konkreten Übungen vorgeben.

	Phase 1		Phase 2		Phase 3
Zielsetzung	Distanzierung durch Aufmerksamkeitsablenkung sowie Aufmerksamkeitsumlenkung		Regeneration durch Verbesserung der physischen Funktionsfähigkeit und Veränderung des Aktivierungsniveaus		Orientierung auf nachfolgende Aktivitäten durch Mobilisierung
Programmbestandteile	Kognitive Aufgaben	Koordinative Aufgaben	Dehnung	Atmung	Aufgaben mit Spielcharakter
Übungsprinzip	Bewegen (z.B. Laufen) mit kognitiven Zusatzaufgaben	Sportartbezogene oder sportartfremde koordinative Aufgaben	Verbindung von Dehnübungen mit mentalen Übungen (Metaphern; Bildern)	Bewegungsgestütztes Atmen (d.h. Synchronisation von Bewegung und Atmung)	Sportartbezogene oder sportartfremde Aufgaben mit Spielcharakter



 20-minütiges bewegungsorientiertes Erholungsprogramm

Abb. 1: Rahmenkonzept des bewegungsorientierten Erholungsprogramms

Da die sportartspezifischen Ausgestaltungen des Rahmenkonzepts aus Platzgründen nicht im Einzelnen aufgezeigt werden können, werden die Grundbausteine des Erholungsprogramms anhand sportartspezifischer Beispiele erläutert:

- ? Um zu Beginn der Erholungsphase ein „Abschalten“ herbeizuführen, können einerseits Kognitive Aufgaben, die mit Bewegung gekoppelt werden, zum Einsatz kommen. Ein Beispiel ist das Lösen von Rechenaufgaben während des Auslaufens, wobei die Ergebnisse auch durch Bewegungen, z.B. Hüpfen, angezeigt werden können. Andererseits bieten sich für die Umlenkung der Aufmerksamkeit Koordinative Aufgaben an. Es können sowohl sportartbezogene als auch sportartfremde Aufgaben zum Einsatz

kommen. Ein Beispiel für Erstere ist das Balldribbling, für Letztere das Jonglieren oder der Einsatz von Geschicklichkeitsgeräten (z.B. Diabolo).

- ? Je nach Beanspruchungslage (Belastungsgrad, Wettkampfsituation, Stimmung) sind Athletinnen nach Wettkämpfen zu deaktivieren oder zu aktivieren, um ein mittleres Aktivierungsniveau und damit psychophysisches Wohlbefinden wiederherzustellen. Dies kann zum einen durch die Verbindung von Dehnübungen mit mentalen Übungen erreicht werden. So kann das Ausdehnen mit einer gedanklichen Reise durch den Körper verbunden werden. Denkbar ist auch, beim Dehnen eingeübte Metaphern, wie z.B. „Ich ziehe die Muskeln lang und richte mich damit wieder auf“, abzurufen. Eine andere Möglichkeit bietet das bewegungsgestützte Atmen. Durch die Synchronisation von Bewegung und Atmung soll eine Deaktivierung (oder auch Aktivierung) erreicht werden. Eine einfache Übung ist die Einatmung beim Hochführen und die Ausatmung beim Senken der Arme. Über den Bewegungsrhythmus und die Bewegungsintensität kann der Atemrhythmus und die Atemtiefe beeinflusst und Spannung abgebaut oder aufgebaut werden.
- ? Das Erholungsprogramm soll stets mit Übungen enden, die die Athletinnen noch einmal mobilisieren und sie – im Sinne einer Orientierung – auf nachfolgende Aktivitäten einstimmen. Dazu können sportartbezogene oder sportartfremde Aufgaben eingesetzt werden. Eine sportartbezogene Aufgabe wäre für die Fußballerinnen beispielsweise das Zupassen in der Gruppe mit dem schwachen Fuß (7:2), während der paarweise Wettlauf über eine kurze Distanz ein Beispiel für sportartfremde Aufgaben darstellt. Besonders geeignet sind Lauf-, Wurf- und Mannschaftsspiele (Kooperationsspiele) mit geringer Intensität.

4 Literatur

ALLMER, H.: Erholung und Gesundheit. Göttingen 1996

ALLMER, H.; BÖING, M.; FRITSCH, M.; HOFMANN, J.; KLEINERT, J.: Psychische Erholung nach Erfolg und Misserfolg. Unveröffentl. Abschlussbericht, Deutsche Sporthochschule Köln 2000

BORKENHAGEN, S.: Erholungsverhalten und Erholungsprobleme nach sportlichem Erfolg und Misserfolg – eine vergleichende Analyse. Unveröffentl. Diplomarbeit, Deutsche Sporthochschule Köln 2001

BÖTTCHER, H.: Erholung in der industriellen Gesellschaft als sozialerzieherisches Problem. Wuppertal 1969

EBERSPÄCHER, H.; HERMANN, H.-D.; KALLUS, K.W.: Psychische Erholung und Regeneration zwischen Beanspruchungen. In: NITSCH, J.R.; SEILER, R. (Hrsg.): Bewegung und Sport – Psychologische Grundlagen und Wirkungen, Bd. 1. Sankt Augustin 1993, 237-241