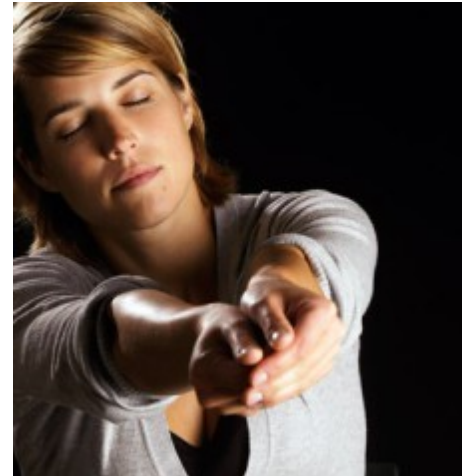


Regeneration – Nachbereitung: Wer verarbeitet, beugt Sorgen vor

Dieses Hilfsmittel dient als Beispiel für eine Nachbereitung. Durch den rituelle Abschluss nach einem Training oder Wettkampf soll die allgemeine Entspannungsfähigkeit, die Stressresistenz und die Konzentration verbessert werden.

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.



Regeneration – Nachbereitung: Wer verarbeitet, beugt Sorgen vor



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO