

Erholung

Grundvoraussetzung, um ein leistungsfähiger Wettkämpfer zu sein =

→ **Balance** zwischen Erholung und (physischen, mentalen und emotionalen) Stress im Training und im täglichen Leben

→ Unter- und Übertraining bedeuten Stress und deswegen ist ein passender Trainingsplan sehr wichtig

→ unerfüllte Bedürfnisse bedeuten Stress und ihre Befriedigung ist Erholung

→ Gefühle von Hunger, Müdigkeit, Angst und Depression sind Stress und davon frei zu sein ist Erholung

Bsp. für die Beziehung zwischen Stress und Erholung:

Ein elektrisch betriebenes Auto mit voll aufgeladener Batterie. Das Auto fährt zuerst mit Höchstgeschwindigkeit, verliert aber mit der Zeit Energie und wird immer langsamer, bis eine Funktion nach der anderen ausfällt. Das heißt, das Leistungspotenzial des Autos bei voller Batterie wird schwächer, wenn die Energie aufgebraucht wird bis neue Energie zugeführt wird.

Bsp. für verschiedene Formen von Stress:

Physisch:	Mental:	Emotional:
Laufen	Denken	Ärger
Schießen (zB. Tor)	Konzentration	Angst
Springen	Fokus	Niedergeschlagenheit
Gewichtheben	Visualisierung	Depression
Gehen	Analysieren	Negative Gefühle
Bewegung	Problemlösung	Frustration
Gymnastik		Verletzte Gefühle

Bsp. für verschiedene Formen von Erholung:

Physisch:	Mental:	Emotional:
Gefühl körperlicher Erleichterung (durch Essen, Trinken, Schlafen)	Gefühle geistiger Entspannung	Gefühle emotionaler Entspannung
Nachmittagsschlaf	Erhöhte Gelassenheit	Verstärkte positive Gefühle
Verlangsamter Herzschlag	Erhöhtes Bewusstsein, sich im Kopf zu entspannen	Weniger Angst und Ärger
Verlangsamte Atmung	Erhöhte Fantasie	Mehr Freude und Vergnügen
Nachlassen der Muskelspannung (körperliche Entspannung)	Verringerter Fokus	Stärkere Gefühle von Sicherheit und Geborgenheit
andere Sportart(zB. Golfen)	Meditation	Mehr Selbstachtung
	Zeichnen	Gefühl persönlicher Erfüllung
	Musik hören	

→ Balance zwischen Stress und Erholung ist für den wellenförmigen Ausgleich sehr wichtig

→ **wellenförmiger Ausgleich** bedeutet, dass das Ausmaß an Stressperioden im gleichen Maße durch Erholung ausgeglichen werden muss

