

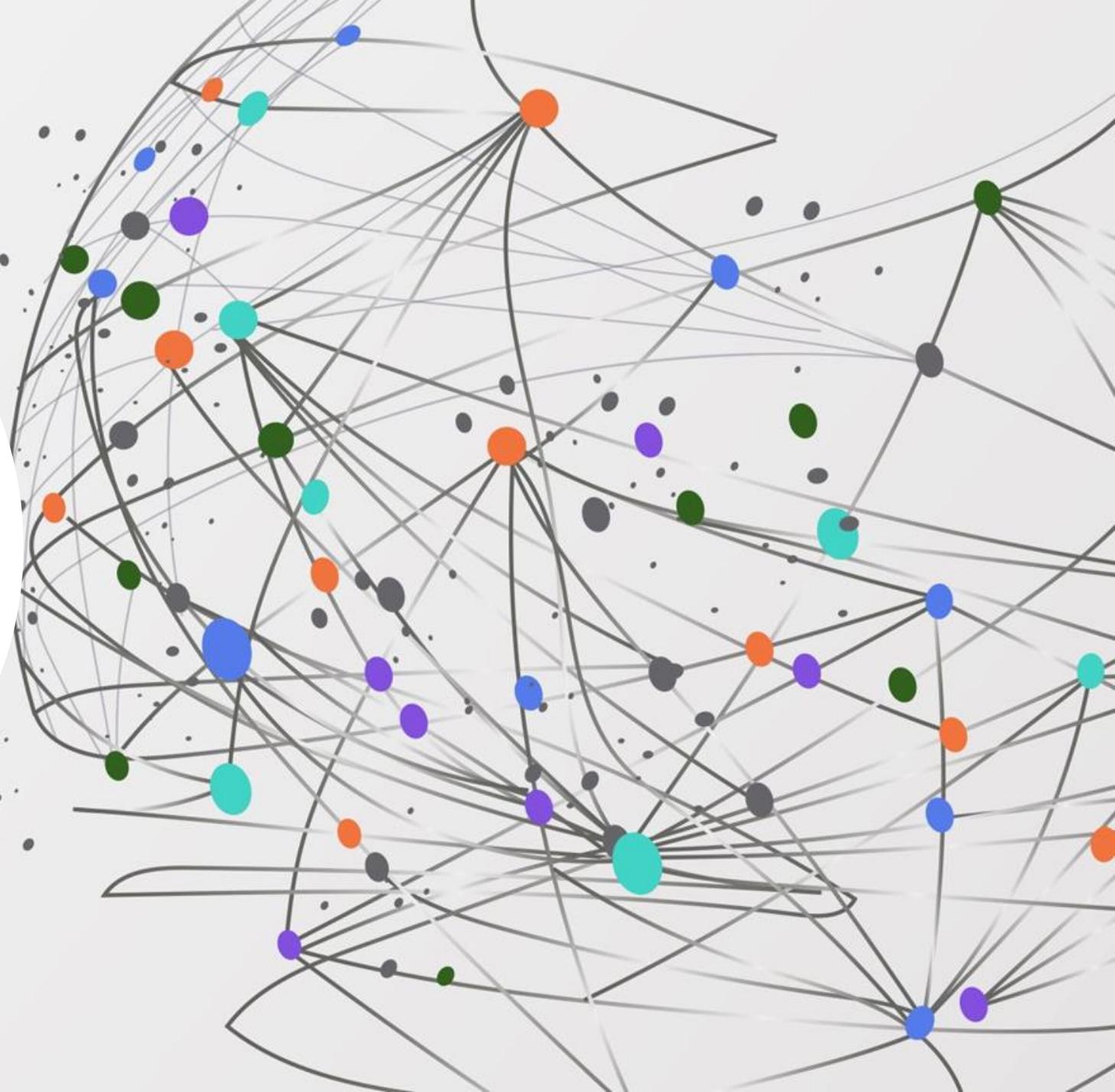


BEDEUTUNG VON REGENERATION IM LEISTUNGSSPORT

Input aus Erfahrungen von Dennis Saikkonen

07.10.2023

Winterthur



AGENDA

- Kurze Vorstellung zur Person
- Bedeutung der Regeneration im Leistungssport
- Schlaf und Regeneration
- Psychische Regeneration
- Trainingsdosierung und Regeneration
- Take Home Message
- Fragen und Diskussion



ZUR PERSON

- Geboren am 27.11.1992 in Bern
- Nationalität: Schweiz, Finnland, Schweden
- Juniorenstufen beim SCB von U14 bis U20
- CHL-Draft 2010, 2. Runde #83 Brampton Battalion
- Junioren Nationalmannschaft: U16 bis U20 inkl. U18-WM 2010 in Weissrussland
- Profi-Karriere: 2010-2023: U.a. SCB, GCK/ZSC, JYP (Finnland), Fribourg Gottéron, Kloten, EHC Biel, Visp, Kopenhagen (Dänemark)
- Akademische Karriere: Sportgymnasium Bern, BSc in Psychologie Uni Bern, aktuell im Master in Psychologie Uni Zürich (Abschluss Dezember 2023).



WARUM IST REGENERATION IM LEISTUNGSSPORT SO WICHTIG?



REGENERATION UND ERHOLUNG

- Erholung = Allgemeiner Begriff für Ruhe und Entspannung
- Regeneration = Wiedererzeugung bzw. Wiederherstellung im Sinne eines spezifischen biologischen Prozesses

WELCHE FAKTOREN BEEINFLUSSEN DIE LEISTUNGSFÄHIGKEIT?



The Circle of Better Life

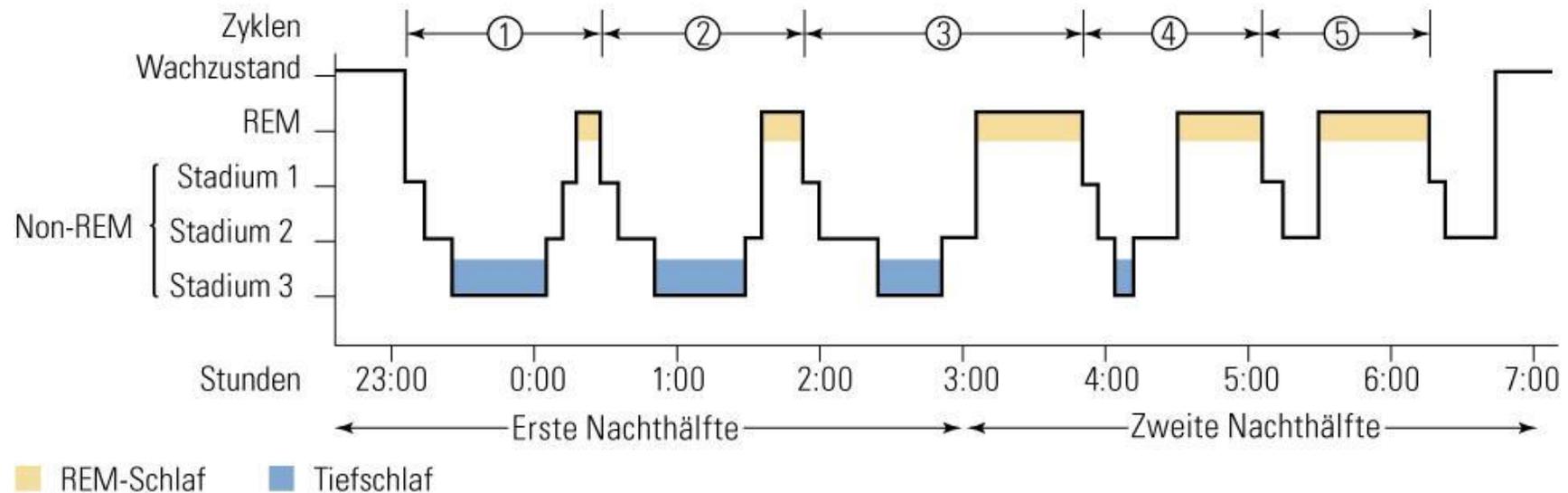
WIE KANN SCHLAF DIE REGENERATION FÖRDERN?

- Was ist “guter“ Schlaf?
- Wie viele Stunden?
- Interindividuelle Unterschiede
- Schlafdruck
- Schlafhygiene
- Stimuluskontrolle / Schlafgewohnheiten
- Teufelskreis der Schlaflosigkeit durchbrechen
- Schlaftagebuch



SCHLAFZYKLEN

Im Schlaf durchläuft man vier oder fünf Zyklen

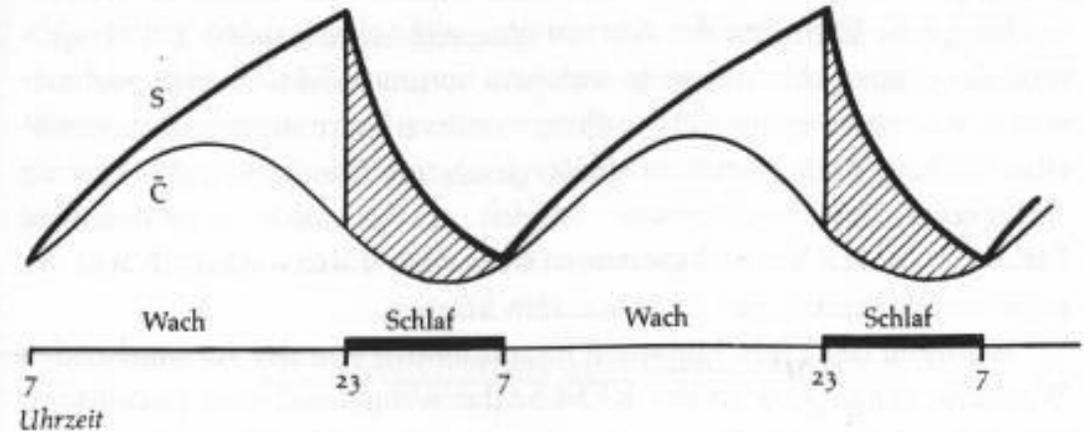


Ein Schlafzyklus dauert etwa 90 Minuten und besteht aus REM- und Non-REM-Stadien. In den Zyklen der ersten Nachthälfte überwiegen die Tiefschlafphasen, in der zweiten Nachthälfte die REM-Phasen, in denen besonders viel geträumt wird.

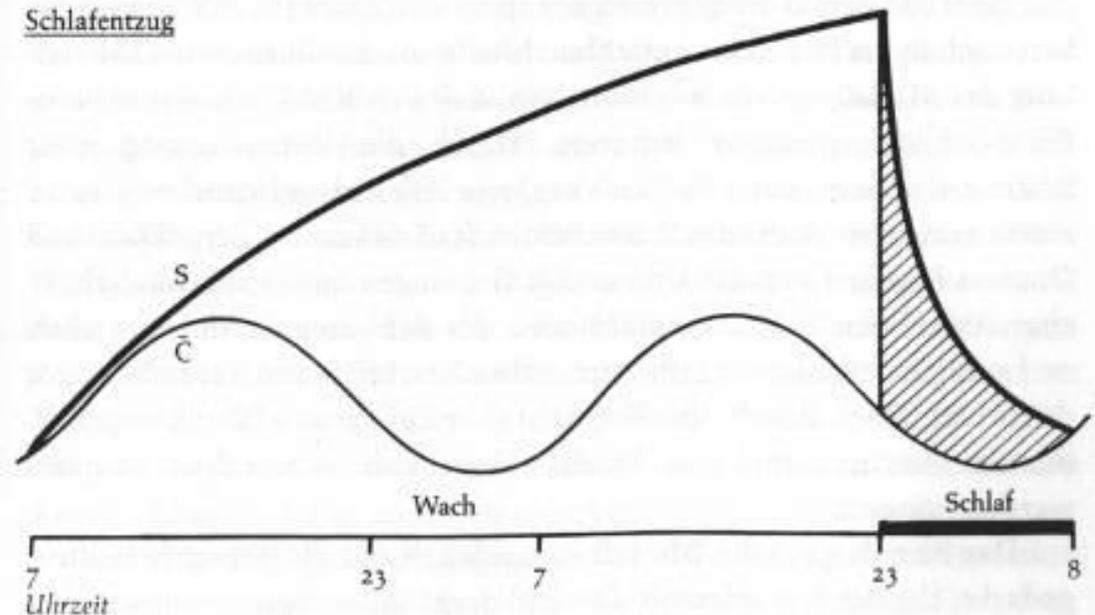
SCHLAFDRUCK

- S = Schlafdruck (Adenosin)
- C = Zirkadianer Rhythmus (Tagesrhythmus)
- „Lerchen“ → Frühaufsteher
- „Eulen“ → „Morgenmuffel“
- Interindividuelle Unterschiede
- Jugendliche haben tendenziell einen etwas verschobenen Wach-Schlaf-Rhythmus → „Social Jetlag“

Schlaf-Wach-Zyklus



Schlafentzug



TEUFELSKREIS DER SCHLAFLOSIGKEIT DURCHBRECHEN

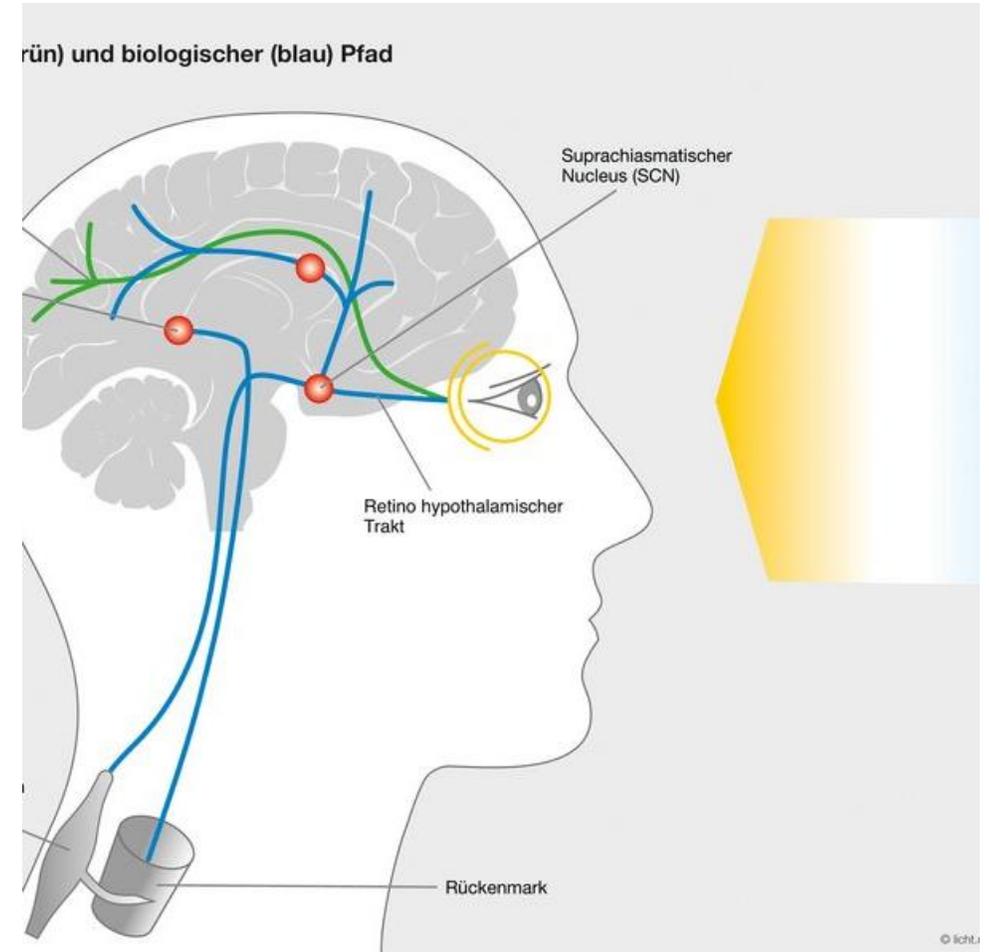
- 1. Stress & Anspannung → Entspannungsübungen
- 2. Schlafbehindernde Gedanken → Akzeptieren, bewusst werden und in neue Richtung lenken
- 3. Schlaflosigkeit → Schlafhygiene
Stimuluskontrolle beachten
- 4. Ungünstige Schlafgewohnheiten → Schlafhygiene & Stimulus-Kontrolle



SCHLAFHYGIENE:

WELCHES VERHALTEN FÖRDERT SCHLAF UND REGENERATION?

- **Tageslicht** nutzen
- Moderater **Koffeinkonsum**, nach 12:00 Mittags darauf verzichten
- **Störfaktoren** minimieren: Auf elektronische Geräte (Smartphone, TV, Videogames) verzichten
- Leichtere **Mahlzeiten** vor dem Schlafen
- **Soziale** und **sportliche Aktivitäten** richtig planen: 2-3h vor dem Schlafengehen schrittweise reduzieren
- **Alkohol** und **Nikotin** vermeiden
- **Einschlafrituale** finden



STIMULUSKONTROLLE:

WELCHE GEDANKEN UND EMOTIONEN
FÖRDERN SCHLAF UND
REGENERATION?

- Bett nur zum Schlafen nutzen
- Geh erst ins Bett, wenn du müde bist
- Bleib liegen, wenn du ruhig und entspannt bist
- Steh auf, wenn du nicht schlafen kannst
- Regelmässigkeit → Zur gleichen Zeit ins Bett und zur gleichen Zeit aufstehen
- (Vermeide es, tagsüber zu schlafen)



SCHLAFTAGEBUCH UND REGENERATION

- Zur Steigerung der Leistungsbereitschaft im Leistungssport ist Schlaf ein wichtiger Faktor in der Regeneration
- Schlaftagebuch kann dabei helfen, Schlaf und dadurch Regeneration zu optimieren
- Bewusst werden über eigene Schlafgewohnheiten und Schlafmuster
- Entsprechend Verhalten und Gedanken in eine neue Schlaffördernde Richtung lenken

Schlaftagebuch								
Abend- / Morgen-Protokoll	Woche vom:			bis:				
Abendprotokoll (vor dem Schlafengehen)	Beispiel	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1 Wie fühlen Sie sich momentan?								
2 Wie hoch war Ihre Leistungsfähigkeit?								
3 Haben Sie tagsüber geschlafen?								
4 Haben Sie in den letzten 4 Stunden Alkohol getrunken?								
5 Wie wach/müde fühlen Sie sich jetzt?								
6 Wann haben Sie sich ins Bett gelegt?								
Morgenprotokoll (nach dem Aufwachen)	Beispiel	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
7 Wie wach/müde fühlen Sie sich jetzt?								
8 Wie fühlen Sie sich momentan?								
9 Wann haben Sie gestern das Licht ausgemacht?								
10 Wie lange hat es gedauert bis Sie einschliefen?								
11 Wie oft waren Sie nachts wach?								
12 Wie lange waren Sie insgesamt wach?								
13 Wann sind Sie aufgewacht?								
14 Wie lange haben Sie insgesamt geschlafen?								
15 Wann sind Sie aufgestanden?								
16 Haben Sie zum Einschlafen Medikamente genommen?								
17 Haben Sie etwas anderes versucht, um einzuschlafen?								

<https://excel-vorlagen.net>

FRAGEN ZUM THEMA SCHLAF UND REGENERATION?



REGENERATION UND PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN



The Circle of Better Life

FAKTOREN, DIE PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN BEEINFLUSSEN UND REGENERATION FÖRDERN

- **Soziale Unterstützung:** Welche Menschen im Umfeld geben Kraft?
- **Stressmanagement:** Stressbewältigungstechniken wie z.B. Meditation und Atemübungen
- **Selbstakzeptanz und Selbstwertgefühl:** Positive Einstellung zu sich selbst, „ich kann etwas bewirken“
- **Berufliche Zufriedenheit:** Positives Arbeitsumfeld & Fokus auf andere interessante Aspekte im Leben
- **Freizeitaktivitäten:** Entspannung & Freude ausserhalb des Leistungssports
- **Sinn & Bedeutung:** Persönliche Ziele, Motivation, Werte
- **Ernährung:** Nährstoffe beeinflussen psychisches Wohlbefinden

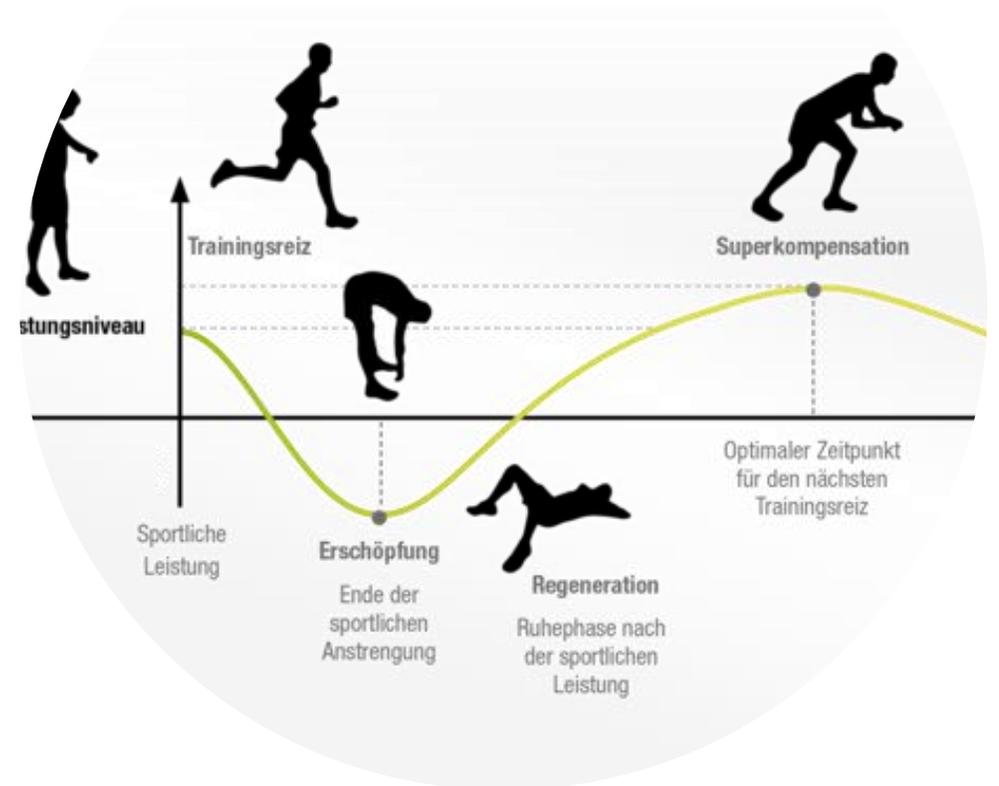


FRAGEN ZUM THEMA PSYCHISCHE REGENERATION?

TRAININGSDOSIERUNG UND REGENERATION

- Genügend Zeit zwischen Trainingseinheiten
- Genügend Zeit innerhalb Trainingseinheit
- Auslaufen, BlackRoll, Eisbad nach Training oder Match, je nach Wettkampfphase
- Interindividuelle Unterschiede → Trainingstagebuch

an ist Regen



DOKU



https://www.youtube.com/watch?v=d7s_u0bq76A

FRAGEN ZUM THEMA TRAININGSDOSIERUNG?

TAKE HOME MESSAGE

- Regeneration und Erholung sind wichtige Faktoren für die Leistungsbereitschaft im Leistungssport
- Schlaf, psychische- und physische Regeneration sind wesentliche Faktoren für eine erhöhte Leistungsbereitschaft
- Regeneration sehr Individuell → Als Anregung z.B. Tagebuch führen



HERZLICHEN DANK

**FRAGEN &
DISKUSSION**



ARTIKEL



REVIEW ARTICLE | [Open Access](#) |

Adolescents' interactive electronic device use, sleep and mental health: a systematic review of prospective studies

Grace O. Dibben , Anne Martin, Colin B. Shore, Avril Johnstone, Christina McMellon, Victoria Palmer, Juliana Pugmire, Julie Riddell, Kathryn Skivington, Valerie Wells, Lisa McDaid, Sharon A. Simpson

First published: 07 April 2023 | <https://doi.org/10.1111/jsr.13899> | Citations: 1

SECTIONS

PDF TOOLS SHARE

Summary

Optimal sleep, both in terms of duration and quality, is important for adolescent health. However, young people's sleeping habits have worsened over recent years. Access to and use of interactive electronic devices (e.g., smartphones, tablets, portable gaming devices) and social media have become deep-rooted elements of adolescents' lives and are associated with poor sleep. Additionally, there is evidence of increases in poor mental health and well-being disorders in adolescents; further linked to poor sleep. This review aimed to summarise the longitudinal and experimental evidence of the impact of device use on adolescents' sleep and subsequent mental health. Nine electronic bibliographical databases were searched for this narrative systematic review in October 2022. Of 5779 identified unique records, 28 studies were selected for inclusion. A total of 26 studies examined the direct link between device use and sleep outcomes, and four reported the indirect link between device use and mental health, with sleep as a mediator. The



Volume 32, Issue 5
October 2023
e13899

Figures References **Related** Information

Recommended

Sleep regularity in healthy adolescents: Associations with sleep duration, sleep quality, and mental health

Chiara E. G. Castiglione-Fontanellaz, Samira Schaufler, Salome Wild, Christoph Hamann, Michael Kaess, Leila Tarokh

Journal of Sleep Research

Feasibility and behavioral effects of an at-home multi-night sleep restriction protocol for adolescents

Dean W. Beebe, Gahan Fallone, Neha Godiwala, Matt Flanigan, David Martin, Laura Schaffner, Raouf Amin

Journal of Child Psychology and Psychiatry