

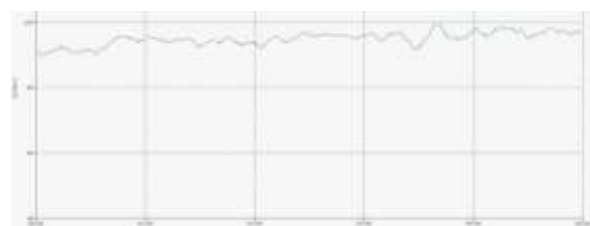
Mit dem Herzen siegen lernen:

HRV Analyse als Trainingsunterstützung und Wettkampfvorbereitung im Karate

von Michaela Rein, München

Im Oktober 2015 begann ich unter der Leitung des Therapeuten und HRV Spezialisten Punito Michael Aisenpreis mit der HRV Analyse als Trainingsunterstützung und Wettkampfvorbereitung im Karate. Neun Monate später wurde ich Deutsche Meisterin. Wie mich die HRV dabei unterstützte:

Ich betreibe Karate seit 1997 und bin seit 2007 Mitglied der deutschen Nationalmannschaft des DJKB (traditionelles Shotokan-Karate). In dieser Zeit konnte ich einige Titel gewinnen, darunter einen Mannschafts-Europameisterschaftstitel (2013) und die deutsche Meisterschaft der Junioren (Altersgruppe 18-21) 2010 und 2011. Im August 2015 wurde ich aufgrund eines Knorpelschadens im Sprunggelenk operiert. Ich musste 8 Wochen auf Krücken gehen und sollte 6-9 Monate kein Karate machen – eine schwierige Situation für mich, sowohl physisch als auch psychisch. Mein Ziel war daher klar: nach der Verletzungspause wollte ich schnell wieder ins Training reinkommen und mich bei der deutschen Meisterschaft am 4.5.2016 (fast genau 9 Monate nach meiner OP am 10.8.2015) gut präsentieren um weiterhin vom Nationalcoach auf internationalen Turnieren eingesetzt zu werden.

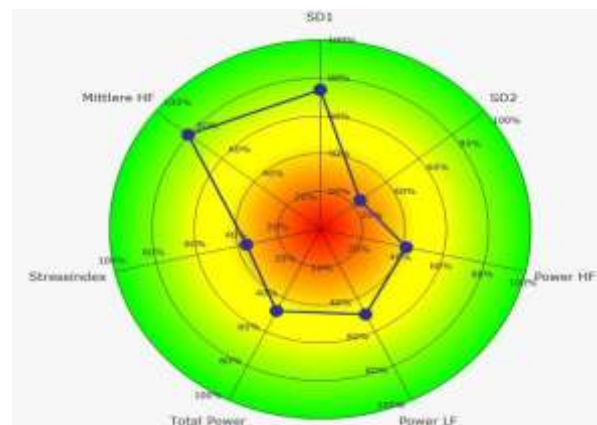


5 min Herzfrequenz Verlauf bei Burnout/ Erschöpfung

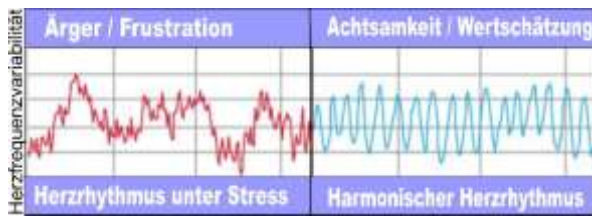
Die Analyse der Herzratenvariabilität zeigt mir den momentanen Zustand meines autonomen (vegetativen) Nervensystems an. Dieser unwillkürliche Teil des Nervensystems steuert Leistungsfähigkeit und Regeneration und kann sich **entweder im „Regenerationsmodus“, im „Leistungsmodus“ oder im „Starre- oder Erschöpfungsmodus“ befinden.** Das HRV Biofeedback trainiert einen Zustand der inneren entspannten Motivation und schafft einen Zustand der Regeneration von Körper und Psyche.



5 min Herzfrequenz Verlauf eines Leistungssportlers. Zusammen mit Punito Aisenpreis verwendete ich die 5min Kurzzeit Analyse der Herzratenvariabilität, einen ein-minütigen HRV Leistungstest, eine HRV Analyse aus dem 24-Stunden EKG und tägliche 20-minütige HRV-Biofeedback Übungen.



5 min HRV Analyse: Baseline zu Trainingsbeginn



Durch die täglichen 5-minütigen HRV-Kurzzeitmessungen und den 1-minütigen Leistungstest wurden erst einmal Baseline Werte festgelegt. Dann konnte ich sehen, in welchen Bereichen (u.a. kurzfristige Regulationsfähigkeit, Regeneration, Aktivierungsfähigkeit und mentaler Stress) ich mich noch verbessern konnte. Durch das 24-Stunden EKG und die damit verbundene HRV Analyse konnte ich mein Schlafverhalten sowie die täglichen Zeiten für Training, Studium und Regeneration genau anpassen. Auch mein Training konnte ich individuell bezüglich Umfang, Dauer und Intensität gestalten, (d.h. ich konnte sehen, wann ich eher fit oder eher nicht fit war, wie viel Leistung ich an einzelnen Tagen erbringen konnte etc.) und versuchen, Störfaktoren zu identifizieren und zu vermeiden. Besonders schwer fiel mir eine Verbesserung des Stressindex (mentaler Stress). Hierbei halfen die 20-minütigen HRV Biofeedback Übungen, durch die ich mich entspannen und versuchen konnte, meine Stress-Aktivierung „weg zu atmen“.

Als ich mit den HRV - Messungen begann, ging es mir physisch (aufgrund des operierten

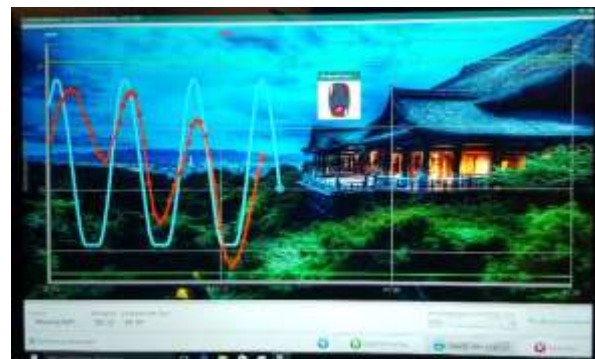


Sprunggelenks) und auch psychisch nicht besonders gut, ich hatte große Zweifel an mir selbst, und ob ich es schaffen würde wieder

auf mein altes Niveau, oder sogar noch ein höheres,

im Sport zurückzukommen. Durch die HRV-Analysen und die Biofeedback Übungen stellte sich jedoch bald Besserung ein. Ich merkte einen deutlichen Unterschied, vor allem in meiner Einstellung mir selbst und dem Training gegenüber. Ich wurde ruhiger und zufriedener mit mir selbst, habe mich weniger schnell über Kleinigkeiten aufgeregt und war generell besser gelaunt. Natürlich gab es auch immer wieder kleinere Rückschläge, gerade, als ich wieder anfang zu trainieren und merkte, dass mein Fuß noch nicht so schnell wieder gut funktionierte wie ich es wollte.

HRV Biofeedback Übungsschirme für 20 min Regeneration



Je länger ich die HRV - Messungen anwandte, desto besser wurde es jedoch. Als ich wieder einigermaßen regelmäßig trainieren konnte, merkte ich auch einen Unterschied zu vor meiner Operation (und vor dem Beginn der HRV-Messungen). Ich habe mich oft motivierter gefühlt und war positiv eingestellt. Ich wollte unbedingt wieder richtig Karate trainieren und hatte auch das Gefühl, dass ich es bestimmt schaffen werde (auch hier gab es natürlich manchmal ein paar Rückschläge). In den letzten zwei Monaten vor der Meisterschaft halfen mir besonders die HRV- Messungen, motivierter und selbstbewusster zu trainieren und auch über manche Schmerzen, die mir mein Fuß noch bereitete, hinwegzukommen. Ich fühlte mich im Training oft genauso gut wie vor der Operation, oder sogar besser und wusste, ich wollte und konnte auf dieser Meisterschaft etwas erreichen. Früher hatte ich oft eher das Gefühl und auch Angst vor Meisterschaften, dass ich versagen könnte;

dieses Gefühl trat im Vorfeld dieser Meisterschaft überhaupt nicht auf. Ein Grund dafür war bestimmt das Arbeiten mit der HRV-Messung, dass sich meine Einstellung geändert hat.

Auf der Meisterschaft selbst hatte ich auch ein sehr gutes Gefühl. Obwohl unsere Anreise zu dem

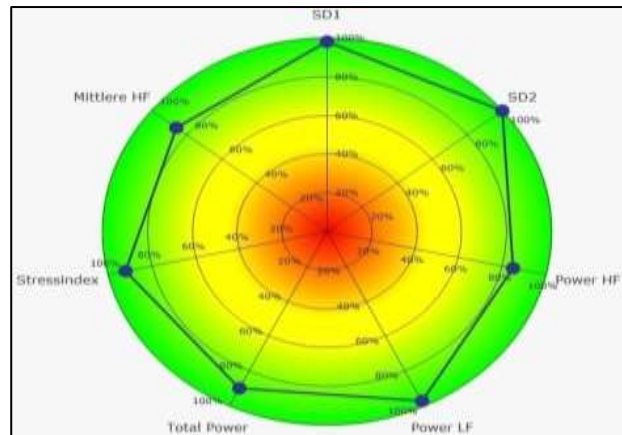


Wettkampf mehr als problematisch verlief (Flug gecancel, lange Autofahrt etc.), lies ich mich davon nicht beunruhigen und konnte meine Konzentration ganz auf den Wettkampf legen. Unmittelbar vor den Kämpfen war ich sehr moti-

viert und nicht, wie ich es schon manchmal erlebt hatte, übermäßig nervös. Früher dachte ich oft vor Kämpfen daran, wie stark meine Gegnerin ist und was wäre, wenn sie mich schlägt. Ich war oft eher erleichtert als dass ich mich wirklich gefreut hatte, zu gewinnen. Bei dieser Meisterschaft jedoch dachte ich nur an meine Stärke und daran, dass ich diesen Kampf gewinnen werde, da ich mich gut fühlte.

Letztlich konnte ich 9 Monate nach einer sehr schweren Operation den deutschen Meistertitel sowohl in der Einzel- als auch in der Mannschaftskategorie gewinnen und besiegte dabei auch meine Teamkolleginnen aus der Nationalmannschaft im direkten Vergleich. Diese hatten einen Monat zuvor den Europameisterschaftstitel gewonnen. Diese Leistung verdanke ich hartem Training und einem guten Trainer, aber letztlich auch den HRV-Analysen und Biofeedback Übungen, die meine mentale Einstellung verändert und mein Selbstvertrauen gestärkt

haben. Auch außerhalb des Sports merke ich einen Unterschied, in dem ich deutlich entspannter und positiver eingestellt bin als früher.



5 min HRV Analyse kurz vor der DM 2016

Natürlich ist mein nächstes Ziel weiterhin erfolgreich Wettkämpfe zu bestreiten, für die nächste Europa- und Weltmeisterschaft nominiert zu werden und dort auch einen Titel zu gewinnen. Es muss sich erst zeigen, ob dieser deutsche Meistertitel erst der Anfang war, und ich auch mit Hilfe der HRV-Messungen noch viel mehr erreichen kann, aber ich bin positiv gestimmt und sehr motiviert.

Die HRV-Analysen und das HRV Biofeedback als Trainingsunterstützung und Hilfe bei der Wettkampfvorbereitung zu verwenden kann ich sehr empfehlen!



Für mehr Information zu HRV Analyse: ACT Aisenpreis Coaching & Therapie GmbH Untermarkt 16, D-82418 Murnau, Deutschland Tel. 08841-678 800 eMail: aisenpreis@somatic.de www.healthperformance.info www.kampfkunst-gesundheit.de