

Lehrbeilage

Regeneration und Neuaufbau nach Belastung

Die Saison befindet sich mittlerweile in ihren letzten Wettkampfwochen, nur noch die Süddeutschen Meisterschaften und die Deutschen Juniorenmeisterschaften stehen an. Danach beginnt auch für diese Athleten die ca. drei- bis vierwöchige Regenerationsphase, in der die essentiell wichtige Erholung von der Gesamtbelastung der letzten 10-11 Monate erfolgen muss.



Je nach Saisonverlauf wird der Zeitpunkt und die Länge der Übergangsphase individuell festgelegt. Eine abgelaufene Saison mit mehreren Höhepunkten aus dem bekannten reichhaltigen Angebot (Cross DM, Cross EM, Hallen DJM, Strassen DM, Langstrecken DM, DM Jugend, DM Junioren, DM Staffel oder DM Aktive...) impliziert eine längere Übergangsphase.

Erholung heißt, dem Körper also die Ruhe zu geben, die er so dringend benötigt: Keine Trainingsbelastungen und vor allem auch keinen Freizeitstress organisieren "Jetzt hole ich alles das nach, was ich in den letzten Wochen versäumt habe". Markant auch der Spruch unseres ehemaligen leitenden Bundestrainers Jürgen Mallow zu diesem Thema, als er noch Bayerischer Cheftrainer gewesen ist "Die Saisonpause sollte nicht gerade mit dem Training für den nächsten Triathlon gefüllt werden".

Neben der mental-vegetativen Erholung muss auch dringend der Stütz- und Bandapparat seine Auszeit vom Laufen bekommen. Ganz natürliche, kleine Mirkoverletzungen sind jetzt auszuheilen, eventuelle Schutzimpfungen, HNO-OP's etc. durchzuführen. Allgemein sportliche Aktivitäten nach dem "Lustprinzip" bringen Abwechslung und Freude. Warum nicht mal Tennis, Fußball, Basketball, Wandern, Inliner, Radfahren, Schwimmen o.ä. ausprobieren. Und auch der Trainer ist in dieser Zeit nicht präsent, Trainer und Athlet treffen sich gut erholt erst zum Vorgespräch oder Trainingsauftakt wieder.



Diese Tipps für die "große Erholung" gelten übrigens auch in modifizierter Form für die kleinen Erholungsphasen nach harten Wettkämpfen oder Trainingsphasen im Sinne von "Wechsel von Belastung und Erholung". Der Athlet wird es den Trainern mit höherer physischer und psychischer Leistungsbereitschaft danken.

Für viele scheint es noch sehr fern, doch die Monate September/Oktober als klassische Einstiegsmonate in die neue Saison sind nach der Wettkampfpause schneller erreicht als man selber denkt. Hier gilt trotz der möglichen Crossläufe im November wieder, Vorsicht walten zu lassen. Denn merke: Ein Trainingsplan erstreckt sich über die ganze Saison, d.h. bei Wiederaufnahme des Trainings sind alle Trainingsetappen über insgesamt ca. 10 Monate bis zum nächsten Sommer sauber abzuarbeiten. Eine immer nur kurzfristige "Hau-Ruck" Vorbereitung über 6-8 Wochen auf die Cross-EM, DM Halle, DM Cross, DM Straße etc. wird nie die mögliche Höchstform bringen. Wie heisst es so schön "Gut Ding will Weile haben". D.h. mit grundlegendem Training beginnen: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit in extensiver Weise entwickeln. Dazu der Komplex Koordination/Technik. Strukturierte Fahrtenspiele oder schnellere Dauerläufe folgen vermehrt z.B. erst im zweiten Mesozyklus.