

Jürgen Mallow

Rhythmen bestimmen das Leben – Rhythmen bestimmen die Leistung – Entlastungsrhythmen: ein Schlüssel zum Erfolg

Beiträge zum Komplex Training und Leistung; Gesundheit, Überforderung, Verletzung,
Krankheit; Belastung und Erholung, Regeneration und Ruhe

Trainer beschäftigen sich ständig mit isolierten Fragestellungen: Umfänge (wie viel?), Intensitäten (wie schnell?), Pausenlängen stehen im Mittelpunkt ihres (Nach)Denkens. Das konkrete Geschehen in der einzelnen Trainingseinheit beansprucht sehr viel Arbeitskraft – und dabei geht manchmal der Überblick verloren. Jetzt, auf dem Höhepunkt der Saison, wird abgerechnet, die Ergebnisse beweisen Erfolg oder Misserfolg. Zugleich beginnt das Nachdenken, wie es weitergehen soll – und in diesem Zusammenhang erscheint es mir nicht nur sinnvoll, sondern wichtig, den Gesamtzusammenhang des Ganzen, das, was Training erst wirksam werden lässt, in Erinnerung zu rufen. Deshalb gebe ich nachstehend zunächst einen kurzen Überblick zu dem, was ich „Komplex der Leistungsvoraussetzungen“ nenne. Ich werde die einzelnen Thesen in ständiger Folge differenziert erläutern, mit Beispielen belegen, zu konkretem Handeln auffordern.

Das nachstehend in den Thesen umrissene Thema könnte Bücher füllen, die Darstellung fällt daher zunächst für manchen Leser sicherlich zu knapp aus. Denn in diesem Beitrag geht es ums Ganze: um den langfristigen Trainingsprozess ebenso wie um den Mittagsschlaf, um „**Steuern**“ und „**Kontrollieren**“, um den Athleten und seine Eigenverantwortung, aber ebenso um die Verpflichtung des Trainers: „**Führen**“ und „**Erziehen**“. Ich habe sehr oft den Eindruck, dass hier riesige Defizite entstanden sind; wir beschäftigen uns zwar mit Ernährung und Physiotherapie, organisieren das Umfeld und sehen vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr, verlieren uns im Detail und vergessen, dass nur gesunde, ausgeruhte, leistungsbereite, motivierte Athleten, die nicht ängstlich, sondern selbstbewusst die Herausforderung des Wettkampfes annehmen, erfolgreich sein werden.

Erste Folge: wie entsteht „Leistung“?

1. **Leistung** ist nur möglich, wenn sie durch entsprechendes **Training** vorbereitet wird.
2. **Training** ist nur wirksam, wenn die **Belastung** richtig gesteuert wird.

Trainingssteuerung setzt dabei an einfachen, messbaren Parametern an: Wie häufig wird pro Woche trainiert, mit welchen (Gesamt-) Umfängen, mit welchen Geschwindigkeiten / Intensitäten; sie wird z.T. ergänzt durch die (ständige) Kontrolle anhand weiterer Regelfaktoren (Herzfrequenz, Lactatkonzentration).

3. Sämtliche biologische Systeme funktionieren nur im **Wechsel von Belastung und Erholung**

Rhythmen bestimmen das Leben in der Natur: Frühling, Sommer, Herbst und Winter; Tag und Nacht, Ebbe und Flut; Nahrungsaufnahme und Verdauung; Wachsein und Schlaf bestimmen das Dasein. Einatmen und Ausatmen, Belasten und Entlasten sind notwendig für das Leben und Überleben.

Feste Rhythmen geben einen verlässlichen Rahmen. Aber: leben unsere Athleten in „Rhythmen“? Hinterfragen wir einmal: wann (und wie) essen sie? wann schlafen sie?

Es ist doch wohl klar, dass Leistungssportler nicht nur mehr Belastung, sondern auch mehr Erholung benötigen: je größer die Gesamtbelastung wirkt, um so wichtiger ist es, sich ausreichend Zeit für Erholung zu gönnen.

4. Der menschliche Körper wehrt sich gegen **Überforderung**

Wenn das Gesamtsystem Mensch überfordert ist, wehrt es sich: der Mensch wird krank, er leidet an Allergien, schläft schlecht, wird anfällig für Infektionen; wenn Teilsysteme überfordert sind, versagen auch sie ihren Dienst: der Muskel wird hart, die Knochenhaut wird gereizt, die Achillessehne reißt, Ermüdungsbrüche zwingen zur Pause.....usw.usf.

5. **Übertraining ist oft nur ein Teil der Überforderung**

Wenn Athleten ihre Leistung nicht (mehr) bringen, wird oft von Übertraining gesprochen. Übertraining ist aber nur der Teil der Überforderung, der durch Training provoziert wird. Meist ist das Gesamtgeschehen viel komplexer: das allgegenwärtige Wort „Streß“ (das es übrigens in den 60er/70er Jahren auch bei uns in der Leichtathletik kaum gab – weil es das Phänomen nicht gab!) beschreibt die alltägliche Situation mit Belastungen in der Schule, im Straßenverkehr, im privaten und beruflichen Dasein. Die Summe ist für die Überforderung verantwortlich – also müssen wir die hohe Gesamtbeanspruchung reduzieren. Eine Möglichkeit dazu ist die Reduzierung des Trainings.

6. Nicht selten die Ursache für Überforderungen: Die Angst des Trainers, etwas zu versäumen

Jeder Trainer kennt die Schwächen seines Athleten und glaubt, der Erfolg wird gefährdet, wenn nicht ständig („bis zur letzten Minute“?) daran gearbeitet wird. Aber: Rom wurde nicht an einem Tag erbaut – und: zu viel ist halt schädlich. In den letzten Tagen vor einem Wettkampf kann ein Athlet nicht mehr „gut werden“ – wohl aber kann er „zu viel des Guten“ tun und sich „in den Keller trainieren“. Die Kunst ist, Geduld und Ungeduld im rechten Maß zu steuern. Trainingssteuerung verlangt also auch, dass der Trainer seine Anforderungen steuern kann.

7. In der Ruhe liegt die Kraft!

Ich stimme Wolfgang Killing zu, der in „Leichtathletik-Training“ ein Plädoyer für die totale Trainingspause gehalten hat. Mehr Mut zur Erholung!

Es kann nicht gut gehen, wenn man ständig unter Druck steht; der Wettkampfkalender zwingt niemanden, auf allen Hochzeiten zu tanzen. Noch einmal: Je höher die vorhergehende Gesamtbelastung war, um so mehr braucht der Körper Ruhe (und nicht Feiern, Empfänge, Parties, Erlebnisurlaube, all das nachholen, was ich in den letzten Wochen versäumt habe).

„Nach dem Wettkampf ist vor dem Wettkampf“ – das ist zwar nicht falsch, aber irgendwo und irgendwann muss es doch auch „ohne“ (das ständige Denken daran) gehen!

In der Ruhe liegt die Kraft: das kann auch missverstanden werden, wenn im richtigen Moment nicht (mehr) trainiert werden, es kann auch als Ausrede für Faulheit gelten. Deshalb werde ich mich gerade mit dieser Aussage in einer der nächsten Folgen intensiver auseinandersetzen.

8. **Regeneration oder Ruhe – alles zu seiner Zeit**

Regeneration ist möglich als „passive Regeneration“ (Schlafen, Nichtstun, eben: Ruhe) oder als „aktive Regeneration“. Im System von Belastung und Erholung hat beides seinen Platz.

Vorhergehende Einzelbelastungen (hartes Training, Wettkampf) werden durch kompensatorische Belastungen (ruhige Ausdauerbelastungen, Schwimmen, Gymnastik, Athletik) oder durch andere halb-aktive Formen (Sauna, Massage) gut „regeneriert“.

Größere Summen von Belastung werden eindeutig besser durch Ruhetage –und nach Anschluss einer längeren Wettkampfsaison – durch Ruhewochen ausgeglichen.

9. **Wo rohe Kräfte sinnlos walten... oder: vom Überschuss der jugendlichen Kraft**

Natürlich ist es ein Kampf gegen Windmühlenflügel, wenn man voll im Saft stehende Jugendliche zur Ruhe bringen möchte. Die Nachtruhe im Lehrgang oder Trainingslager ist ein andauernder Kampf zwischen dem Wissen der Trainer und dem Willen der Jugendlichen.

Und dennoch: wenn in kurzen Etappen (am Wochenende, mehrtägig oder sogar über eine Woche und länger) mehr als üblich trainiert wird, benötigt der Körper Erholung – und nicht erst zuhause, wenn die Erschöpfung durchbricht.

Sogar zwischen den einzelnen Trainingseinheiten ist Ruhe sinnvoller als sportliche Einlagen auf dem Bolzplatz, im Schwimmbad und anderen körperlichen Aktivitäten.

10. **Ruhe ist mehr als „kein Training“**

Sinnvolle Trainingspause heißt nicht: kein Training, sondern vielmehr: keine Hektik, keinen anderen „Stress“.

Also nicht zwei Stunden Inline-Skating oder in sechs Stunden auf dem Fahrrad von Passau nach Wien oder „was ich schon immer mal wollte, jetzt trainiere ich für den Triathlon in der Trainingspause“...

Wir werden diese Regeln immer wieder in Erinnerung bringen.

Sie werden in unserer Rahmentrainings-Konzeption berücksichtigt werden.

In den Trainerworkshops und bei Aus- und Weiterbildungen werden wir darüber referieren und diskutieren.

Aber: erholen müssen sich die Athleten schon selbst.

Wir müssen ihnen wenigstens die Gelegenheit dazu geben!

In diesem Sinne: **schöne Ferien!**

Übrigens: dieser Artikel ist durchaus nicht nur für die Trainer, sondern auch für die Athleten geschrieben worden! Ich empfehle den Heimtrainern unserer Kaderathleten, dass sie die Lauf-Informationen immer wieder nutzen sollten, um „mündige Athleten“ zu formen. Also: gebt die Beiträge an die Athleten weiter und setzt euch gemeinsam damit auseinander!