

Regeneration

Ab ins Training

► Exemplarische Zeittabelle eines Trainingstages (Leistungs-/Spitzensport) im Judo mit zwei Einheiten und vorbereitenden, nachbereitenden sowie begleitenden Regenerationsmassnahmen. Im Breitensport kann dieses Beispiel als Grundlage zur Gestaltung eines Tagesablaufs im Trainingslager mit zwei täglichen Einheiten dienen.

Zeit	06.15	06.30–07.00	07.15	09.00–11.00	12.00		16.30–18.00		19.00		23.00
Programm	Aufstehen	Lockere Frühaktivierung zur Einstimmung, z.B.: Waldspaziergang, Footing.	Frühstück	Technik-Taktik-Training Mentale Vorbereitung/Einstimmung Allgemeine und spezielle Vorbereitung mit Stabilisation, Spiel und Kampfformen Griffvariationen (Kumi-kata) Fusstechniken Training der Haupt- und Nebentechniken gemäss individuellem Kampfkonzzept: z. B. Eindreihübungen (Uchi-komi); Durchsetzungsvermögen; Eindreihübungen Wurftraining (Nage-komi). Komplextraining mit und ohne Widerstand Cool down, Stretching Mentale Nachbereitung	Mittagessen	Mittagsruhe	Wettkampftraining (Randori) Mentale Vorbereitung/Einstimmung Allgemeine und spezielle Vorbereitung mit Stabilisations-, Spiel- und Kampf- formen Spezielle Zweikampfübungen Eindreihübungen (Uchi-komi) Situative Wurfübungen (Yakusoku-geiko) Trainingswettkämpfe (Randori) Cool down, Stretching, Mentale Nach- bereitung	Aktive und passive Erholung	Abendessen	Abend-Programm	Betruhe
Regenerative Massnahme/Überlegungen	Flüssigkeit aufnehmen. Evtl. einen kleinen Happen essen, z. B.: Frucht, Fruchtsaft, Biberli, Ruchbrot.	Organismus auf die kommenden Tagesbelastungen einstimmen.	Ausgewogenes und ausgiebiges Frühstück: z. B. Ruchbrot mit wenig Honig, Konfitüre und eine Frucht. Oder Müesli mit Frucht und Vollmilch-yoghurt. Dazu Früchtetee, Wasser oder verdünnter Fruchtsaft	Organismus auf die kommenden Belastungen vorbereiten. Pausen zur Erholung, Auflockerung und zur Aufnahme von Flüssigkeit einplanen. Aktive und passive Erholungsmassnahmen direkt nach dem Training mit ausreichender Flüssigkeitszufuhr sowie der Zufuhr von leicht verdaulichen Kohlenhydraten in kleinen Mengen (Banane, Biberli, Riegel, etc.) oder kombiniert in flüssiger Form (Sportgetränke).	Ausgewogenes und ausgiebiges Mittagessen.	Mittagsschlaf	Organismus auf die kommenden Belastungen vorbereiten. Pausen zur Erholung, Auflockerung und zur Aufnahme von Flüssigkeit einplanen. Aktive und passive Erholungsmassnahmen direkt nach dem Training mit ausreichender Flüssigkeitszufuhr sowie der Zufuhr von leicht verdaulichen Kohlenhydraten in kleinen Mengen (Banane, Biberli, Riegel, etc.) oder kombiniert in flüssiger Form (Sportgetränke).	Wärme/heisses Bad/ Massage/Kontrasttherapie	Ausgewogenes und ausgiebiges Abendessen.	Soziale Erholung, z. B.: Spiele, individuelle oder gemeinsame Aktivitäten auswärts.	Genügend und guter Schlaf ist eine entscheidende Komponente in der Regeneration.

Ein wichtiger Balanceakt

► Erfolg im Sport ist in der Regel die Folge einer erbrachten Leistung, und Leistung ist die Folge einer Entwicklung. Damit sich Sportlerinnen und Sportler entsprechend entwickeln können, müssen sie adäquat gefordert, d.h. belastet werden. Was belastet wird, muss anschliessend entlastet werden, sonst erleidet es auf Dauer einen Schaden (negative Anpassung). In der Praxis bedeutet dies, dass nach einer Belastung immer eine Regeneration – oder nach einer Belastungsfolge (Trainingsblöcke) eine ganze Regenerationsphase – erfolgen muss. Eine gute Relation zwischen Belastung und Entlastung führt dann im Normalfall zu einer positiv gerichteten Anpassung, sprich Leistungssteigerung. Steuerung der sportlichen Leistung bedeutet immer ein gefühvolles

Abwägen zwischen den unterschiedlichen allgemeinen und sportartspezifischen Belastungsformen und den dazu passenden Regenerationsmassnahmen.

...so stark wie das schwächste Glied

Die sportliche Leistung wird durch mehrere Komponenten beeinflusst (Technik, Taktik, Kondition, Psyche, Umfeld, Talent, Gesundheit, Motivation, Wille etc.). «Eine Kette ist nur so stark wie ihr schwächstes Glied». Gemäss dieser Erkenntnis müssen alle Komponenten, welche die sportliche Leistung einer Sportart beeinflussen,

in einem optimalen Verhältnis zueinander ausgebildet werden. Dies bedeutet, dass für alle Komponenten nach bzw. bereits während der Belastung entsprechende Regenerationsmassnahmen geplant und durchgeführt werden müssen.

Adäquate und vielseitige Erholung

Sportliches Handeln ist immer das Resultat komplexer Mechanismen – also das Zusammenspiel aller Komponenten. Das verlangt wiederum nach integrativen (komplexen) Trainingsformen wie beispielsweise einem techniknahen Krafttraining oder einem sport-

artspezifischen Ausdauertraining mit koordinativen Spiel- und Übungsformen. Nach solchen komplexen Belastungsformen sollten auch möglichst vielseitig orientierte Regenerationsmassnahmen eingesetzt werden. Dies kann beispielsweise in der Abwärmphase (Cool down) einer Trainingseinheit durch die Kombination mentaler Nachbereitungsformen in Wechselwirkung mit Lockerungs-, Dehn- und Entspannungsübungen geschehen (siehe Tabelle oben).