

Regeneration für Sportler

Belastung und Erholung- „nötiges Wechselspiel“:

- Muss optimal gestaltet werden
- Nach einer Trainingsbelastung ist eine gewisse Zeit der Wiederherstellung notwendig, um später eine erneute gleichwertige Belastung durchführen zu können
→ **Regeneration!**

Sinn der Regeneration:

- Verbesserter Ablauf der regenerativen Stoffwechselfvorgänge.
- Reduktion des Muskeltonus.
- Förderung des venösen Rückfluss und damit ein verbesserter Abtransport der Schlackstoffe.
- Leichtere Anpassung an erhöhte Anforderungen.
- Steigerung der Trainingseffizienz.

Superkompensationszeiten- Erholungszeiten:

- | | |
|-----------------------------------|-------------|
| • Dauerlauf | 12- 24 Std. |
| • Tempoläufe | 24- 48 Std. |
| • Kraftausdauer | 24- 48 Std. |
| • Maximalkraft | 48- 72 Std. |
| • Explosivkraft | 72 Std. |
| • Techniks Schulung/ Koordination | 12 Std. |

Übertraining:

- Leere Energiespeicher → Ernährung
- Sinkende Motivation → Psyche
- Mangelnde Koordination → neuronale Ermüdung
- Erhöhte Verletzungsanfälligkeit
- Schlaflosigkeit
- Konzentrationsschwäche
- **Leistungsstagnation oder Minderung**

Maßnahmen der Regeneration:

- Kompensationstraining im tiefen Niveau- Bereich
- Auslaufen
- Stretching, Dehnen, Hartschaumrolle
- Richtige Ernährung → Flüssigkeitszufuhr!
- Massagen
- Wärmende Heilquellen
- Kontrasttherapien
- Mentale Entspannungsmethoden (Progressive Muskelentspannung nach Jacobson)
- **Genügend Schlaf!**