

Einde van het seizoen – recuperatieperiode

Na een zwaar en lang seizoen heeft elke atleet nood aan een recuperatieperiode. Er zijn niet echt vaste regels ivm hoelang deze periode zou moeten zijn, maar neem gerust 4 weken. Professionele sporters beperken de rustperiode tot 2 à 3 weken. Bij recreanten mag dat gerust 4 à 8 weken zijn.



Zelfs al neem je 4 weken, dan is het nog niet zeker dat je volledig uitgerust zult zijn. Dat hangt af van verschillende factoren, zoals hoeveelheid en kwaliteit van je slaap, optimale voeding, stressniveau, aangepaste actieve recuperatie, ...

Andere factoren die in de snelheid van recuperatie beïnvloeden zijn : leeftijd, geslacht, niveau van de atleet, lengte en intensiteit van het wedstrijdseizoen.

Vaak vinden atleten het moeilijk om er de riem er wat van af te leggen bij het einde van het seizoen. Zeker als ze net een piekwedstrijd achter de rug hebben en ze zich in topvorm voelen. Het is heel verleidelijk om hierop voor te bouwen om deze conditie niet te verliezen. Zelfs wereldkampioenen durven zich hieraan bezondigen. En zelfs in deze periode van verminderde training hebben heel wat atleten het moeilijk om wat meer te rusten, een goed boek te lezen in de zetel, gewoon te relaxen. Ze voelen zich schuldig omdat ze rusten. Als je een conditioneel topniveau wil bereiken, moet je ook voor recuperatie de top nastreven.

Hieronder enkele tips hoe je deze recuperatieperiode kunt invullen.

1. Ga op reis. Laat gewoon alles achter, geen sporttas, geen gsm, geen laptop. Gewoon jezelf, je familie en een goed boek.
2. Haal de vriendschapsbanden aan. Na maanden trainen en wedstrijden is het tijd voor een gezellige maaltijd, een biertje, een fles wijn met je vrienden. Geniet er van, je hebt het verdiend.
3. Geniet van het relaxen. Ga naar de cinema, lees een goed boek, laat je masseren. Laat jezelf eens goed gaan, je lichaam zal je ervoor danken.
4. Kom wat gewicht bij (niet teveel natuurlijk). Je immuunsysteem zal beter tegen een stootje kunnen, wat een voordeel is in de koudere wintermaanden
5. Probeer wat andere sporten uit. Na elf maanden triathlon, duizenden keren dezelfde beweging uitvoeren, schreeuwt je lichaam om iets anders. Dus probeer eens iets anders, zoals yoga, pilates, dansen, indoor klimmen, kayaken, roeien, wandelen, ... De nieuwe bewegingen en spieren die je gebruikt zullen je voorbereiden op het nieuwe seizoen en laten je toe om je mentaal opnieuw op te laden. Blijf actief, maar blijf weg van competitie.