

Der Sommer zählt mehr als du denkst.

Ausgabe 2 — Erholung, Detraining & die Rolle der Eltern

PROTECT YOUR SPEED

BASIS | 7 €/Mo

Woche 1 — Sommerferien

DER SOMMER ZÄHLT MEHR ALS DU DENKST

Erholung, Vielseitigkeit und die unterschätzte Kraft der Pause

TEASER (für Nicht-Mitglieder sichtbar)

Die Schule ist aus, das Training pausiert — aber entwickeln sich junge Athleten im Sommer wirklich weiter? Die Antwort überrascht viele Eltern. Was die Forschung über freie Bewegung, Abstand und Erholung sagt — und was du als Elternteil konkret tun kannst.

Das schlechte Gewissen kennen alle

Es gibt einen Moment in den ersten Ferientagen, den viele Eltern leistungssportlicher Kinder kennen: Das Kind liegt auf dem Sofa, schaut aufs Handy, und du fragst dich, ob das wirklich okay so ist. Ob die anderen gerade trainieren. Ob ihr zu viel Pause macht. Die kurze Antwort: Nein. Ihr macht nicht zu viel Pause. Höchstwahrscheinlich macht ihr genau das Richtige — wenn ihr den Sommer bewusst gestaltet.

Was im Sommer wirklich passiert

Wachstum im Sport findet nicht ausschließlich im Training statt. Es findet in der Pause danach statt — in dem Moment, in dem der Körper auf den Trainingsreiz reagiert, adaptiert und sich aufbaut. Dasselbe gilt auf einer größeren Zeitskala: Die Sommerpause ist für viele junge Athleten die einzige Phase des Jahres, in der das Nervensystem sich vollständig erholen kann von der akkumulierten Last aus Schule, Training und Wettkampf. Forscher betonen seit Jahren, dass Kinder im Leistungssport systematisch untererholt sind — nicht weil die Umfänge zu hoch wären, sondern weil die Pausen zu kurz sind.

Die unterschätzte Kraft der Vielseitigkeit

Was sollen junge Athleten im Sommer tun? Die Forschung ist hier klar: vielseitige Bewegung. Klettern, Schwimmen im See, Beachvolleyball, Fahrradfahren, Wandern — alles, was den Körper anders fordert als das Spezialsport-Training. Das ist kein Luxus. Es ist biologisch sinnvoll. Junge Körper brauchen ein breites Bewegungsrepertoire, um koordinative Grundlagen aufzubauen, die später im Spezialsport abrufbar sind. Studien zeigen, dass späte Spezialisierung langfristig mit besseren Ergebnissen korreliert — auch in

Sportarten wie Triathlon und Schwimmen.

Was Eltern im Sommer wirklich leisten können

Raum geben: Lass dein Kind entscheiden, was es bewegt. Nicht jede Stunde muss verplant sein.

Beobachten statt bewerten: Schau, was dein Kind von sich aus tut — das zeigt mehr als jeder Wettkampf.

Gespräche führen: Nicht über Leistung, sondern über Erleben. Was hat Spaß gemacht? Was war schwierig?

Das Wichtigste zum Mitnehmen

Der Sommer ist kein Risiko. Er ist eine Chance. Für Erholung, für Neugier, für die Gespräche, die ihr im Rest des Jahres nicht führt. Nutz diese Zeit. Nicht um zu optimieren — sondern um zuzuhören.

"Der beste Athlet ist nicht derjenige, der am jüngsten am härtesten trainiert hat. Es ist derjenige, der mit 25 noch dabei ist."

— Paul Gamble PhD — Athlete Generation

Quellen: Bakken et al. 2019, Sports Medicine | Güllich 2017, Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports