

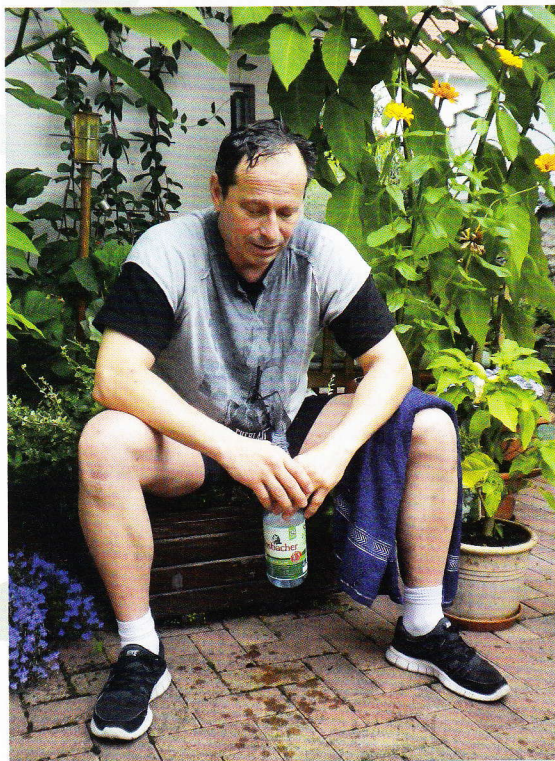


Ü wie Übertraining



Aufwärmen, Funktionsgymnastik, Zirkeltraining – diesen Elementen einer Trainingseinheit begegnen Übungsleiter/-innen in Sportvereinen häufig in ihrer Praxis. Basiswissen zu diesen und weiteren Begriffen sowie aktuelle Informationen zu wichtigen Themen aus dem Übungsleiteralltag werden in unserer Serie „Das kleine ABC für Übungsleiter“ vorgestellt. Alle Artikel von A bis Z ergeben eine Sammelmappe für Übungsleiter/-innen.

Lange Zeit galt das Übertraining eher als ein Kind des Leistungssports. Inzwischen ist es aber zunehmend mehr auch ein Problemkind des Breitensports geworden. Deswegen lohnt sich ein Blick auf dieses Thema.



Bei Erschöpfung helfen die drei Muske(l)tiere: Sauna, Schlaf und Entspannung.
Foto: Tobias Dauner

In der Trainingslehre manifestiert sich in den letzten drei bis fünf Jahren eine Hinwendung und Präferenz zum hochintensiven Intervalltraining. Der Trend zu HIT-Training (high intensity training), Tabata-Training (Intervallbelastung nach Dr. Izumi Tabata) und Crossfit-Training ist in der Praxis längst angekommen, wofür es auch einige gute Gründe gibt.

Burnout

Parallel dazu haben wir aber im größeren Kontext der Lebens- und Arbeitswelt auch eine andere Tendenz; manche Mediziner sprechen sogar von einer „zeitty-pischen Massenerkrankung“: dem Burnout!

Wenngleich hochintensives Intervalltraining und Burnout sich nicht wechselseitig bedingen, haben beide doch die gleichen körperlichen Bezugssysteme.

Eine optimale Trainingssteigerung und messbare Leistungsverbesserung ist nach dem Prinzip der Superkompensation immer das Zusammenspiel von Belastung (Ermüdung) und Erholung. Ist beides in einem für den jeweiligen Sportler passenden Gleichgewicht (Homöostase), dann stellen sich die beglückenden Erfolgsergebnisse ein.

Geht der Sportler aber nicht nur in die Ermüdung, sondern in die **Erschöpfung** (keine Belastungsfortsetzungen mehr möglich), dann sind nicht nur extremere Erholungsprozesse nötig (3-7 Tage länger und meist mit Begleitbehandlung oder gar ärztlichen Maßnahmen), sondern paralleler psychischer Stress kann auch die Regeneration mächtig behindern.

Die sogenannten „Stresshormone“ des Sympathikus (Teil des vegetativen Nervensystems, aktiviert im Körper die erhöhte Leistungsbereitschaft), werden nämlich nicht nur bei einem Marathonlauf im Körper erhöht, sondern auch bei Stressbelastungen. Leider greifen die Katecholamine (Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin etc.) und das Cortisol dabei auch das Immunsystem, nämlich die weißen Blutkörperchen an. Ein hoher Cortisolwert ist gleich ein schwä-

cheres Immunsystem.

Einige medizinische Studien konnten den körperlichen Niederschlag von Stress eindrucksvoll beweisen:

- ♦ **Allgemeiner Stress** / erhöhte Infektanfälligkeit. Infektionsversuche mit verschiedenen gestressten Personen (COHEN 1998)
- ♦ **Prüfungsstress bei Studenten** / Reduzierte zelluläre Immunkompetenz (UCHAKIN 2001), reduzierte Immunantwort auf Impfung (GLASER 1992)
- ♦ **Trauer** / Lymphozytenaktivierung erniedrigt (KIECOLT-GLASER 2002)

Wird diese „negative Erholung“ über einen wiederholten oder gar längeren Zeitraum beibehalten, folgen nicht nur die akuten Belastungssymptome von Infektanfälligkeiten, sondern auch zunehmend Mattigkeit, Motivationslosigkeit und Leistungsver schlechterung.

Ein klassisches „Übertraining“!

Wie reagieren?

Ist der Sportler in einem erkennbaren „Übertrainingsloch“, hilft erstmal nur die **STOP-Methode**:

- S** top ... Intensitäten verringern
- T** empo raus ... Grundlagenausdauertraining erhöhen (nur 50-65 % HF)
- O** hne Belastung ... Spaßtraining, statt Zielbewegungen
- P** ause ... Trainingspausen vergrößern/verlängern

Als optimale Regeneration haben sich die drei Muske(l)tiere längst herumgesprochen:

- ♦ Sauna
- ♦ Schlaf
- ♦ Entspannung

Bedeutend cleverer ist es aber natürlich erst gar nicht gegen die (körperliche) Mauer zu fahren, sondern z. B.

Belastungswechsel „**Yin & Yang**“ – entspannende bzw. ruhige Bewegungsangebote nutzen (Yoga, Qi Gong, Tai Chi); Auszeiten „**Kopfinself**“ – mit Freunden oder Partner kulturelle Weltenwechsel zum Entkrampfen; Regeneration „**Bonbon**“ – bei Stress und hoher körperlicher Belastung gilt: doppelte Regenerationszeit zur Trainingszeit (Grundlagenausdauer gilt als Regeneration).

Und wenn diese Balance dann stimmt, ist weder ein trainingspezifisches Übertraining noch ein arbeitspraktisches Burnout eine Gefahr.

Tobias Dauner