

## **Übertraining im Ausdauersport**

Wenn sich ein Ausdauersportler in einen Übertrainingszustand gebracht hat, hilft nur die sofortige Pause. Doch das ist oft nicht einfach zu realisieren. Der Sportler ist unzufrieden, da seine Leistung schlechter ist als erwünscht und er reagiert mit einer nochmaligen Steigerung der Trainingsbelastung. Oft gerät ein Sportler ins Übertraining, wenn eine ganz wichtige Saison oder ein entscheidender Wettkampf vor der Tür steht - also in der ungünstigsten Phase. Um die optimale Leistung zu erreichen, wurden die Trainingsbelastungen gesteigert, doch nicht die erwartete Verbesserung, sondern eine Verschlechterung trat ein. In diesem Zustand bedarf es einiger Überredungskünste, den Betroffenen von einer Pause zu überzeugen.

Die Länge der nötigen Pause richtet sich nach der Ausprägung der Symptome. In leichten Fällen genügen oft schon einige trainingsfreie Tage, bis der Körper sich wieder erholt. In schlimmeren Fällen kann die nötige Pause einige Wochen in Anspruch nehmen und auch dann ist an ein normales Training zunächst nicht zu denken. Über mehrere Wochen sollte der betroffene Sportler mit verminderter Intensität und geringeren Umfängen trainieren. Darüber hinaus helfen regenerative Maßnahmen wie Infrarot, Dampfbad, Massagen oder Gymnastik und eine ausgewogene, kohlenhydrat-reiche Ernährung. Wichtig ist aber auch der geistige und emotionale Abstand zum Training. Bei allem nötigen Ehrgeiz sollten wir immer daran denken, dass mit der nötigen Lockerheit im Sport mehr zu erreichen ist, als mit verkrampftem Trainingsehrgeiz.

Mag. Heinz Bédé-Kraut, +43 (0) 676 / 40 98 393 [www.bede-kraut.at](http://www.bede-kraut.at)