

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Übertraining

Zu viel und / oder zu hartes Training kann zu einem leistungsmindernden Zustand führen. Unter dem Begriff "Übertraining" werden verschiedene Begriffe zusammengefasst, die hier in Ihrer englischen Bezeichnung aufgeführt werden, um die Begriffsvielfalt übersichtlich zu gestalten.

Over-Reaching

ist eine schwache Form des Übertrainings mit folgenden Symptomen:

- bei objektiv gleicher Belastung subjektiv erhöhte Anstrengung
- verstärkte Atmung
- erhöhte Ruheherzfrequenz
- verlangsamtes Absinken der Herzfrequenz nach Belastungsende

Dieser Zustand wird im Leistungstraining zu bestimmten Zeitpunkten bewusst herbeigeführt, um in einer nachfolgenden Erholungsphase den Superkompensationsprozess und damit die Leistungssteigerung zu maximieren.

Over-Training

Das Overtraining, die eigentliche schwere Form des Übertrainings, wird in das sympathische und das parasympathische Übertraining unterschieden. Sympathikus und Parasympathikus sind die Gegenspieler, die gemeinsam das vegetative Nervensystem bilden. Dem Sympathikus fallen dabei die Aufgaben zu, die der Aufrechterhaltung der körperlichen Aktivität dienen (z.B. Abbau des Leberglycogens, Erhöhung der Herzfrequenz, mehr Blut in die Muskulatur, Verstärkung der Atemaktivität), der Parasympathikus ist für die Erholung (z.B. Verdauung) zuständig.

Die beiden Formen des Übertrainings sind *Syndrome*, d.h., es müssen nicht alle Symptome auftreten:

Symptome des sympathisches Übertrainings

- erhöhte Ruheherzfrequenz
- verringerter Appetit
- gestörter Schlaf
- Trainings- und Wettkampfunlust
- verzögerte Erholung
- erhöhte Verletzungs- und Infektanfälligkeit

Symptome des parasympathisches Übertrainings

- erniedrigte Ruheherzfrequenz
- schnelles Absinken des Pulses nach Belastung
- phlegmatisches Verhalten

In Ausdauersportarten ist eher der parasympathische Typ anzutreffen. Dabei ist zu beachten, dass gerade dieser Typus nur schwer zu identifizieren ist, deuten doch seine Faktoren teils auf gesteigerte Fitness hin: erniedrigte Ruheherzfrequenz, keine Schlaf- oder Appetitstörungen.

Der beste Weg zur Vermeidung eines Übertrainings ist ein systematischer Formaufbau bei realistischer Einschätzung des Leistungspotentials und des individuellen Zeitbudgets, um unkontrollierte Überlastungen zu vermeiden.