



# Immer **schneller**, höher, weiter... in das **Übertraining** hinein!

Die größte Herausforderung eines Coaches im Triathlontraining ist nicht – wie viele vermuten werden – die Zusammenstellung eines Trainingsplans, sondern vielmehr die Planung und Ausrichtung der einzelnen Trainingseinheiten an das Leistungsniveau und die beruflichen, privaten und zeitlichen Rahmenbedingungen eines jeden einzelnen Athleten. Vieles hängt auch davon ab, ob der Sportler sich die Zeit nimmt, über einen Zeitraum von mehreren Jahren seine Form langsam aufzubauen. Motivation und Ehrgeiz sind in diesem Zusammenhang Fluch und Segen zugleich, denn sie sind einerseits die Basis für die „Fleißarbeit“ Training, andererseits der mögliche Beginn der Spirale Übertraining.

Übertraining bedeutet zu hohe Umfänge und/oder Intensitäten bei gleichzeitig vernachlässigter Regeneration. Kommt der (vor)belastete Körper nicht mehr zur Ruhe und kann sich vom Training nicht mehr erholen, lässt der gewünschte Effekt nach und Leistungseinbrüche sind die Folge. Leider wird in diesem Zusammenhang immer gerne vergessen, dass das Besserwerden seine Zeit braucht und der Versuch mit der bekannten Brechstange soweit in die Leistungssackgasse führt, bis gar nichts mehr geht. Typische Symptome sind Kopfschmerzen, geschwollene Lymphknoten, Desinteresse an Sex, Appetitlosigkeit, schlechter Nachtschlaf, Reizbarkeit und ein erhöhter Ruhepuls. All das kann bei 15 oder 25 Stunden Training pro Woche auftreten, aber auch genauso gut schon bei fünf Stunden. Wenn jedoch die erhofften Verbesserungen ausbleiben, verlieren viele Ausdauersportler die Nerven und erhöhen ihre Umfänge und Intensitäten, anstatt Be- und Entlastung gesund miteinander zu kombinieren. Vor dem Hintergrund, dass Ausdauersportler mit einer Trainingserfahrung von unter fünf Jahren noch als Anfänger in der Aufbauphase bezeichnet werden, sind zu hoch gesteckte Ziele grundsätzlich kontraproduktiv. Auch wenn es machbar ist, eine Mittel- oder Langdistanz bereits nach zwei Jahren Training zu absolvieren, ist es definitiv unangebracht, sich ein zeitliches Ziel zu setzen, das funktioniert grundsätzlich nie. Der Finishgedanke sollte die oberste Priorität genießen.

Der Ausgangspunkt der Trainingsplanung sollte deshalb immer die aktuelle Leistungsfähigkeit des Körpers sein, unter Berücksichtigung der persönlichen Rahmenbedingungen. Eine ungewohnte Stresssituation im Berufs- oder Privatleben reicht häufig schon dafür aus, dass der Körper sich nicht mehr von den normalen Trainingsumfängen erholen kann. Ehrgeizige und disziplinierte Athleten sehen es in dieser Situation häufig als „Schwäche“ an, das Pensum zu reduzieren. Stattdessen trainieren sie so lange tapfer weiter, bis auch eine Entlastungswoche nicht mehr ausreicht, um sich zu erholen. Spätestens jetzt ist es höchste Zeit, kräftig auf die Trainingsbremse zu drücken. Ansonsten kann es Monate dauern, bis der Organismus sich vollständig regeneriert hat.

Eigentlich ist es an dieser Stelle überflüssig, zu erwähnen, dass das Motto „viel hilft viel“ der größte Trainingsirrglaube ist. Wenn man jedoch die Gespräche vieler Triathleten genau analysiert, stehen Kilometer- und Höhenangaben sowie Durchschnittsgeschwindigkeiten im Mittelpunkt. Gerade im Trainingslager werden Radausfahrten unter 100 Kilometern Länge oder ein 25er-Schnitt häufig als Kaffeefahrten titulierte. Kein Wunder, dass nach einer Woche etliche Campsteilnehmer mit einem Infekt wie Falschgeld herumlaufen oder zu Hause krank werden. Solche Aussagen ärgern mich ungemein, denn was die eine Person locker vertragen kann, führt bei einer anderen bereits zum Übertraining. Ohne angemessene Erholung ist keine Formver-



© Thinkstock

besserung möglich, und aus diesem Grund beinhalten gute Trainingspläne auch immer unterschiedliche Belastungs- und Entlastungsphasen. Letztendlich kommt es immer auf die Mischung an. Und selbst dann, wenn Umfang und Intensität genau auf die Person angepasst sind, bedeutet dies immer noch nicht, dass der Athlet gegen Übertraining „immun“ wäre.

Jeder Mensch hat nicht nur unterschiedliche Gene und Talente, auch das persönliche Umfeld ist verschieden, und all das macht auch das Erkennen des Übertrainings so schwierig! Eine kleine Veränderung im Verhalten der Trainingsgruppe, Stress im Beruf, eine nicht erkannte Allergie, Übermotivation wegen eines neuen Fahrrades, ein krankes Kind – oft sind es Kleinigkeiten, die eine zusätzliche Belastung darstellen und ausreichen, das Übertraining einzuleiten. Und deshalb ist es wichtig, dass sich jeder Athlet mit dieser Problematik und den Symptomen beschäftigt, um – auch nach Rücksprache mit dem Trainer – die richtigen Entscheidungen treffen zu können. Eine Portion gesundes Selbstvertrauen, das richtige Körpergefühl und der Mut, sich einzugestehen, dass das Training heute nicht gut tut, kennzeichnet

*„Eine Portion gesundes Selbstvertrauen, das richtige Körpergefühl und den Mut, sich einzugestehen, dass das Training heute nicht gut tut, kennzeichnet den wahren Meister, das ist keine Schwäche, sondern eine unglaublich wertvolle Stärke.“*

Bennie Lindberg

den wahren Meister. Das ist keine Schwäche, sondern eine unglaublich wertvolle Stärke. Die „gefühlte“ Müdigkeit darf jedoch nicht mit Faulheit verwechselt werden. Nehmen Sie in diesem Fall ruhig das Training auf. Wenn Sie sich jedoch nach zehn Minuten nicht deutlich besser fühlen, sollten Sie auf

Ihren Körper hören und nach Hause zurückkehren. Ziehen Sie die Einheit jedoch durch und stellt sich das gute Gefühl erst gegen Ende des Trainings ein, dann ist dies bereits das erste Warnsignal. Der Körper gibt die Leistung nur deshalb frei, weil er es muss, vergleichbar mit einem Tier, das sich auf der Flucht befindet. Versuchen Sie erst gar nicht, sich diese Situation mit der Aussage „Ich bin ein Diesel und der braucht halt länger, bis er auf Touren kommt“ schön zu reden. Fast immer ist es ein Indiz dafür, dass Sie sich in Richtung Übertraining bewegen!

Bennie Lindberg