

# Übertraining im Mittel- und Langstreckenlauf

Von Jörg Stäcker

Unter **Übertraining** versteht man „eine nicht geplante **Leistungsminderung oder Stagnation für längere Zeit**, deren Ursache sich in einer längeren Überbeanspruchung des Sportlers findet“. Das Übertraining ist **nicht mit der normalen Erschöpfung nach einzelnen Trainingseinheiten- oder Blöcken oder der talentfremden Auswahl von Trainingsreizen** – und der damit ebenfalls verbundenen Leistungsstagnation aufgrund fehlendem Adaptionspotentials- **zu verwechseln**. Übertraining soll Überlastung bedeuten.

Häufig wird Übertraining durch das **Zusammentreffen umfangreicher oder intensiver Trainingsbelastungen mit weiteren körperlichen oder seelischen Herausforderungen** hervorgerufen. Auch alleinige trainingsmethodische Fehler lösen Übertraining aus. Folgende **Ursachenblöcke** kommen damit in Betracht:

## Ursachenblock 1 - Körperliche Begleitumstände im Lebensregime:

(gekoppelt mit umfangreichem oder intensivem Training)

- Schlafmangel, neuer Tagesrhythmus (durch neue, späte Trainingszeiten oder Schulumstellung)
- Erkältungen, Erkrankungen
- Ernährungsmangel, einseitige Ernährung, Mineralmangel
- Genußgifte (Alkohol, Tabak, passives Rauchen)
- Ständige äußere Reize (Licht, Lärm, laute Musik)
- harte körperliche Arbeit (Ausbildung, Ferienjob, Jobben müssen)
- Freizeitgestaltung ohne Ausgleich und Erholung, ständige Hast und Zeitdruck, Terminfülle

## Ursachenblock 2 – Seelisch belastende Einflüsse:

(gekoppelt mit umfangreichem oder intensivem Training)

- Schulische, berufliche Schwierigkeiten
- Gestörte Familienverhältnisse, oft Streitigkeiten in der Wettkampfgruppe / mit Freund/Freundin
- wirtschaftliche Sorgen, Zukunftsängste, Lebensumstellungen
- häufige Wettkampfniederlagen, fehlendes Vertrauen in den Trainer und seinen Plan, nur pflichtgemäße Trainingsteilnahme ohne Überzeugung und Lust (da gleichförmiges und langweiliges Training)

## Ursachenblock 3 – **Basedowoides Übertraining** aufgrund von Überintensivierung:

Ausschlaggebend können sein: Vernachlässigung der Erholungspausen, rasche Steigerung der Trainingsbelastung, **gleichbleibend hohe Intensität**, zu viele Wettkämpfe, sehr steiler Karriereverlauf. Viele Tempoläufe, viele anaerobe Belastungen. Belastungseinheiten immer zu hoch dosiert oder absolviert. Dementsprechend tritt dieser Fall eher bei ungeduldigen, jugendliche Läufern und eher bei Mittel- als bei Langstrecklern auf. Das **vegetative Nervensystem ist in diesem Falle überreizt**. Indizien (nicht mit normalen Ermüdungsmerkmalen nach „normal“ hartem Training zu verwechseln) sind:

- auffällige Leistungseinbussen überall, besonders im oberen Geschwindigkeitsbereich
- Verweigerung, Abbruch von intensiven, laktatträchtigen, anaeroben Trainingseinheiten
- Plötzliche, nicht gewünschte Gewichtsabnahme, Appetitlosigkeit, verringerte Nahrungsaufnahme
- Einschlafstörungen, Nachtschweiß, unruhiger Schlaf, erhöhter Ruhepuls, Händezittern
- Höherer Belastungspuls und plötzliche schlechte Erholungsfähigkeit, erhöhte Temperatur
- Gesichtsrötung, Augenränderung, leichte Erregbarkeit, feuchte Hände, häufiges Schwitzen
- gestörtes Laufbild, häufige Fehlstarts, verlorenes Tempogefühl

Treten **mehrere Symptome** über einen **längeren Zeitraum** auf, ist ein basedowoides Übertraining wahrscheinlich.

Folgende Gegenmaßnahmen mit einer entspannenden Wirkung sollten ergriffen werden:

- Verringerung des speziellen Trainings bis hin zum gänzliche Aussetzen
- Betonung des aeroben, regenerativen Trainings
- Ausschaltung belastender körperlicher und seelischer Begleitumstände
- Massage, UV- Bestrahlung, Saunen, Gymnastik
- Vollwertige, vitaminreiche Mischkost
- In Extremfällen gänzliche Trainingspause und Wiederaufnahme mit aeroben Einheiten

Ursachenblock 4 – Addisonoide Übertraining aufgrund von Hyperumfängen:

Die **sehr ausgedehnte Zunahme von Trainingsumfängen oder zu starke Steigerung der Trainingseinheiten** führt zu einer **schleichenden Summation der fehlenden Erholungszeiten über einen längeren Zeitraum**. Betroffen sind daher häufig Langstreckler mit hohen Umfängen im relativ monotonen aeroben Bereich. Die Anforderungen im unteren und mittleren Leistungslevel können anstandslos und ohne Leistungseinbusse erfüllt werden. Schwierigkeiten treten erst bei intensiven Einheiten auf. Der Sportler zeigt sich in Training und Wettkampf zu keiner weiteren Steigerung mehr fähig oder bleibt sogar hinter schon erreichten Leistungen zurück. Er kann nicht mehr, aufgrund der **fehlenden „Gesamtfrische“**, mobilisieren. Und das, obwohl er guten Willens war. Beschrieben werden stets erhöhtes Schlaf- und Ruhebedürfnis und/oder auffällig niedrige und evt. flache Pulswerte (nicht zu verwechseln mit den gewünschten Herzfrequenzminderungen durch Ausdauertraining). Weitere markante körperliche Indizien fehlen eher. Alle Maßnahmen zielen daher darauf ab, den **gewohnten Spannungszustand wiederherzustellen**. D.h. nach einer eventuellen kurzen Trainingspause und einer deutlichen Verringerung der Trainingsumfänge sind häufiger wechselnde Trainingsmethoden (auch kurze und mittlere Intervalle) und kurze Abschnitte der Grundschnelligkeit (und später evt. der Schnelligkeitsausdauer) angezeigt. Auch Schnellkrafttraining, Sprünge, attraktive Spiele, Wechselduschen, Hören rhythmusintensiver Musik, Besuch von spannenden Sportveranstaltungen und gelegentlicher Genuß von Bohnenkaffee können helfen.

Allgemeine Hinweise:

*Zu wiederholen ist, dass die jeweiligen Zustände über einen längeren Zeitraum auftreten müssen, um ein basedowoides oder addisonoides Übertraining zu erkennen. Mehrtägige Erschöpfungen nach periodisch vorkommenden umfangreichen oder intensiven Trainingswochen, Lehrgängen oder Trainingslagern sind hingegen nicht gemeint. Erst wenn beim basedowoiden Übertraining die auffällige Leistungseinbuße, mehrere der eindeutigen körperlichen Indizien und die allgemeine Gereiztheit länger anhält oder beim addisonoiden Übertraining die allgemeine Lethargie in Training und Wettkampf über Wochen nicht verschwindet, liegen sie als solche vor. Eine gute Trainingsprotokollierung kann bei der Ursachenfindung schnell helfen. Eine allgemein vernünftige Lebensweise hilft auch die ein Übertraining fördernden seelischen oder körperlichen Begleitumstände zu limitieren.*