



Es wird zu viel trainiert.... oder zu wenig regeneriert?! Trainingsstruktur und digitales Rollentraining!

Leider muss ich in der täglichen Praxisarbeit feststellen, dass zunehmend mehr Sportler, egal welcher Leistungsklasse, mit Symptomen einer Erschöpfung auftreten. Diese reichen von Müdigkeit, Schlafproblemen, mangelnder Regeneration oder Leistungsstagnation bis hin zu Heißhunger, Gewichtsproblemen und häufigen Infekten.

Je nach Anamnese und Symptomen folgt eine labortechnische Abklärung relevanter Parameter oder erst einmal eine „Standardversorgung“ aus der Erfahrung heraus. In den Gesprächen mit den Sportlern ergeben sich schnell gemeinsame Auffälligkeiten. Meiner Meinung nach passt bei fast allen das Verhältnis von Be- und Entlastung nicht, bzw. werden externe Stressoren wie Familie und Beruf zu wenig berücksichtigt. Hier muss dem Sportler, und evtl. auch dessen Trainer einmal mehr verdeutlicht werden, dass es wenig Sinn macht seine Schlafzeit auf ein Minimum zu reduzieren, nur um entsprechendes Training unter zu bringen. Hier ist es nur eine Frage der Zeit und der Konstitution des Menschen wann das System „zusammenbricht“ und mit o.g. Symptomen nach Ruhe schreit.

Aus der Diagnostik:

Aus den Laboruntersuchungen einiger Sportler zeichnet sich ein erschreckendes Bild. So habe ich in den letzten 4 Monaten bei 10 Sportlern ein Cortisol-Tagesprofil erstellen lassen, um die Stresssituation und-toleranz beurteilen zu können. Unglaubliche 8 Sportler zeigten Werte welche man klinisch in ein Erschöpfungssyndrom einordnen würde. Auffällig ist eine Häufung von sehr tiefen Morgenwerten (morgens sollte der Cortisolwert am höchsten sein um aktiv und stressresistent in den Tag zu starten). Hier zeigt sich die mangelnde Erholung in der Nacht. Sei dies aufgrund schlechten Schlafes, einer Unterversorgung mit Mikronährstoffen oder schon einer Erschöpfung des ganzen Systems. Diese Sportler klagen häufig über Probleme mit morgendlichen Trainingseinheiten oder Wettkämpfen am Morgen.

Auch habe ich in entsprechendem Zeitraum 8 Sportler auf Überlastung mittels einer Crosslink Untersuchung getestet. Hier zeigt sich durch mangelnde Regeneration und/oder Fehler im Ernährungssystem ein Abbau von Körperstrukturen/-proteinen. Auch hier waren 5 der 8 Sportler auffällig.

Was ist die Ursache?

Die Menschen die mich kennen wissen, dass ich (als Trainer) eher altmodisch in meinen Ansichten bin, und dazu stehe ich auch. Ich halte nicht viel von den monatlich „neuen“ auf dem Markt vorgestellten Trainingsmethoden. Zumal diese auch meist nicht wirklich NEU sind sondern nur einen anderen Namen bekommen haben. Ähnlich sieht es mit der technischen Entwicklung aus. Es geht nur noch um Daten, Zahlen und Messen. Ja, es sind natürlich nicht alle Entwicklungen sinnlos, aber alles hat zwei Seiten und die Tendenz geht meines Erachtens in die falsche Richtung. Statt auf seinen Körper zu hören wird

sich am Stressindex orientiert welcher durch eine Uhr berechnet wird. Eine riesen Katastrophe wenn der Akku leer geht und ein Teil des Trainings nicht aufgezeichnet ist! Ich verstehe auch in vielen Fällen die Trainingsstruktur nicht. Ja, das nach vielen Jahren Trainingserfahrung neue Reize gesetzt werden müssen und ein endloses Grundlagentraining im Winter in Frage gestellt werden kann ist bekannt. Auch, das hochintensive Intervalle in ergänzender Form positive Anpassungen unterstützen. Leider sehe ich bei den Sportlern die diese durchführen, im Winter, dauernd, nicht entsprechende Trainingserfahrung. Das gleiche gilt für intensives Training auf der Laufbahn. Orthopädisch für den Großteil der Sportler ein riesen Problem. Unterstützt von Erfindungen wie „digitales Rollentraining“. Ja, zur Motivation sicher eine tolle Sache, leider wird aus sehr vielen Einheiten, welche als „locker“ geplant waren, ein Rennen, weil eben gerade eins dort gefahren wird. Auch hier geht es wieder in die falsche Richtung. Zu viel, zu intensiv....

Grundsätzlich habe ich das Gefühl es wird sich zu viel am Profitum orientiert. Vor allem im Triathlon aber auch im Radsport.

Meine Traineransichten hin oder her, und es ist immer eine individuelle Sache wer was verträgt, aber die Einsicht in der Praxis und die Laborchecks geben mir recht. Irgendwas passt im System nicht.

