

Sporttraining: Ohne Regeneration folgt schnell die Frustration

ERSTELT AM 08. JÄNNER 2024 10:00

ANMELDEN, UM ARTIKEL ZU SPEICHERN



Peter Sonnenberg



(FOTO: Bernhard Raab, BERNHARD RAAB)

WERBUNG



**Leistbare
Planungs
küchen**

Werbung

Ein Problem bei Sportlern ist das Regenerationsdefizit, weshalb ein Hollabrunner Sportmediziner Aufklärungsarbeit betreibt.

Dieser Tage startet bei vielen Fußballvereinen – trotz winterlicher Temperaturen – die Frühjahrsvorbereitung, während die Hallensportarten ohnehin den ganzen Herbst und Winter im Einsatz sind. Und zum Jahresbeginn steigt normalerweise auch die Zahl der Ausdauer- und Kraftsportler wieder. So positiv diese große Anzahl an Sportlern auch ist, negativ ist, dass ein Aspekt im Training vernachlässigt wird: die Regeneration.

Das alarmierte jetzt auch den Hollabrunner Gunther Leeb, seines Zeichens Vorstandsmitglied der Österreichischen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention, kurz ÖGSMP. Denn bei sportmedizinischen Untersuchungen von Leistungssportlern, vor allem auch im Nachwuchsbereich, sind seine Kollegen und er häufig mit Regenerationsdefiziten konfrontiert. Dabei ist Leeb wichtig zu betonen: „Das gilt sowohl für den Amateur- als auch Spitzensportbereich.“ Gerade bei Ballsportarten wird das Thema zu stiefmütterlich behandelt.

Warum dieses Thema so wichtig ist? Ein Missverhältnis zwischen Belastung und Regeneration gefährdet nicht nur den Trainingserfolg, sondern potenziell auch die Gesundheit.



Nächster
Artikel

Infektanfälligkeit, erhöhte Verletzungsgefahr, Schlafstörungen, Trainingsunlust und zahlreiche andere klinische Symptome können die Folge sein.

Daher sollte im Rahmen der sportärztlichen Untersuchung bei auffälliger Trainingsanamnese besonderes Augenmerk auf das Verhältnis Belastung-Regeneration gelegt werden. „Wir müssen weg von der Denkweise: umso mehr Training, desto besser. Denn egal ob im Kraft- oder Ausdauerbereich, die positiven Effekte entstehen in den Regenerationsphasen.“

Für Leeb gibt es zwei große Probleme:

1) Zu großer Ehrgeiz

„Gerade wenn die Leistung nicht nach Wunsch ist, machen viele den Fehler, noch mehr Gas zu geben. Das führt erst recht zu körperlichen Beschwerden.“ Laut dem Weinviertler Sport-Doc führt das dann gerade bei reinen Amateursportlern zu einer Abnahme der Leistungsfähigkeit bis hin zu gesundheitlichen Folgeschäden.

2) Zu großer Druck

„Ganz besonders im Bereich Leistungs- und Spitzensport stehen auch die Trainer unter Druck, weil sie Resultate bzw. Ergebnisse benötigen. Das geht dann oft auf die Kosten der Sportler.“ Gerade bei Kindern und auch Jugendlichen führt das dazu, dass diese eher mit dem Sport als Hobby aufhören.

All diese Gründe führten dazu, dass Leeb und die ÖGSMP einen Praxisleitfaden zum Thema Regeneration im Leistungssport (siehe Infobox) herausgaben. „Wer sich bewusst damit beschäftigt, kann noch viel Potenzial ausschöpfen.“

Schickt uns einen [Leserbrief](#). [Alle Leserbriefe](#).

BEZIRK HOLLABRUNN

HOLLABRUNN

GUNTHER LEEB

SPORTMEDIZIN