

Übertraining

häufige Ursachen des Übertrainings:

- zu hartes Training
- eine zu schnelle Steigerung der Trainingsintensität
- zu einseitige Trainingsmethoden und -inhalte
- häufige Wettkämpfe mit unzureichenden Erholungsintervallen
- Schlafmangel
- Leistungsdruck
- Prüfungsangst
- Fehlernährung

Folgen des Übertrainings:

Typisch für das Übertraining ist, daß der Sportler bei maximaler Anstrengung an Kraft und Schnelligkeit nicht voll belastet werden kann. Der Sportler ist ständig müde und fühlt sich allgemein schlecht. Hinzu kommen häufig Überlastungsbeschwerden am Bewegungsapparat und eine erhöhte Infektanfälligkeit. Diese Symptome treten selbstverständlich auch auf, wenn jemand erkältet ist.