

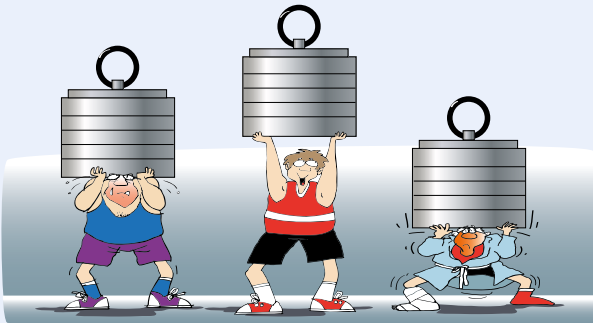
Belastbarkeit

Hintergrund



Definition

Die Belastbarkeit ist ein zentrales Element in der langfristigen Leistungsentwicklung.¹ Ziel ist, die Belastungsverträglichkeit von Athleten einzuschätzen. Indikatoren hierfür sind die Anzahl von Verletzungen/Krankheiten im Verhältnis zur physischen und psychischen Belastung im Training und Wettkampf.



Warum ist es wichtig

Auf dem Weg (T₁-T₄) zu Elite-Leistungen müssen hohe Trainingsumfänge und -intensitäten absolviert werden. Diese können aber nur mit einem gesunden Körper durchgeführt werden. Deshalb ist eine hohe Belastungsverträglichkeit eine Grundvoraussetzung für spätere Erfolge im Elitebereich.¹

Umsetzung



Beurteilungsmethode

- Monitoring der Trainingsabsenzen und Trainingsbelastung und/oder Selbsteinschätzung durch Fragebogen
- Erholungs-Belastungs-Fragebogen
- Monitoring der Verletzungen/Krankheiten

Zu beachten²

- Schlaf
- Ernährung
- Trennung Krankheit vs. Verletzung
- Verletzungsanfälligkeit während der Pubertät erhöht
- Viele Interaktionen mit anderen Kriterien möglich

Aus der Praxis



Good Practice Beispiel

Eishockey

In mehreren Clubs wird zweimal pro Woche der Erholungs-Belastungs-Fragebogen ausgefüllt. Wird eine auffällige Erholungs-Belastungs-Bilanz erkannt, wird das Training individuell angepasst.

Beurteilungsmethoden

Monitoring der Trainingsabsenzen und Trainingsbelastung

Definition

Fremdeinschätzung der Belastungsverträglichkeit über anerkannte Indikatoren in der Sportart.

Beurteilung

Der Trainer schätzt anhand festgelegter Indikatoren (z.B. Absenzen und Trainingsbelastungen) die Belastungsverträglichkeit der Athleten ein.³ Dies kann über Befragung (Gespräch oder Fragebogen) und Beobachtung erfolgen. Absenzen werden gezählt und kategorisiert (z.B. Verletzung, Krankheit, Schule, Familie). Trainingsbelastungen werden über Trainingsmonitoring quantifiziert.

Oder der Trainer schätzt anhand eines Beurteilungsrasters oder Fragebogens die Belastungsverträglichkeit der Athleten ein. Eine vereinfachte Variante ist das alleinige Monitoring der Absenzen.

Vor- und Nachteile

- + Objektiv und einfach für Absenzen
- Beanspruchung individuell unterschiedlich
- Hoher Aufwand für Trainingsbelastung

Tool

- ▶ [Tool Belastbarkeit](#)

Selbsteinschätzung durch Erholungs-Belastungs-Fragebogen (EBF)

Definition

Der EBF erfasst Belastungen und Beanspruchungszustände sowie Erholungsaktivitäten und Erholungszustände in den letzten 3–4 Tagen. Er erlaubt in systematischer und direkter Weise, den aktuell vorliegenden «Beanspruchungszustand» von Athleten zu erfassen. Je nach vorgängiger Belastung kann daraus auf die Belastungsverträglichkeit geschlossen werden.^{4/5}

Beurteilung

Einsatz der Kurzversion des Erholungs-Belastungsfragebogens in hochintensiven Trainingsphasen und in Relation stellen zu Trainingsumfang und Trainingsintensität. Anschliessendes Rating der Belastungsverträglichkeit anhand von Beurteilungskriterien.

Vor- und Nachteile

- + Standardisiert
- + Günstig
- Aufwendung im Längsschnitt schwierig
- Aufwendig bei grossen Gruppen

Tool

- ▶ [Tool Belastbarkeit](#)

Monitoring der Verletzungen/ Krankheiten

Definition

Verletzungen/Krankheiten können ein Indikator für Belastungsverträglichkeit sein. Wer trotz hohen Trainingsumfängen und hohen Trainingsintensitäten wenig bis nie verletzt ist, verfügt über eine hohe Belastungsverträglichkeit.

Beurteilung

Systematische Erhebung von Verletzungen (z.B. Verletzungsart, Ausfalldauer, Rückfälle). Diese werden in Relation zur Trainingsbelastung gestellt.³

Vor- und Nachteile

- + Erhebung einfach
- Bewertung der Schwere der Verletzung schwierig