

5 HINWEISE ZUR VERMEIDUNG VON ÜBERTRAINING

Durch Iñigo Mujika, Sports physiologist @inigomujika_en

Designed by @YLMsPortScience

1 Kenne die Trainings- und Leistungsentwicklung des Sportlers

Analysiere das "Woher", bevor das "Wohin" in Bezug auf die Trainingsbelastung und die Leistungsziele festgelegt wird



2

Tiefgreifendes Verständnis von der Physiologie von Training und Erholung

Betrachte das Training als einen physiologischen Stress-Anpassungs-Zyklus und lerne, wie dieser Zyklus funktioniert



3

Integrierte, individualisierte Planung

Bereite jeden Sportler unter Berücksichtigung seiner besonderen Bedürfnisse für jeden Zeitpunkt vor (z. B. Erholung, Ernährung, Psychologie, Fähigkeiten, Körperbau, Höhe, Temperatur usw.)



5

Ehrliche, direkte Kommunikation zwischen Trainer und Athlet

Leistung auf Spitzenniveau ist ein gemeinsames Unterfangen; einander zuhören, miteinander reden, voneinander lernen



4

Überwache die Anpassung (objektive und subjektive Marker)

Läuft die Vorbereitung des Sportlers wie geplant? Was sagen die Zahlen aus? Wie fühlt sich der Sportler?

