

Inzidenz von Verletzungen, Überbelastungen und Krankheiten im Schweizer Nationalkader Skilanglauf: Einfluss des Erholungs-Belastungsempfinden & Training Load auf Verletzungen und Krankheiten

Thomas Tschurr

Master thesis in Sport Science

Das Verständnis der Zusammenhänge zwischen Training, Belastung und Monitoring ist für Athleten, Trainer und Sportwissenschaftler gleichermaßen interessant. Speziell in Ausdauersportarten mit hohem Trainingsvolumen ist die Balance zwischen Belastung und entsprechender Erholung entscheidend. Gewisse Parameter für die Überwachung der Beanspruchung von Athleten haben sich dabei als besonders geeignet herausgestellt. Diese Studie soll im Rahmen des Langlaufsports den potenziellen Nutzen vom Training Load aus dem Trainingstagebuch und der EBF-Bilanz aus dem Erholungs-Belastungs-Fragebogen hinsichtlich des Auftretens von Krankheiten und Trainingsausfällen liefern.

Die Daten wurden über eine Saison aus dem Erholungs-Beanspruchungs-Fragebogen (EBF) und aus dem Trainingstagebuch (TTB) von 13 Athletinnen und Athleten des Swiss-Ski Skilanglauf Nationalkaders erhoben. Alle negativen Events, die zu einer Phase von reduziertem Training oder zu einem Trainingsausfall geführt haben, wurden quantifiziert. Ab dem Vortag eines Negativevents wurde vom Training Load und der EBF-Bilanz über 14 Tage der Mittelwert berechnet. Jedem einzelnen negativen Event eines Athleten wurde ein "gesunder Event" mit den entsprechenden Mittelwerten (Training Load und EBF-Bilanz) der vorhergehenden 14 Tagen gegenübergestellt. Für den Gruppenvergleich (gesunde Events / Negativevents) wurden gepaarte Vergleichstests verwendet. Unterschiede in den Saisonphasen wurden mit einer einfaktoriellen Varianzanalyse (ANOVA) durchgeführt. Der Training Load in den gesunden Events wies einen durchschnittlich höheren Wert auf als in den Negativevents ($p = 0.70$), wenn auch marginal. Die EBF-Bilanz wies hingegen in den Negativevents einen höheren Wert auf als in den gesunden Events. ($p = 0.42$). Es konnte keinen statistisch signifikanten Zusammenhang zwischen Training Load und Verletzungen / Krankheiten sowie EBF-Bilanz und Verletzungen / Krankheiten festgestellt werden. Entgegen den Erwartungen zeigten weder der Training Load aus den Trainingstagebüchern noch die EBF-Bilanz aus dem Fragebogen einen signifikanten Unterschied zwischen gesunden Events und negativen Events (Krankheiten / Verletzungen) auf. Somit hatten weder Training Load noch das subjektive Belastungsempfinden einen Einfluss auf Verletzungen / Krankheiten. Dabei gab es grosse individuelle Unterschiede zwischen den Probanden in Bezug auf die Häufigkeiten von Verletzungen und Krankheiten. Trainerinnen und Trainer müssen ein grösseres Augenmerk auf einzelne Athleten richten und Strategien entwickeln, um eine angemessene Balance zwischen Erholung und Beanspruchung auf individueller Ebene herzustellen.

Dr. Silvio Lorenzetti