



Profi-Alltag:
Ohne Krafttraining geht's für Bradley Beal und Co. heutzutage einfach nicht mehr.

FITNESS FÜR BALLER SERIE

Ab sofort gibt es in BASKET eine neue Serie, die unter dem Motto „Fitness für Baller“ läuft. Dabei arbeiten wir mit Spezialisten aus den Bereichen Sportmedizin, Ernährung, Athletiktraining und Physiotherapie zusammen, um möglichst viele Erkenntnisse über das richtige Fitness-Training für Basketballer, die ihren Körper und damit ihr Game auf ein höheres Level bringen möchten, zu sammeln. Das übergeordnete Ziel soll zum einen das Fachwissen sein, das Baller neben dem Spiel beachten sollten, und zum anderen eine Hilfestellung, wie ihr euch richtig ernähren, trainieren und nach den Einheiten euren Körper pflegen solltet. Zum Start gibt DBB-Doc Dr. Oliver Pütz grundlegende Tipps fürs Sommertraining.

BASKET: Herr Pütz, wenn die Saison vorbei ist, gönnen sich einige Profis eine Pause, andere trainieren weiter. Welches ist der richtige Weg?

Oliver Pütz: *Nichts geht über Regeneration! Unzählige Studien beweisen, dass eine adäquate Regeneration und gesunde Ernährung unersetzlich sind. Durchtrainieren macht keinen Sinn, weil der Körper einfach Ruhephasen braucht, um sich zu erholen, und dafür bietet die Sommerpause die besten Bedingungen.*

Wie lange sollte so eine Pause nach der Saison denn dauern?

Also generell sollte man dem Körper schon zwei bis drei Wochen Ruhe gönnen. Das bedeutet aber ja nicht, dass man in dieser Zeit nur auf dem Sofa liegt, sondern man kann andere Sportarten aus-

„DIE ZEIT IST DAS PROBLEM!“

Im Sommer werden Stars gemacht! Deshalb denken viele Baller, dass sie in der Offseason richtig durchpowern müssen. Doch das ist nicht der richtige Weg, wie Dr. Oliver Pütz erklärt. Ein effektiver Sommer will gut geplant sein!

probieren, die den Körper nicht so oder anders belasten: lockeres Radfahren, Laufen oder Schwimmen beispielsweise.

Welche Aspekte stehen dann im Vergleich zum saisonbegleitenden Training ganz oben auf dem Zettel?

Der entscheidende Punkt ist das Grundlagentraining. Im Sommer trainiert man sich das Fundament für die neue Saison an, und daher wird vor allem die Ausdauer trainiert, sei es beim Laufen oder im Krafraum, denn das

DR. OLIVER PÜTZ TEAMARZT DER DEUTSCHEN BASKETBALL-NATIONALMANNSCHAFT UND SPEZIALIST FÜR SPORTMEDIZIN UND ORTHOPÄDIE

kann man während der Spielzeit nur sehr schwierig nachholen.

Speziell aus medizinischer Sicht betrachtet: Kommt die Bedeutung der Sommerpause zu kurz?

Sie kommt dann zu kurz, wenn man die Regeneration in dieser Zeit nicht ernst nimmt. Und aus medizinischer Sicht wäre es deutlich sinnvoller und hilfreicher, wenn es auch während der Saison mal längere Pausen gäbe.

Kann die Pause denn auch zum Problem werden?

Leider schon, ja! Denn vor allem die Basketballer, die keine Playoffs spielen oder mit der Nationalmannschaft unterwegs sind, haben eine relativ lange Pause und müssen schauen, dass sie in Form bleiben. Ganz wichtig ist dann die Disziplin, dass man sich am Riemen reißt und trainiert, es nicht schleifen lässt. Andernfalls kann die mehrmonatige Pause zum Nachteil werden.

Und wenn die Pause zu kurz ist, vielleicht weil man befürchtet, sonst den Anschluss oder seine Form zu verlieren?

Dann drohen körperliche Probleme, zumeist sind es Überlastungsschäden. Und das Problem ist, dass man erstens eine gewisse Zeit benötigt, um die Verletzung auszuheilen – und dadurch kann es eng werden, wenn man beispielsweise mit der Nationalmannschaft spielt. Und zweitens weiß man oftmals gar nicht, wo die Ursache für den Schaden liegt. Speziell in der Saisonvorbereitung beißen zu viele Jungs auf die Zähne, um sich empfehlen zu können. Dabei wäre eine ausreichende Regeneration deutlich sinnvoller.

Sprechen wir hier nur von einem reinen Basketballer-Problem?

Nein, das erleben wir in sämtlichen Sportarten! Und der springende Punkt dabei ist, dass die Jungs dann aussetzen müssen, bis die körperlichen Probleme wieder weg sind. Daher empfehlen wir immer, dass man sich regenerieren und seinem Körper Pausen gönnen muss.

Seit einigen Jahren spricht man vom sogenannten „Übertraining“. Weshalb wird das immer häufiger?

Es wird immer Übertraining genannt, aber letzten Endes könnte man es wohl viel eher als „Erschöpfungssyndrom“ ansehen! Der Körper gibt Rückmeldungen, wie es ihm geht. Und wenn ein Sportler Mitte der 20er mit Knochenschäden zu kämpfen hat, gibt es dafür in den meisten Fällen immer dieselbe Erklärung: Die Regenerationsphasen sind zu kurz und der Körper überfordert. Lassen sich diese Probleme im Vorhinein nicht diagnostizieren? Leider nicht wirklich, denn man kann sie nur schwer messen. Uns fehlt einfach ein sicherer Parameter, der anzeigt, wann die Regeneration eines Sportlers vorüber und er damit wieder für das Training bereit ist. Man kann die Laktatwerte zwar messen, aber sie geben auch keine 100%ige Sicherheit, weil auch mentaler Stress die Regeneration beein-



flusst. Außerdem ist jeder Sportler individuell und verarbeitet daher Belastungen unterschiedlich.

Dabei sprechen wir nicht von großen Verletzungen wie einem Kreuzbandriss oder Ähnlichem.

Nein, es sind Verletzungen, die nur schwer in den Griff zu bekommen sind: Stressödeme oder chronische Reizungen von Sehnen beispielsweise, weil die Sportler zu früh wieder einsteigen.

Der Ehrgeiz treibt aber zu viele Spieler an, auch bei kleineren Schmerzen weiterzumachen und sich zu schinden?

Leider ist das oft der Fall, ja. Dabei ist das richtige Ausruhen und

Erholen das A und O. Und zwar nicht nur, um kleinere Geschichten loszuwerden, sondern auch für die Prävention, damit man sich so was erst gar nicht holt.

Aber warum gönnen sich die Sportler nicht mehr Zeit, um sich richtig zu erholen?

Weil es eine Sache gibt, die jedem Profisportler fehlt: Zeit. Das ist das eigentliche Problem, denn meistens ist einfach nicht die nötige Zeit da, um kleine Blessuren oder Verletzungen auszukurieren. Uns Ärzten macht das die Arbeit noch schwieriger, weil wir kaum Zeit haben, um zu diagnostizieren und zu behandeln.

Bedeutet also im Umkehrschluss, dass man den Faktor Zeit wertschätzen und sich ausreichend Pausen gönnen sollte!

Definitiv. Und zwar nicht nur Profis, sondern auch die ambitionierten Hobbysportler.

Das sind doch gute Nachrichten!

Wenn man das Ganze auch vernünftig umsetzt und ebenso diszipliniert pausiert wie trainiert, dann kann man das so sagen, ja.

INTERVIEW HENNING KUHLE



Basis aufbauen: Ricky Rubio weiß, das Wichtigste im Sommer ist das Grundlagentraining.

OFFSEASON-PLAN
DIESE DINGE MÜSST IHR BEI EUREM SOMMER-TRAINING BEACHTEN:

FÜNF EXPERTENTIPPS:

- Im Sommer steht das Konditions- und Ausdauertraining an oberster Stelle. Bedeutet: Laufen, Radfahren und Schwimmen sowie viele Wiederholungen im Krafraum.
- Aber: Zuvor sollte man sich richtig ausruhen und für rund zwei Wochen eine Sportpause einlegen.
- Aktive Regeneration: Nach zweiwöchiger Pause kann man mit lockeren Einheiten wieder einsteigen, wobei speziell andere, fremde Sportarten wohltuend wirken.
- Wichtig: Während der ersten Wochen sollte nicht am Maximum trainiert werden, damit der Körper langsam auf die neue „Belastungsphase“ vorbereitet werden kann.
- Achtung! Wer sich keine Pausen gönnt und nicht richtig regeneriert, droht von einem Erschöpfungssyndrom übermannt zu werden. Die Folge können körperliche Probleme, Verletzungen und Zwangspausen sein. Daher gilt: Besser vorher pausieren und richtig erholen!