

TITEL

Sport in Corona-Zeiten

Der Trainingswissenschaftler Urs Granacher über die richtige Bewegung für jedermann, auch ohne Wettkampf, Fitnessstudio oder Sportunterricht



**MATTHIAS
ZIMMERMANN**

Die Maßnahmen zur Eindämmung der Corona-Pandemie haben auch die Sportwelt zum Stillstand gebracht. Profiligen wurden unterbrochen, Großveranstaltungen abgesagt oder verschoben – sogar die Olympischen Spiele 2020. Aber auch Freizeitsportler waren lange auf Sport in ihren vier Wänden beschränkt oder müssen sich mit einer Runde Joggen im Park oder Radfahren begnügen. Urs Granacher, Professor für Trainings- und Bewegungswissenschaft, spricht darüber, wo die

Einschnitte besonders schmerzhaft sind und welches Training trotzdem möglich ist – für Profis, Freizeitsportler und Kinder!

Die Corona-Pandemie beeinträchtigt Sportler aller Art hart. Sind Profisportler dennoch besonders betroffen? Sie dürfen ja nicht einfach pausieren ...

Ein unmittelbarer Abbruch des Trainings wäre problematisch, da dies gesundheitliche Folgen für Athleten haben kann. Schwankungen in Trainingsumfang und -intensität sind jedoch nichts Außergewöhnliches im Laufe eines Trainingsjahres. Das wird sogar bewusst angestrebt, um die sportliche Leistung über die Zeit zu entwickeln.

Gleichzeitig ist ihr Training meist viel aufwendiger. Wie können sie weitertrainieren?

Über einen Zeitraum von zwei bis drei Wochen kann der Fitnesszustand auch mit geringeren Umfängen, dafür aber mit hohen Trainingsintensitäten erhalten werden. Danach muss die Form wieder neu aufgebaut werden.

Haben Trainer für Phasen, wo Trainingspläne unterbrochen werden müssen, einen Plan in der Schublade oder fangen jetzt alle hektisch an umzuplanen?

Das Trainingsjahr ist durch unterschiedliche Trainingsperioden gekennzeichnet, die in Abhängig-



keit von den Wettkämpfen bzw. Saisonhöhepunkten ein-, zwei- oder gar dreimal durchlaufen werden. Hintergrund ist, dass sportliche Höchstleistungen nur über einen kurzen Zeitraum hinweg erbracht werden können. Entsprechend wird das Trainingsjahr in allgemeine und spezifische Vorbereitungs-, Wettkampf- und Übergangsperioden eingeteilt. Während der Übergangsperioden wird ganz bewusst die Form abgebaut, um sie nachfolgend wieder neu zu entwickeln. Für diese Übergangsperioden haben die Trainer normalerweise Heimtrainingspläne erarbeitet, um eine Minimaldosis an Training zu gewährleisten. Die Trainer sind also gut vorbereitet und sollten nicht in Hektik verfallen.

Ist die Sportwissenschaft in der gegenwärtigen Situation gefragt – und auch in der Lage zu helfen?

Von einem Kontaktverbot ist natürlich auch ganz stark die sportwissenschaftliche Forschung betroffen. Im Leistungs- und Spitzensport führen wir sehr häufig feldbasierte Messungen mit Athletengruppen durch, um den zeitlichen Aufwand für Athleten und Trainer möglichst gering zu halten. Das ist derzeit nicht möglich.

Aktuell können wir Forschung z.B. über systematische Literaturanalysen realisieren. Dabei werden bereits publizierte Originalarbeiten zu einem eingegrenzten Themengebiet ausgewertet und die Ergebnisse meta-analytisch aggregiert. Hierbei sind wir aktuell sehr rege. In Bezug auf die Covid-19-Situation schauen wir uns die vorhandene Evidenz zu den Wirkungen von heimbasiertem Training bei unterschiedlichen Zielgruppen an, um daraus konkrete Ableitungen für das Training zu Hause zu treffen.

Wie halten sich Freizeitsportler angesichts der Einschränkungen am besten fit?

Glücklicherweise haben viele Fitnessstudios auf Online-Angebote umgestellt. Darüber hinaus gibt es auch frei zugängliche, nach Zielgruppen geordnete Online-Angebote. Die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin (DGSP) liefert hier eine schöne Angebotsübersicht.

Wer gerne selber tätig werden möchte, kann auch ein Krafttraining in den eigenen vier Wänden durchführen. 10 bis 15 Minuten pro Tag sind bereits effektiv. Übungen mit Kleinmaterialien, wie z.B. Pezzi-Bällen oder Thera-Bändern, oder einfach nur mit der eigenen Körpermasse lassen sich in jedem Wohnzimmer umsetzen.



Eine Gruppe, die bei solchen Diskussionen schnell vergessen wird, sind Kinder. Ihr Bewegungsdrang braucht jetzt natürlich ganz besondere Beachtung. Was können Eltern mit ihren Kindern tun?

Gerade für Kinder ist Bewegung ganz wichtig, sowohl für die motorische als auch die kognitive Entwicklung. Ohne Sportunterricht geht ein wichtiger Bestandteil der wöchentlichen körperlichen Aktivitätszeit verloren. Eltern sollten daher – am besten fest in den Tagesablauf verankert – ein Bewegungsprogramm mit ihren Kindern durchführen.

An der Professur für Trainings- und Bewegungswissenschaft der Universität Potsdam haben wir ein solches Programm zusammen mit unseren Partnern der AOK Nordost, dem Ministerium für Bildung, Jugend und Sport Land Brandenburg sowie dem Landessportbund Brandenburg erarbeitet. Es handelt sich dabei um das Programm mit dem Titel „Henriettas bewegte Schule“. Die Wirkungen des Programms wurden in der sogenannten SMARTER-Studie evaluiert. Das Programm ist auf Youtube verfügbar und kann einen kleinen Beitrag für mehr Bewegung im Alltag von Kindern und Eltern in der Corona-Krise leisten.



”

Gerade für Kinder ist Bewegung ganz wichtig.

„Henriettas bewegte Schule“:

 https://www.youtube.com/watch?v=zoy_rCYgWml