

Gesundheitscoaching Triathlon: ein Modell zur Integration im Sportverband

Health Coaching Triathlon: A Model of Involvement in a Sports Federation

ACCEPTED: September 2020

PUBLISHED ONLINE: October 2020

Coste O, Lieux R, Gremeaux-Bader V, Dupont A-C, Marble C. Health coaching triathlon: a model of involvement in a sports federation. Dtsch Z Sportmed. 2020; 71: 258-262. doi:10.5960/dzsm.2020.460

1. FRENCH TRIATHLON FEDERATION, National technical committee, France
2. FRENCH TRIATHLON FEDERATION, National medical committee, France
3. UNIVERSITY OF LAUSANNE, ISSUL, Institute of Sport Sciences, Lausanne, Switzerland
4. LAUSANNE UNIVERSITY HOSPITAL, Sports Medicine Unit, Swiss Olympic Medical Center, Division of Physical Medicine and Rehabilitation, Lausanne, Switzerland
5. UNIVERSITY OF LORRAINE, Laboratory IADI, INSERM U1254, Nancy, France
6. INTERNATIONAL TRIATHLON FEDERATION, Medical committee, Lausanne, Switzerland

Hintergrund: Körperliche Aktivität und Gesundheit

Regelmäßige körperliche Aktivität gilt heute als ein Therapeutikum an sich für Menschen mit sitzender Tätigkeit oder chronischen Krankheiten. Wissenschaftliche Gesellschaften für Sport- und Bewegungsmedizin haben Empfehlungen entwickelt, die vom Alter und möglichen chronischen Krankheiten abhängen. Sie ermutigen sowohl die breite Öffentlichkeit als auch die Leistungserbringer im Gesundheitswesen, Lösungen im Einklang mit dem Mantra „Bewegung ist Medizin“ umzusetzen.

Von der Theorie zur klinischen Praxis: Sportverbände als Partner?

Trotz der überwältigenden Beweise für den vielfältigen Nutzen des Sports für die Gesundheit und die Prävention nicht übertragbarer Krankheiten mangelt es nach wie vor an der praktischen Umsetzung wissenschaftlicher Evidenz und der Entwicklung trainingsbasierter Präventionsprogramme in der Allgemeinbevölkerung sowie im klinischen Umfeld. Der Weg zur Anerkennung des Sports als wichtiger Beitrag zu Gesundheit und Wohlbefinden war und ist schwierig für Regierungsbehörden, Gesundheitsdienstleister und Bundessportbehörden, weil es viele wirtschaftliche und medizinische Barrieren gibt. Eine davon ist der Mangel an Anbietern individualisierter Programme für körperliche Aktivität. Die Sensibilisierung und Einbeziehung der Sportverbände kann dazu beitragen, diese Barrieren abzubauen und diese Lücke zu füllen.

Triathlon: übermenschlich oder übergesund?

Obwohl Triathlon immer noch oft fälschlicherweise als übermenschlicher Sport angesehen wird, vereint er drei Sportdisziplinen, die häufig für Menschen empfohlen werden, die eine regelmäßige körperliche Aktivität aufnehmen möchten, und scheint daher für die meisten Menschen/Patienten eine geeignete Wahl als Gesundheitssport zu sein.

Tatsächlich handelt es sich um eine aerobe Ausdauersportart, die zur Verbesserung der körperlichen Fitness beitragen kann und, wenn sie mit einer ausgewogenen Ernährung verbunden ist, chronischen und metabolischen Krankheiten wie Diabetes, akutem Koronarsyndrom und Bluthochdruck vorbeugen kann. Es besteht ein geringes Risiko von Überlastungsverletzungen, da 2 der 3 Disziplinen nicht gewichttragend sind. Darüber hinaus

ermöglicht sie ein ausgewogenes Training der Muskulatur des Ober- und Unterkörpers. Zudem bieten sich diejenigen, die an Rennen teilnehmen möchten, eine Reihe von Formaten für nahezu alle Leistungsniveaus.

Gesundheitstriathlon-Programm: Beispiel des französischen Triathlon-Verbandes

Mit einem Blick auf die nationale Sport- und Gesundheitsstrategie 2019-24, die für die Olympischen Spiele in Paris entwickelt wurde, beschreiben wir das Grundprinzip und die vier Schritte des „Gesundheitstriathlon-Programms“, das vom Französischen Triathlonverband umgesetzt wird. Dieses Programm bietet eine strukturierte Auswertung auf der Grundlage validierter Fitnessfeldtests, die dazu dienen, den Teilnehmern ein Feedback zu ihrer Gesundheit und ihren Fähigkeiten zu geben, sowie ein personalisiertes und zuvor medizinisch validiertes Trainingsprogramm zu entwerfen, das von einem vom französischen Triathlonverband zertifizierten Gesundheitstrainer entworfen wurde. Abschließend werden die deskriptiven Ergebnisse der ersten 5 Jahre des Programms vorgestellt.

Schlussfolgerung für die Praxis und Aufforderung zum Handeln

Dieses Programm hat eine echte sportliche Gesundheitsdynamik innerhalb des französischen Triathlons in Gang gesetzt. In der Tat haben fast alle der 200 französischen Triathlon-Vereine einen „Gesundheits-Triathlon“-Abschnitt mit einer angepassten Praxis eingeführt. Der französische Triathlon-Verband hat ein neues Trainingsprogramm entwickelt, das den Triathlontrainern das Handling von Menschen mit chronischen Erkrankungen während ihrer Trainingseinheiten ermöglicht. Dies veranschaulicht, wie Triathlon genutzt und angepasst werden könnte, um als eine gesundheitsfördernde Aktivität wahrgenommen zu werden. Wir hoffen, dass dies die Triathlonverbände anderer Länder inspirieren wird. ■



Article incorporates the Creative Commons Attribution – Non Commercial License. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



QR-Code scannen und Artikel online lesen.

KORRESPONDENZADRESSE:

Prof. Vincent Gremeaux, MD, PhD & MER Médecine du sport et de l'exercice et Médecine Physique, Swiss Olympic Medical Center, CHUV – Dpt de l'Appareil Locomoteur (DAL), Av. Pierre-Decker 4 1011 Lausanne, Switzerland
✉: vincent.gremeaux@chuv.ch