

Ernährung während des Sports: Teamsport

Dr. Paolo Colombani, Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen EHSM, Magglingen

Im Teamsport ist der Support komplexer als bei Einzelsportarten und man kommt oft nur auf Umwegen zum Ziel. Nicht zu unterschätzen ist, dass Mitspieler/-innen das Verhalten des Teamleaders bewusst oder unbewusst kopieren. «Spielt» der Teamleader bei einer geplanten Massnahme nicht mit, wird deren Umsetzung a priori schwierig. Zudem sind oft nicht die Athleten/-innen für die Umsetzung zuständig, sondern die Teambegleitung (z.B. Materialwart). Massnahmen müssen daher einfach und für das ganze Team gleich sein, sonst sinkt ihre Umsetzungschance. Ein Klassiker: Das Trinkverhalten im Training einzelner Athleten/-innen ist zu verbessern. Die Situation lässt sich oft nur ändern, indem die Begleitung für alle dasselbe (evtl. neue) Getränk herstellt und der Teamleader zuvor vom Vorteil dieses Getränks überzeugt wird.

Der Support wird auch durch viele falsche Informationen erschwert. Ein wichtiges Ziel ist deshalb – zumindest im Spitzensport – die Schaffung eines professionellen Umfeldes, eines sogenannten «High performance environment». Ein Support in diesem Umfeld kann aber nur ideal erfolgen, wenn alle Supporter ausgezeichnete Kenntnisse des gesamten Umfeldes haben (u.a. sportspezifische Physiologie, Trainingssteuerung, Organisation des Umfeldes). Klassisches Beispiel hier: Bei einer Anfrage zum ernährungsseitigen Support für den Muskelaufbau stellt sich heraus, dass dieses Vorhaben zur falschen Zeit im jährlichen Trainingszyklus geplant ist, das Training nicht den erforderlichen Reiz liefert oder die notwendige Zeit nicht vorliegt. Der Support muss dann übergeben werden, oder wenn dies nicht möglich ist, ausserhalb der eigenen Hauptkompetenz erfolgen. Hier also einen «ernährungsseitigen» Support im Bereich der Trainingsplanung – ohne dabei dem zuständigen Coach seine bzw. ihre Kompetenz in Frage zu stellen. Profunde Kenntnisse der gesamten Sportwissenschaften sind daher für einen Teilsupport im professionellen Sportumfeld eine Voraussetzung.

Kontakt:

Dr. Paolo Colombani
Eidgenössische Hochschule für Sport
Magglingen EHSM
Hauptstrasse 247
CH-2532 Magglingen
+41 32 327 62 26
paolo.colombani@baspo.admin.ch



Schweiz. Natürlich.



Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk
Public Relations, Kompetenzzentrum Milch
Weststrasse 10, 3000 Bern 6
Telefon 031 359 57 57
factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch/nutrition