



Ernährung während des Teamsports ...und wie im Spitzensport gearbeitet wird

Swissmilk Symposium 2013

Bern, 10. September 2013

Dr. Paolo Colombani
Ernährungswissenschaftler Sport

Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen (EHSM)
Ressort Leistungssport



Die Verwendung dieses Handouts ist nur für den privaten Gebrauch erlaubt.

Jede Vervielfältigung und/oder Verbreitung dieses Handouts als Ganzes oder in Teilen davon ist in jeglicher Form auf jeglichem Medium verboten.

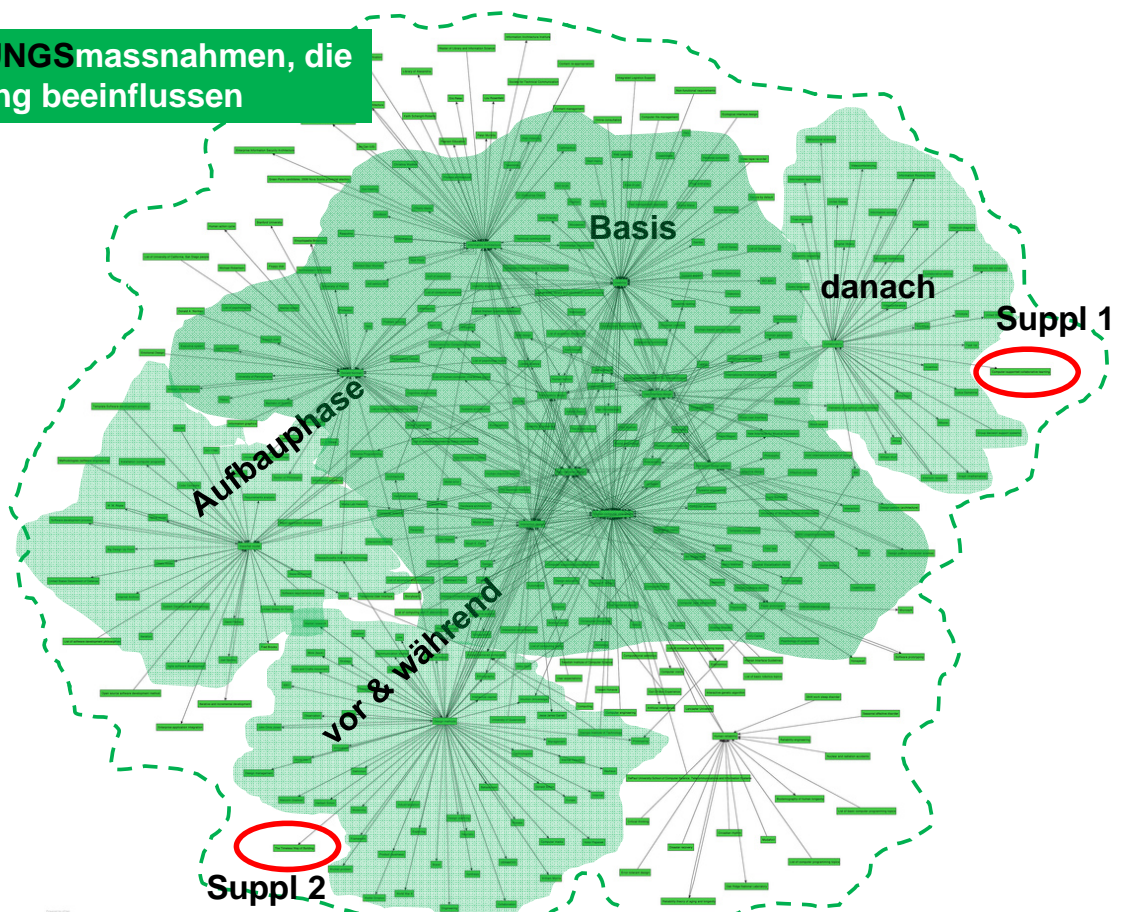
Ausgenommen davon ist einzig die Veröffentlichung auf www.swissmilk.ch.

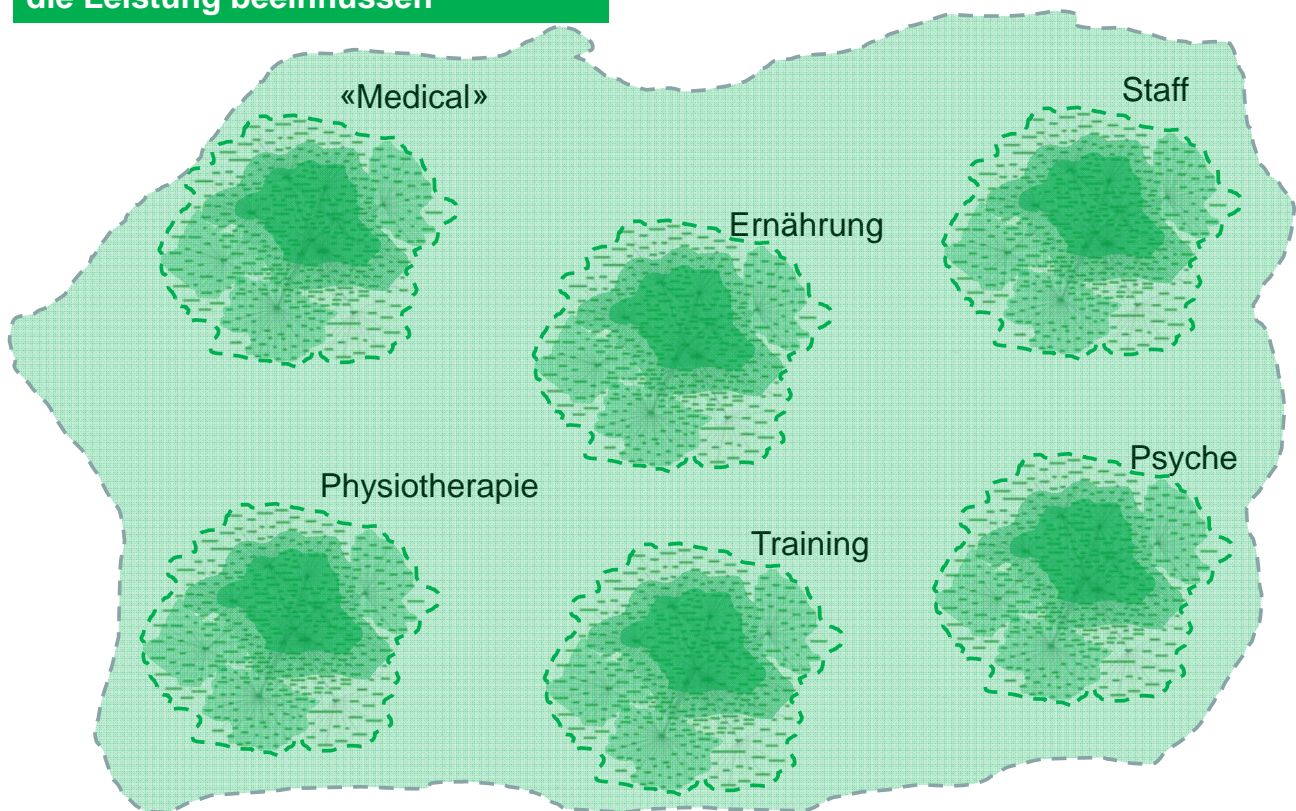


Evidenzbasierte LEISTUNG



ERNÄHRUNGsmassnahmen, die die Leistung beeinflussen





Teamsport – Herangehensweise

1. Eigenheiten / Managementstruktur des Teams eruieren
 2. Verantwortlichkeiten im Team erkennen
 3. Eigene Verantwortung festlegen, vom gesamten Team «abgesegnet»
 4. Gründe für gewünschte Dienstleistung ermitteln
- Dienstleistungen auf zwei Ebenen liefern: Team & individuell
 - Grundwissen des Einzelnen durch Inputs im Team/Plenum verbessern
→ kurze Inputs, regelmässige Inputs, ideal angepasst an Jahreszyklus
 - Individuelle Begleitung nach Bedarf: Hauptproblem ist individuelle Umsetzung...



Teamsport – Eigenheiten

Stop-and-Go Belastung im Spiel/Training

→Glycogen, Muskelschäden, ...

Flüssigkeitshaushalt

→Umfeld, ...

Kohlenhydrathaushalt

→Carboloading? Während, danach, ...

Erholung

→KH, Protein, Alkohol, ...

Supplemente

→Koffein, ...

Auswärtsspiele/Trainingslager

→Hotel, Restaurant, «Backup Food», ...



Take home Teamsport

- Beobachten...
- Eigene «Wünsche/Ideen» in Hintergrund stellen...
- Prioritäten mit Hauptverantwortlichen definieren (i.d.R. Coach)
- Vertrauen bei den «alten Füchsen» gewinnen...
- Kurze Inputs vor Team, ideal angepasst an Jahresplanung
- Möglichst oft «vor Ort» sein, auch ohne konkrete Aufgabe...

...

Nicht vergessen, dass man nur ein kleiner Teil im «High performance environment» ist