

## Der Spitzenspieler

Für einen Spitzenspieler, dessen Saison aus Vorsaison, nationaler Liga, Pokalspielen und internationalen Wettkämpfen besteht, gibt es kein „einfaches“ Spiel. Jedes Spiel wird mit hohem Einsatz gespielt und fordert den Körper entsprechend. Der Verein eines Spitzenspielers wird ihm Rat und Unterstützung bieten, dennoch werden die meisten Mahlzeiten ausserhalb des Klubs eingenommen werden, so dass jeder Spieler selbst Verantwortung für die Erfüllung seiner Ernährungsbedürfnisse übernehmen muss.

### Training

Ein anspruchsvolles Ausdauerprogramm beinhaltet normalerweise ein oder zwei Trainingseinheiten pro Tag. Ein unzureichendes Auffüllen der Energiespeicher führt zu Erschöpfung, ineffektivem Training und erhöhtem Verletzungsrisiko. Lange Zeit konzentrierten sich viele Mannschaftsspieler in ihrer Brennstoffversorgung auf den Tag vor einem Spiel und die Mahlzeit unmittelbar davor. Den täglichen Trainingsanforderungen begegnet man jedoch am besten, indem man sich kontinuierlich jeden Tag mit ausreichend Energie versorgt.



### Wettkampf

Beim Wettkampf muss man zwischen den wöchentlichen Ligaspielen und dem Turnier mit Spielen an mehreren Tagen hintereinander unterscheiden. Die Erholungsphase muss sich deshalb an diesem Rhythmus orientieren und entsprechend gestaltet werden.

Der professionelle Spitzenspieler ist Wettkampfanforderungen ausgesetzt, die über die nationalen Ligaspiele hinausgehen und Pokalspiele ebenso wie Spiele in der Nationalmannschaft, seien es Freundschafts- oder Qualifikationsspiele in verschiedenen internationalen Wettkämpfen, einschliessen.

Die zunehmende Erschöpfung im Spielverlauf ist vor allem auf sinkende Glykogenspiegel zurückzuführen. Eine Kohlenhydratzufuhr während des Spieles kann die Erschöpfung hinauszögern. Wenn es aufgrund der Spielanlage auch nicht einfach ist, währenddessen Kohlenhydrate aufzunehmen, ist es dennoch nicht unmöglich. Am schwierigsten sind dabei die zentralen Mittelfeldspieler zu erreichen, da diese sich am weitesten entfernt von der Seitenlinie aufhalten.

### Besonderheiten und Ernährungstipps

In vielen Mannschaftssportarten besteht ein grosses Kontingent an jungen Spielern, die gerade von zu Hause ausgezogen sind. Eine kluge Teamstrategie besteht hier in der Organisation von Koch- und Einkaufskursen für diese Jungspieler, um ihnen das nötige Wissen über Kochen und Ernährung zu vermitteln und es ihnen so zu ermöglichen, ihr volles Potenzial als Spieler zu entwickeln. Spieler, die sich zum ersten Mal selbst versorgen müssen, haben häufig Probleme, ihre Teamverpflichtungen und Job oder Schule unter einen Hut zu bringen. Viele Kochbücher für Sportler bieten schnelle und nahrhafte Rezepte, die auf die besonderen Bedürfnisse im Sport abgestimmt sind.

Die Mahlzeit unmittelbar vor dem Spiel ist eine ideale Gelegenheit zum gemeinsamen Essen, die nicht nur eine optimale ernährungstechnische Vorbereitung sicherstellt, sondern auch Gelegenheit zu gegenseitiger moralischer Unterstützung und letzten taktischen Besprechungen bietet. Vorschläge für ein solches Essen finden sich

im folgenden Kasten. Sie werden am besten in Form eines Buffets angeboten, bei dem sich jedes Teammitglied entsprechend seiner Vorlieben und Bedürfnisse bedienen kann.

Während des Spiels empfiehlt es sich, den Flüssigkeits- und Energiebedarf individuell zu decken. Wenn die Kontrolle des Flüssigkeitshaushaltes bereits im Training oder bei Übungsspielen geübt wurde, fällt es dem Spieler leichter, sein Trinkverhalten an seine persönlichen Bedürfnisse anzupassen. Die aktuellen Fussballregeln



schränken die Flüssigkeits- und Nahrungsaufnahme während des Spiels allerdings deutlich ein, so dass jeder Spieler für sich nach Möglichkeiten suchen muss, um seinen persönlichen Energie- und Flüssigkeitsbedarf zu decken.

Die Erholungsphase nach Training und Spiel ist eine weitere gute Gelegenheit zur optimalen Ernährung der Mannschaft. Viele Vereine haben bereits einen Speisesaal oder eine Cafeteria eingerichtet, um ihren Spielern nach dem Training Mahlzeiten und Snacks anbieten zu können. Das verschafft den Spielern nicht nur einen unmittelbaren Zugang zu Nährstoffen, welche die Erholung fördern, sondern erlaubt es gleichzeitig, erzieherisch zu wirken und die Bedeutung der Ernährung in der Erholungsphase zu unterstreichen. Durch das Anbieten von Snacks und leichten Mahlzeiten, die nahrhafte Kohlenhydrate und Proteine enthalten, sowie von Getränken nach dem Spiel wird eine wirksame Erholung bereits eingeleitet, während die Spieler noch feiern oder das Spiel rekapitulieren. Obwohl Alkohol üblicherweise erheblichen Anteil an den gemeinsamen Aktivitäten nach einem Spiel hat, sollte hier unbedingt zur Zurückhaltung gemahnt werden, bis der Nahrungs-

bedarf für eine effektive Erholung gedeckt ist. Aber auch danach ist das richtige Mass entscheidend.

### Vorschläge für Kohlenhydratmahlzeiten\* vor Spielen

#### Frühstück

- Frühstücksflocken mit Milch, frisches oder Konservenobst
- Toast und Marmelade oder Honig
- Pfannkuchen mit Sirup
- Joghurt mit Fruchtgeschmack
- Bohnen in Tomatensosse oder Spaghetti aus der Dose auf Toast
- Flüssigmahlzeit oder Getränke aus Joghurt/Milch mit Frucht
- Fruchtsaft oder Sportgetränk

#### Mittag- und Abendessen

- Reisgerichte wie Risotto, gebratener Reis, Paella
- Nudeln mit leichter Sosse
- Brot, Brötchen und Sandwichs
- Obst und Dessertvariationen mit Obst
- Reispudding

(\* Fett- und ballaststoffarme Gerichte beugen bei empfindlichen Spielern Verdauungsproblemen vor.)

### Erholungssnacks nach Training und Spiel

Jeder Vorschlag enthält etwa 50 g Kohlenhydrate und eine wertvolle Proteinquelle sowie andere wichtige Nährstoffe.

- 250-350 ml Getränke aus Joghurt/Milch mit Frucht oder Flüssigmahlzeit
- 60 g (1-2 Tassen) Frühstücksflocken plus Milch und eine Portion Obst
- 200 g Joghurt plus Getreide- oder Frühstückriegel
- 1 Schinken-, Wurst- oder Käsesalatsandwich oder -brötchen plus 250 ml Fruchtsaft
- 150 g Pizza mit dickem Boden, magerem Fleisch, Gemüse und wenig Käse
- 60 g Sportriegel und 250 ml Sportgetränk