

Wien am 19.Oktober2013

Thema aus der Ernährungswissenschaft „Guidelines für Spitzensportler“

Am Samstag, dem 19.Oktober fand im Haus des Sports in Wien eine Trainerfortbildung zum Thema „Ernährung von Hochleistungssportlern“ statt. Das Bundesministerium/Sport, gemeinsam mit der BSO waren die Gastgeber dieser informativen Trainer- und Instruktorenfortbildung. Unter den ca. 100 Teilnehmern aus allen Dach- und Fachverbänden fanden sich auch einige ÖFOL-Trainer & Betreuer von Spitzensportlern ein. Vertreter der Ausbildungskommission war Michael Melcher; zudem informierten sich u.a. BH-HSZ-Seebenstein-Kommandant Richard Schuh und MTBO-Nachwuchsverantwortliche Gaby Finder über die neuesten Erkenntnisse auf diesem Sektor, um diese in ihre Kaderarbeit einfließen zu lassen.

Das Hauptreferat wurde vom Ernährungswissenschaftler und Sportmediziner Univ. Prof. Dr. Paul Haber gehalten. (auch Präsident des ASVÖ Wien; war u.a. 2x Teamarzt des gesamten Österr. Olympiateams; veröffentlichte 5 Lehrbücher /u.a. Leistungsphysiologie und Ernährungsmedizin, und über 200 wissenschaftliche Publikationen) abgehalten. *[gefundene öffentliche downloads:*

<http://www.trainingstherapie.at/index.php?id=238>]

Das Hauptthema – welches auch für alle Sportarten sehr bedeutsam ist – lautete: „Allgemeine Ernährungsrichtlinien für Spitzensportler“.

Die Ernährungsrichtlinien beruhen prinzipiell auf 5 tragenden Säulen; d.h. das „Körpersystem“ ist auf 5 Nahrungsbilanzen aufgebaut! Die Ernährungsbilanzen müssen stets ausgeglichen sein. Defizite schlagen sich sofort in Energieverlusten nieder, die zwangsläufig zu Leistungseinbußen führen.

Credo: Jede (Teil)-Bilanz muss ausgeglichen sein. Dann kann ein Optimalzustand – auf dem Ernährungssektor – erreicht werden!

Diese 5 Bilanzen sind für Leistungssportler „existentiell“: 1) allgemeine Energiebilanz 2) Bilanz der energietragenden Nährstoffe (Eiweiß, Kohlehydrate, Fett) 3) Flüssigkeit 4) Mineralien (Elektrolyte) 5) Vitamine

Paul Haber führte auch mathematische Berechnungen anhand physikalischer Formeln durch und untermauerte dies mit entsprechenden Herleitungen, und belegte so, eindrucksvoll diese Energie-Bilanz-Theorien.

Bilanzdefizite können durch Nahrungsergänzung kompensiert werden; wobei frischen saisonalen Produkten [Obst, Gemüse] eindeutig der Vorzug zu geben ist! Zum Thema Nahrungsergänzung sei noch zu erwähnen, daß der einzige Ergänzungsstoff mit nachweislicher Wirkung auf körperliche Leistung das Kreatin ist! Hier gibt es jedoch einen gravierenden Unterschied zwischen Ausdauersport und Schwerathletik.

Die wichtigsten Schlüsse aus diesem Referat lt. Paul Haber sind: a) *es gewinnt bei einem „Big-Event“ nicht derjenige, der am Besten trainiert hat, sondern der/diejenige, der/die sich punktuell am Besten auf jenen Tag „X“ vorbereitet hat!*

b) *man kann durch Ernährung (ohne entsprechendes Training) nichts gewinnen, aber man kann durch schlechte Ernährung in den Tagen unmittelbar vor dem „Big Event“ alles kaputt machen!*

In zwei weiteren Gastvorträgen konnte man eindrucksvoll die unmittelbare Vorbereitung auf den Wettkampf, je eines Kraftsportlers und eines Ausdauersportlers mitverfolgen.

Bereits am Sa. 24.8 und So.25.8. fand im BSFZ Schielleiten ein 2-tägiges BSO-Trainer-Seminar zum Spezial-Thema Krafttraining statt. Dieses Seminar war hauptsächlich für die Schwerathletik gedacht; enthielt also nur wenige Komponenten für uns Orientierungsläufer.

Ein wichtiger Bereich jedoch war der Vortrag von Dr. Alexander Milder (Unfallchirurg, Sportmediziner von „Sportmed-Austria“): *„Die Bedeutung des Krafttrainings in der Prävention und Rehabilitation“*.

Es wurde v.a. der Bezug auf das tägliche Leben hergestellt, mit immer weiter fortschreitenden Haltungsfehlern bei Jugendlichen und allgemeinem Mobilitätsverlust (Bewegung aus eigener Kraft) der Gesellschaft. (Bsp. Unfähigkeiten: „Rückwärts Gehen zu können“, oder nur „Purzelbäume“ zu schlagen, schon bei Kindern).

Aus seiner Sicht, ist v.a. das Langhanteltraining (in der Vorbereitungsphase) die wirksamste Methode zur einfachen Leistungssteigerung im Kraftbereich.

Aufwärmempfehlungen mit Übungen für das Krafttraining (im Winter) vom Sporttherapeutischen Zentrum in Weinburg (D) nach Hable/Unfried:

Vorträge und Unterlagen auf: der BSO-Homepage:

<http://www.bso.or.at/de/schwerpunkte/fort-und-weiterbildung/trainerinnenfortbildung/>

für die Ausbildungskommission

Michael MELCHER