Wichtige letzte Tage vor einem Wettkampf

DIE RUHE VOR DEM STURM

In der letzten Woche vor einem Wettkampf heisst es, sich nicht verrückt machen zu lassen, nur noch wenig und ganz zielgerichtet zu trainieren und die nötigen Details frühzeitig zu planen. Die besten Tipps.

FOTO: ANDREAS GONSETH

FITforLIFE 7-10

TEXT: **ANDREAS GONSETH**

Der Wettkampf naht. Langsam breitet sich eine innere Unruhe aus, es «kribbelt», die Anspannung steigt und man weiss nicht so recht, was man noch tun soll. Macht ein längeres Training noch Sinn und wenn ja, wie schnell, wie weit? Noch einmal ein Krafttraining? Oder doch lieber Technik? Oder ganz die Beine hochlagern? Und was essen?

Zur allgemeinen Entspannung: Das Rezept mit Erfolgsgarantie gibt es nicht, dazu sind die individuellen Voraussetzungen und auch Wettkampfbedingungen zu unterschiedlich. Dennoch gibt es gewisse Regeln und Vorgehensweisen, die im unmittelbaren Vorfeld eines Wettkampfs wichtig sind. Die wichtigsten im Überblick:

Training

Umfang reduzieren: Die letzte Woche vor dem Ernstfall sollte das Training drastisch reduziert werden, mindestens um 50 Prozent! Keine harten und auszehrenden Trainings mehr! Der Körper erholt sich durch die Trainingsreduktion aktiv und kommt durch den linearen Abbau in Topform. Geduld und Zurückhaltung sind wichtig, aber ganz auf null sollte das Training nicht heruntergefahren werden, der Körper ist sich das nicht gewohnt und würde sich auf den «Schlafmodus» einstellen.

Intensität variieren: Für ein gutes Tempogefühl und genügend Spritzigkeit dürfen Sie ruhig noch ein-, zweimal schnell und intensiv – dafür aber nur kurz – unterwegs sein. Also eine kurze Einheit mit Zwischensprints, Steigerungen oder auch ein schnelles Fahrtspiel – das bringt Ihren Körper in Schwung.

Technik im Fokus: Betrachten Sie einen Grossteil der Trainings in der Wettkampfwoche als «Bewegungstherapie» und nicht als Training. Versuchen Sie locker und technisch sauber unterwegs zu sein und sich auf die wichtigsten Merkpunkte der jeweiligen Sportart zu konzentrieren. Eine gute Technik hilft viel Energie sparen.

Keine Seitensprünge mehr: In der Wettkampfwoche sollten Sie sich auf die Wettkampfdisziplin(en) konzentrieren und auf Krafttraining verzichten.

Dehnen: Pflegen Sie die Muskeln und erhöhen Sie die Stretchingeinheiten. Das tut nicht nur der Muskulatur gut, sondern bringt ein gutes Körpergefühl und die nötige Entspannung. Auch eine Massage kann Wunder wirken.

Beine hochlagern: Begeben Sie sich in den letzten zwei Tagen vor dem Ernstfall des Öfteren in die Horizontale und stehen Sie sich nicht unnötig an der Marathonmesse oder im Sponsorenvillage die Beine in den Bauch. Bei schönem Wetter nicht den Körper mit zu viel Hitze aufladen und müde machen, möglichst den Schatten suchen.

Schlaf: Die letzte Nacht ist nicht so wichtig, da man da sowieso meist schlecht schläft. Aber in den Tage davor ist genügend Schlaf ein wahrer «Jungbrunnen» und sorgt dafür, dass man wirklich ausgeruht am Start steht.

Mentale Verfassung

Terminplanung: Organisieren Sie wenn nötig die Arbeit so, dass die letzten Tage nicht noch durch unnötige Hektik im Berufsalltag belastet werden.

Lokalität kennen: Sie wissen, wie das Startgelände organisiert ist, wo Sie Ihre Garderobe deponieren können usw.? Machen Sie sich im Vorfeld in aller Ruhe schlau über die vorherrschenden Begebenheiten, das verhindert unnötige Hektik.

Lösungsstrategien: Machen Sie sich Gedanken, welche Probleme im schlimmsten Falle auftreten können und noch wichtiger: Legen Sie sich dafür die nötige Strategie zurecht, wie Sie dagegen ankämpfen oder die Probleme lösen können. Solche Bewältigungsstrategien können unter anderem durch Methoden des mentalen Trainings aufgebaut werden, beispielsweise indem mögliche Wettkampfsituationen visualisiert werden. Wer es in einigen ruhigen Minuten zuerst zu Hause, dann im Training und schliesslich im Wettkampf geübt hat, kann «erfolgreiche» Bilder abrufen.

FOTO: FOTOLIA

Ernährung

Ausgewogene Grundernährung: Trotz aller angepriesenen Wundermittel: Die wichtigste Grundlage ist eine vielseitige Basisernährung, damit können alle Bedürfnisse abgedeckt werden.

Carboloading: Die Wirksamkeit eines gezielten Carboloadings ist unbestritten. Je mehr Kohlenhydrate Sie in Leber und Muskeln speichern, desto länger können Sie im Wettkampf davon zehren. Grundsatz: Je länger der Wettkampf, desto wichtiger ist das Auffüllen der Kohlenhydratspeicher (Richtlinie: 7 bis 12 Gramm Kohlenhydrate pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag). Bei Belastungen unter einer Stunde ist ein gezieltes Carboloading nicht nötig, bei langen Belastungen hingegen schon. Bei mehrstündigen Belastungen reicht die Pastaparty am Vorabend nicht aus, um die Depots genügend zu füllen, da ist eine kohlenhydratreiche Ernährung über die letzten vier Tage nötig. Einfach können die nötigen Kohlenhydrate neben Pasta, Reis oder Getreideprodukten mit (fettarmen) Süssigkeiten (z. B. Gummibärchen, Honig, Basler Läckerli, Biberli) und/oder Sportgetränken zugeführt werden.

Keine Vollwerternährung: Im Alltag ist eine Vollwerternährung wertvoll, im Vorfeld eines Wettkampfes belastet sie den Magen hingegen unnötig. Für einmal dürfen also die gesunden Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Rohkost oder auch Salat mit gutem Gewissen weggelassen werden.

Viel trinken: Eine reichliche Versorgung mit Flüssigkeit im Wettkampfvorfeld ist gerade bei langen Belastungen äusserst wichtig. Tipp: Auch im Alltag immer einen Bidon mit Flüssigkeit dabei haben und regelmässig trinken.

Wettkampfverpflegung: Während des Wettkampfs soll die Energie möglichst schnell verfügbar sein und Magen und Darm so wenig wie nötig belastet werden. Auch hier gilt: Nichts Neues ausprobieren, also sich im Vorfeld erkundigen, was der Veranstalter anbietet und wenn nötig (und bei sensiblem Magen) selber Verpflegung organisieren.

FOTOS: ANDREAS GONSETH

Material

Gewohntes Material: Auch wenn Sie nicht auf dem allerneusten Materialstand sind: keine Panikkäufe unmittelbar vor einem Wettkampf! Viel wichtiger ist es, mit dem gewohnten Material anzutreten. Also mit gut eingelaufenen Schuhen, einem Velo, auf dem die Sitzposition auch über längere Zeit komfortabel ist oder mit einem gut sitzenden Neoprenanzug. Überlegen Sie frühzeitig, was Sie am Wettkampftag anziehen wollen.

Körperpflege: Sind alle Wehwehchen versorgt und (vor allem im Laufsport wichtig) die Füsse gepflegt (Nägel frühzeitig schneiden und nicht erst am Vortag des Laufs)? Beschäftigen Sie sich mit Ihrem Körper!

Material überprüfen: Sind alle Schrauben angezogen, die Schuhbändel noch intakt, die Vignette am Rahmen, das Flickset komplett, der Startnummernbändel noch ganz? Ein Check verhindert nicht nur unerfreuliche Überraschungen, sondern bringt auch Sicherheit und Zuversicht.

Accessoires: Nehmen Sie einen Brustgurt oder Trinkrucksack mit? Wenn ja, frühzeitig das Tragen üben und nicht erst für den Wettkampf eine «Ausnahmeregelung» einführen. Grundregel: Was Sie nicht gewohnt sind, wird nicht im Wettkampf ausprobiert – egal, ob Material, Ernährung, Bekleidung oder Risikobereitschaft. ***F***