



# FC NORDIC TIGERS

EINSTELLUNG . ENTWICKLUNG . ERFOLG

**Liebe FCNT-Spielerin,  
Lieber FCNT-Spieler,**

mit diesen Hinweisen und Anregungen, möchte ich dich bei deiner Entwicklung bestmöglich unterstützen und dir Anhaltspunkte zum Lesen und Nachlesen geben. Viele Inhalte werden wir auch bei unseren Trainingseinheiten besprechen und dann gemeinsam entschlüsseln. Ich wünsche dir viel Erfolg mit den Tipps und hoffe, dass ich dich dazu animieren kann, noch mehr, auf dein Ernährungs-, Trink- und Schlafverhalten zu achten. Die Erfahrung hat gezeigt, dass sich der Erfolg bereits nach 1 – 2 Wochen einstellt. Hab´ also, wie mit allem was Du tust und vorhast, Geduld! Wenn Du Fragen hast, dann melde dich jederzeit sehr gerne bei mir!

Dein Steven

## **1. OHNE WASSER GEHT GAR NICHTS!**

Wasser ist lebenswichtig. Nahezu alle chemischen Reaktionen in unserem Körper finden in wässriger Lösung statt. Deshalb haben bereits geringe Flüssigkeitsdefizite deutliche Leistungseinbußen zur Folge. Auch im Fussball, womit Du deine individuelle Klasse bei zu wenig Wasseraufnahme nicht mehr voll ausschöpfen kannst. Du kannst aber darauf achten, was, wann und wie viel Du trinkst!

Achte darauf, dass Du mehrere Stunden und am besten bereits am Vortag vor dem Spiel bzw. Training deinen Wasserspeicher auffüllst. Trinke dabei so viel, dass dein Urin zwei Stunden vor der Belastung klar und durchsichtig ist. Ist dein Urin gelb, so kann das auf ein bereits bestehendes Flüssigkeitsdefizit hinweisen. Reduziere unmittelbar vor der Belastung deine Trinkmenge, um das Trainings- und Spielfeld nicht mit einem "Wasserbauch" zu betreten und einen verstärkten Harndrang während des Spiels zu vermeiden.

Zum Auffüllen deines Wasserspeichers reicht einfaches Mineralwasser mit oder ohne Kohlensäure. Rücken das Spiel und das Training näher, so solltest Du auf die Zufuhr von kohlenensäurehaltigen Getränken verzichten. Auch in den Pausen oder der Halbzeitpause, solltest Du keine kohlenensäurehaltigen Getränke zu dir nehmen. Das Mineralwasser sollte möglichst viel Natrium, Kalium, Kalzium und Magnesium enthalten.

Während der letzten zwei Stunden vor dem Training und dem Spiel ist eine Apfelschorle sinnvoller, da sie den Körper mit Kohlenhydraten versorgt. Sind die Kohlenhydrate verbraucht, kann es zur verringerten Leistungsfähigkeit, Konzentrationsschwäche, Schwindelgefühl und Motivationsverlust kommen.

Ein Sportgetränk sollte enthalten:

- a. Kohlenhydrate: 40 bis 80g / L
- b. Natrium: 400 bis 1000mg / L
- c. Kalium: 120 bis 225mg / L
- d. Magnesium: 10 bis 100mg / L

Eine Apfelschorle mit zu hohem Fruchtsaftanteil direkt vor dem Sport kann Magenbeschwerden hervorrufen! Ebenso verhält es sich mit hochdosierten Magnesiumtabletten! Das ideale Sportgetränk enthält alles, was der Spieler benötigt, und belastet nicht den Verdauungstrakt! Mein Tipp: Mische Apfelsaft mit Wasser im Verhältnis von 2 zu 1. Spezielle Sportlergetränke, welche es zu kaufen gibt, sind für uns unnötig.

## 2. SPORTGERECHTE ERNÄHRUNG!

Wer fit und in Form sein möchte, der muss auch auf seine Ernährung achten! Damit dein Körper richtig funktionieren kann, benötigt er Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße, Mineralstoffe und Vitamine.

Deine Leistungsfähigkeit und Gesundheit werden stark von einer gesunden Ernährung beeinflusst: Kohlenhydrate und Fette geben deinem Körper vor allem Energie und sind somit der Treibstoff für sportliche Leistungen. Eiweiße sind unter anderem wichtige Baustoffe, die für den Aufbau von Muskeln genutzt werden. Mineralstoffe spielen eine wichtige Rolle bei vielen Funktionen im Körper; Kalzium ist einer dieser Stoffe und besonders wichtig für den Aufbau und die Stabilität von Knochen. Vitamine unterstützen deinen Körper bei einer Vielzahl von Aufgaben und verhelfen ihm zum Beispiel zu einem gestärkten Immunsystem.

Deshalb ist eine ausgewogene Ernährung so wichtig, da sie dir dabei hilft, auf dem Fußballplatz fit zu sein. Fehlt es aber an etwas, dann bekommst du dies schnell zu spüren. Wenn du zu wenig trinkst, wirst du bald merken, dass du Probleme damit hast, dich auf etwas zu konzentrieren; du bist schlapp und deine Beine fühlen sich schwer an. Eine richtige Ernährung unterstützt dich dabei, auf dem Platz das zu zeigen, was dein Körper draufhat!

Achte auf eine vielseitige Ernährung!

1. Greif zu - nimm reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln zu dir!
2. Nimm ‚5 am Tag‘ - Gemüse und Obst gehören zu jeder Mahlzeit!
3. Das steht auf der ‚Speisekarte‘: Milch- und Milchprodukte täglich, Fisch ein- bis zweimal in der Woche, Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen
4. Fett und fettreiche Lebensmittel solltest du nur wenig essen!
5. Halte dich zurück - viel Zucker oder Salz ist ungesund!
6. Den ‚Tank‘ auffüllen - gib deinem Körper reichlich Flüssigkeit!
7. Nicht verkochen - bereite dein Essen schonend zu - auch Rohkost schmeckt!
8. Kein Stress - Nimm dir Zeit und genieße dein Essen!

## 3. EINE GUTE UND LANGE NACHT!

Regenerations- und Speichermaßnahmen laufen vor allem im Schlaf ab. So kommt es, dass insbesondere die Ausschüttung von Wachstumshormonen vornehmlich in dieser Phase geschieht. Der Körper nutzt diese Ruhephasen also dafür, um auf vorangegangene Belastungen mit den entsprechenden Regenerationsvorgängen zu reagieren. Die Qualität des Schlafes selbst wird durch den Tiefschlaf bestimmt. Dieser ist am wichtigsten, da hier die eben genannten Aufbau- und Reparaturprozesse stattfinden!

Während wir schlafen, findet die Speicherung von gelerntem Wissen statt. Unser Gehirn verarbeitet dann nochmals den Tag – das betrifft nicht nur das Wissen, sondern auch unsere Bewegungsabläufe, die wir tagsüber absolviert haben. Die Bewegungsabläufe lernen wir zwar tagsüber, allerdings werden diese erst im Schlag neuronal in unserer "Bewegungssoftware" gespeichert und gefestigt.

Wenig Schlaf beeinflusst die Konzentration. Das ist im Fußball nicht unbedeutend und kann von Unachtsamkeit während des Spiels bis hin zur Verletzung führen. So kann eine schlaflose Nacht vor einem Spieltag also im schlimmsten Fall mehr bedeuten als nur einen Punkteverlust.

Die Bedürfnisse in der Schlafdauer unterscheiden sich von Jugendlichen zu Jugendlichen. Hierbei ist zu wenig Schlaf, aber auch zu viel Schlaf für dich nicht unbedingt günstig. Zu empfehlen ist das Zubettgehen bis Mitternacht durchzuführen und trotz des Wochenendes nicht zu sehr vom Biorhythmus abzuweichen. Wer also unter der Woche vor 11 Uhr ins Bett geht, der sollte auch vor dem Spieltag nicht zu sehr von dieser Zeit abweichen.



# FC NORDIC TIGERS

EINSTELLUNG . ENTWICKLUNG . ERFOLG

## **Möglichst nüchtern trainieren!**

### Nahrungszufuhr vor dem Training / Wettkampf

Es wird empfohlen, mindestens 2-3 Stunden vor einer intensiven Trainingseinheit nichts Schweres oder Großes mehr zu essen, um Verdauungsprobleme während des Trainings zu vermeiden. Es ist auch wichtig, während dieser Zeit ausreichend Wasser zu trinken, um hydratisiert zu bleiben. Wenn du jedoch hungrig bist oder Energie benötigst, um das Training durchzuführen, kannst du eine kleine, leichte Mahlzeit oder einen Snack 30-60 Minuten vor dem Training zu dir nehmen. Ideal sind leicht verdauliche Kohlenhydrate wie Bananen, Nüsse, Gemügesticks, Obst, Joghurt, Haferflocken, Reis, ein kleines Sandwich oder ein Energieriegel.

Außerdem solltest du vor dem Training fettige, stark gewürzte und ballaststoffreiche Lebensmittel vermeiden, da sie länger im Magen bleiben und Verdauungsprobleme verursachen können. Auch blähende Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Kohl oder Zwiebeln solltest du vermeiden, um keine Blähungen während des Trainings zu bekommen.

Es ist auch wichtig, auf zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke wie Softdrinks, Süßigkeiten und Energy-Drinks zu verzichten, da sie zu einem schnellen Anstieg des Blutzuckerspiegels führen und dann zu einem raschen Abfall führen können, was zu Müdigkeit und Erschöpfung während des Trainings führen kann.

### Flüssigkeitszufuhr

Vor einer intensiven Trainingseinheit ist es wichtig, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, um den Körper hydratisiert zu halten und die Leistungsfähigkeit zu maximieren. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr hilft auch, Müdigkeit und Erschöpfung während des Trainings zu vermeiden.

Als Faustregel sollte man etwa 2 Stunden vor dem Training etwa 500 ml Wasser trinken und dann in den 15 Minuten vor dem Training noch einmal etwa 250 ml. Wenn man länger als eine Stunde trainiert, kann es sinnvoll sein, zusätzlich zu Wasser eine Apfelschorle oder ein isotonisches Sportgetränk zu trinken, um den Elektrolythaushalt auszugleichen und die Leistung zu verbessern.

### Der Nachbrenneffekt

Studien haben gezeigt, dass der Stoffwechsel nach einer intensiven Trainingseinheit von etwa 45-60 Minuten zwischen 10 und 15 Prozent erhöht sein kann. Allerdings hängt die Dauer und Intensität des Nachbrenneffekts auch von der individuellen körperlichen Verfassung und dem Trainingszustand ab. Ein gut trainierter Athlet kann zum Beispiel einen längeren Nachbrenneffekt haben als jemand, der erst mit dem Training beginnt.

Du kannst diesen Nachbrenneffekt nutzen, um die Regeneration der Muskulatur nach der Trainingseinheit zu beschleunigen. Esse zum Beispiel eine Banane direkt nach dem Training, auf dem Weg nach Hause und im Auto, um deinem Körper wieder Nährstoffe zu zuführen.