



Wettkampfvorbereitung

Autor: Mag. Nicolas Rojas Garcia

Inhalt

Einleitung	9
1 Zielsetzung und Zeitplan	15
1.1 Bestimmung des Körperfettanteils (KFA)	16
1.2 Berechnen der notwendigen Gewichtsreduktion	19
1.3 Berechnung des benötigten Zeitraums	20
2 Ernährung	23
2.1 Kaloriendefizit: Der Mittelpunkt der Reduktionsdiät	23
2.1.1 Ermittlung des Energiebedarfs	24
2.1.2 Berechnung des Grundumsatzes (GU)	24
2.1.3 Leistungsumsatz und Gesamtkalorienbedarf	25
2.2 Makronährstoffverteilung	29
2.2.1 Protein- sowie kohlenhydratbetonte und fettarme Methode	29
2.2.2 Protein- sowie fettbetonte und kohlenhydratarmer Methode	31
2.2.3 Methoden mit wechselnden Kalorienzahlen und Makronährstoffverhältnissen	35
2.3 Kritische Nährstoffe	37
2.3.1 (Essenzielle) Fettsäuren	37
2.3.2 Iod (auch: Jod)	38
2.3.3 Eisen	39
2.3.4 Zink	40
3 Trainingsplanung	42
3.1 Makrozyklus	42
3.2 Das Krafttraining	45
3.2.1 Die Wiederholungszahl	46
3.2.2 Die Auswahl der Übungen	48
3.3 Ausdauertraining	52
3.3.1 Belastungsintensität: Relative und absolute Fettverbrennung	52
3.3.2 Belastungsdauer und Nährstoffverfügbarkeit	54

3.3.3	Trainingszustand	57
3.3.4	Bewegungsform	58
3.4	Kompatibilität von Trainingsform und Ernährungsstrategie	60
4	Mentaltraining	62
4.1	Grundlagentraining: Die Atementspannung	62
4.2	Imagination und Vorstellungstraining	67
4.3	Selbstgesprächsregulation	71
5	Nahrungsergänzung	75
5.1	Nahrungsergänzungsmittel für die Steigerung der Fettverbrennung	
	76	
5.1.1	Koffein	78
5.1.2	Grüntee-Extrakt	78
5.1.3	L-Carnitin.....	80
5.1.4	Scharfe Gewürze.....	80
5.1.5	Yohimbin	81
5.2	Nahrungsergänzungsmittel zur Erhaltung der Muskelmasse und	
	Leistungsfähigkeit.....	83
5.2.1	Branched-Chain Amino Acids (BCAA)	83
5.2.2	Kreatin	85
6	Posing.....	88
6.1	Das Pflichtprogramm: Symmetrierunde und Pflichtposen	88
6.2	Freies Posing	92
6.3	Zehn Posing-„Regeln“	94
7	Peakweek: Die letzte Woche vor dem Wettkampf	95
7.1	Klassisches Back-Loading	97
7.1.1	Glykogensuperkompensation	97
7.1.2	Manipulation des Wasserhaushalts	99
7.2	Modernes Back-Loading	102
7.2.1	Glykogensuperkompensation	102
7.2.2	Manipulation des Wasserhaushalts	103
7.3	Modernes Back-Loading mit einem Regulierungstag	104
7.4	Front-Loading	106

7.4.1	Glykogensuperkompensation	106
7.4.2	Manipulation des Wasserhaushalts	107
7.5	Mid-Load-Peaking	108
7.5.1	Glykogensuperkompensation	108
7.5.2	Manipulation des Wasserhaushalts	109
7.6	Der Wettkampftag	111
7.6.1	Checkliste	111
7.6.2	Die Rasur	112
7.6.3	Die Farbe	113
7.6.4	Entspannung	114
7.6.5	Aufwärmen	114
8	Ergebnisanalyse und Postwettkampfphase	116
8.1	Ergebnisanalyse	117
8.2	Tipps für die ersten Wochen nach der Wettkampfteilnahme	119
9	Dopingkontrollen	123
9.1	Wann darf ich kontrolliert werden?	123
9.2	Warum werde ich kontrolliert?	124
9.3	Wo, wann und von wem werde ich kontrolliert?	124
9.4	Was muss ich bei der Abgabe der Urinprobe beachten?	125
9.5	Wann werden mehrere Proben entnommen?	126
9.6	Erhalte ich einen Nachweis der Kontrolle?	126
10	Schlusswort	127
10.1	Die genetische Frage	127
10.2	Die sportliche Frage	128
10.3	Die Ernährungsfrage	129
10.4	Die mentale Frage	130
10.5	Die soziale Frage	131
10.6	Die finanzielle Frage	132
10.7	Die Stage-Frage	132
	Abbildungsverzeichnis	135



Tabellenverzeichnis	136
Glossar	137
Referenzen und Bibliografie.....	145

1 Zielsetzung und Zeitplan

Was Dich in diesem Kapitel erwartet:

1. Vorstellung verschiedener Methoden der Körperfettmessung.
2. Vertiefung der Körperfettmessungsmethodik mittels Caliper.
3. Ableitung der Dauer der Wettkampfdiät anhand des Verhältnisses von Körpergewicht und -fettanteil.

Bodybuildingwettkämpfe sind eine Frage des Timings. „Gelingen bedeutet: optimal handeln zum definierten Zeitpunkt. Nicht vorher, nicht nachher, sondern just in time“¹. Die persönliche Top-Form muss am Tag X erreicht sein. Wird der erwünschte Stand zu früh erreicht (d. h. mehr als zwei Wochen vor dem Auftritt), muss der Athlet mehrere Wochen die Form halten. Dieses Unterfangen bedeutet, abgesehen von körperlichem und psychischem Stress, einen möglichen Muskelabbau. Liegt der Höhepunkt der Vorbereitung zu spät, erreicht der Athlet auf der Bühne nicht seine optimale Definition. Eine realistische Zielsetzung und eine angemessene Zeitplanung sind somit für den Erfolg unverzichtbar.

Aus diesem Grund müssen sich Athleten und Betreuer zuallererst die folgende Frage stellen: Wann fange ich mit der Vorbereitung an und wie lange brauche ich, bis die Top-Form erreicht ist? Es gibt hier weder eine Musterlösung noch einen klar vorgegebenen Zeitraum. Die Antwort auf die Frage ist so simpel wie individuell und kann nur anhand der vorhandenen Off-Season-Form des jeweiligen Athleten beantwortet werden.

Um zu wissen, wie lange die Wettkampfvorbereitung dauern soll, muss der Unterschied zwischen Ist- und Soll-Zustand bezüglich des Körpergewichts bzw. -fetts ermittelt werden. Auf der Basis dieser Differenz kann ein geeignetes Ziel festgelegt und ein realistischer Zeitraum errechnet werden.

¹ Eberspächer (2004), S. 67

2 Ernährung

Was Dich in diesem Kapitel erwartet:

1. Eine Einführung in die Berechnung des individuellen Kalorienbedarfs.
2. Darstellung und Vergleich verschiedener Methoden der Makronährstoffverteilung.
3. Ein Überblick über kritische Nährstoffe und Möglichkeiten der Vorbeugung gegen Mängel.

Die entscheidende Frage der Wettkampfvorbereitung dreht sich um die Gestaltung der Wettkampfernährung. Das oberste Ziel der Diät ist die Gewährleistung einer maximalen Körperfettreduktion bei maximalem Muskelerhalt. Dies zu erreichen ist ein schwieriges Unterfangen und verlangt von Athleten und Trainern viel Fingerspitzengefühl und Anpassungsfähigkeit an die individuellen Bedürfnisse eines Sportlers. Selbst die Wissenschaft gibt im Bezug auf die Diät oft uneindeutige oder sogar widersprüchliche Empfehlungen.

2.1 Kaloriendefizit: Der Mittelpunkt der Reduktionsdiät

Bei der Reduktionsdiät unterscheiden sich die Methoden von Leistungs- und Freizeitsportlern grundsätzlich nicht. Eckpfeiler der Planung ist das Erreichen einer moderaten negativen Kalorienbilanz. Also, einfach formuliert: weniger zu sich zu nehmen als verbraucht wird. Alle anderen Aspekte sind diesem untergeordnet. Ohne eine Reduktion der Energiezufuhr kann die Wettkampfvorbereitung keinen Erfolg haben.

Wie bereits im vorherigen Kapitel erwähnt wurde, ist eine Reduktion von mehr als einem Kilogramm pro Woche selbst für erfahrene Leistungssportler schwer zu erreichen und mit Nachteilen verbunden. Das Risiko einer Überlastung oder eines Verlusts an Muskelmasse steigt bei einem zu großen Kaloriendefizit stark an. Der Abbau eines Kilogramms Fettgewebe liefert ca. 7.000 Kilokalorien³. Dies

³ Nicht 9.300 Kalorien, da Körperfettgewebe zu ca. 25 Prozent aus Wasser besteht.

3 Trainingsplanung

Was Dich in diesem Kapitel erwartet:

1. Ein Einblick in die Makroplanung der Wettkampfsaison.
2. Eine Empfehlung für die Gestaltung des Krafttrainings während der Wettkampfdiät.
3. Eine Darstellung der Rolle verschiedener Belastungsparameter im Ausdauertraining zwecks Fettverbrennung.
4. Eine Ausführung über die Kompatibilität verschiedener Ernährungsstrategien und Trainingsmethoden.

Freizeitsportler müssen nicht zu einem genau definierten Zeitpunkt im Jahr ihre Höchstleistung erbringen. Sie können deswegen die Periodisierung des Trainings zum Teil vernachlässigen. Leistungs- und Hochleistungsathleten sollten dagegen ihre Trainingsphasen genauer planen. Als Bühnenathlet hast Du wohl auch den Anspruch an Dich, genau am Wettkampftag in Deiner möglichst besten Form zu sein. Je nachdem, wie lange Deine Wettkampfsaison dauert, musst Du diesen Top-Zustand auch noch über einige Wochen erhalten. Dies kannst Du durch eine gezielte Periodisierung und Zyklisierung erreichen.

3.1 Makrozyklus

Der Makrozyklus beschreibt die Planung über das gesamte Jahr – nicht nur für die Wettkampfdiät. Nach Schnabel, Harre und Borde (1997) kann die Wettkampfplanung in drei Perioden eingeteilt werden:

1. **Vorbereitungsperiode (VP):** Phase der Herausbildung der sportlichen Leistungsfähigkeit, im Bodybuilding auch „Masse- oder Aufbauphase“ genannt. Die Dauer dieser Phase hängt von vielen Faktoren ab – z.B. davon, wann der nächste Wettkampf stattfindet, wie viel Muskelmasse aufgebaut werden soll bzw. kann –, aber vor allem davon, wie viel Zeit für die anschließende Wettkampfdiät eingeplant werden muss. Während der VP wird die Ernährung hyperkalorisch gestaltet. Dennoch sollte der Körperfettanteil kontrolliert und keine überschüssigen Kilos zugenommen

4 Mentaltraining

Was Dich in diesem Kapitel erwartet:

1. Eine Einführung in die Atementspannung.
2. Die Vorstellung des Imaginationstrainings und dessen Anwendung im Bodybuilding.
3. Die Selbstgesprächssteuerung und ihre Auswirkungen auf das Mindset von Sportlern.

Die mentale Vorbereitung eines Athleten wird in der Wettkampfplanung oft vernachlässigt. Nur wenige würden das Mentaltraining als wichtigen Teil der Vorbereitung nennen, und dennoch kann das komplette Projekt aufgrund eines negativen Mindsets scheitern. Unsicherheit, mangelndes Selbstvertrauen, Ängste und Unfähigkeit zur Entspannung sind nur ein paar Beispiele von Problemen, die Betreuern und Athleten begegnen können. Diese Probleme neigen zudem dazu, größer zu werden, je näher der Wettkampf kommt. Im extremen Fall kann es zu einer veränderten Selbstwahrnehmung, Motivationsverlust, Leistungsminderung, exzessiver Stressbelastung, Schlafstörungen sowie letztendlich zum Abbruch der sportlichen Aktivität führen und sogar gesundheitliche Folgen haben. Diese Probleme können einzeln oder auch gehäuft auftreten.

Ziel dieses Kapitels ist es, drei ausgewählte Strategien vorzustellen, die Athleten und Betreuern zur Verfügung stehen, um die mentale Stärke für die Teilnahme an einem Wettkampf zu verbessern und so mögliche Schwierigkeiten zu meistern bzw. gleich im Vorfeld zu verhindern. Diese Strategien sind die Atementspannung, die Imagination und die Selbstgesprächssteuerung.

4.1 Grundlagentraining: Die Atementspannung

Von Anfang an sollten verschiedene Entspannungsverfahren zum Grundrepertoire der mentalen Fähigkeiten eines Athleten gehören. Insbesondere während der Wettkampfvorbereitung, wenn die Sportler aufgrund der wachsenden Nervosität, dem Leistungsdruck sowie der Diät einem erhöhten Stresslevel aus-

5 Nahrungsergänzung

Was Dich in diesem Kapitel erwartet:

1. Ein Einblick in das Angebot der üblichen Nahrungsergänzungsmittel, die zur Steigerung der Fettverbrennung benutzt werden können.
2. Eine Zusammenfassung der Wirkung und Dosierung sowie der Belege für die Effekte von Koffein, grünem Tee, L-Carnitin, scharfen Gewürzen und Yohimbin.
3. Eine Einsicht in Nahrungsergänzungsmittel für die Muskel- und Leistungserhaltung während der Diät.
4. Eine Zusammenfassung der Wirkung und Dosierung sowie der Belege für die Effekte von BCAA und Kreatin.

Im Gegensatz zur mentalen Stärke wird die Bedeutung von Nahrungsergänzungsmitteln erheblich überschätzt. Die zahlreichen Versprechen der Hersteller und Verkäufer nähren die Hoffnung auf eine Wunderpille, die zur neuen Bestform verhelfen wird. Leider überstehen nur wenige Produkte eine objektive Betrachtung ihrer angeblichen Vorteile. Oft versteckt sich hinter der bunten Verpackung, dem attraktiven Namen und der langen Liste an Inhaltsstoffen keine nachweisliche Wirkung.

Zusätzlich sollte immer auch bedacht werden, dass selbst jene Substanzen, die tatsächlich eine Wirkung haben, diese nur unter bestimmten Bedingungen entfalten können. Beispielsweise wirkt Koffein nur dann positiv auf die Fettverbrennung, wenn der Körper ein Energiedefizit hat, denn erst dann muss der Organismus auch auf diese Energiereserven zurückgreifen. Wenn die Grundvoraussetzungen, also Training und Ernährung, nicht erfüllt sind, hilft daher auch kein Nahrungsergänzungsmittel. Aus diesem Grund steht die Frage nach dem Einsatz einer Nahrungsergänzung in der Wettkampfvorbereitung erst am unteren Ende der Prioritätenskala.

Einige Nahrungsergänzungsmittel können sich in der Wettkampfvorbereitung dennoch als hilfreich erweisen und im Hochleistungssport einen kleinen Beitrag leisten. Ziel dieses Kapitels ist es, einige ausgewählte Produkte näher zu be-

6 Posing

Was Dich in diesem Kapitel erwartet:

1. Eine Einführung in die verschiedenen Wertungsrunden eines Wettkampfs.
2. Eine Vorstellung der Posen für Symmetrie- und Pflichtrunde.
3. Eine Einleitung in die verschiedenen Schwierigkeitsstufen des Posing-Trainings.
4. Die Schritte der Erstellung einer Posing-Kür.
5. Zehn Regeln, die Dein Posing attraktiver machen.

Das Posing ist die einzige sportliche Leistung im Bodybuilding, die auf der Bühne erbracht werden muss. Alle anderen Schritte betreffen Aspekte der Körperformung und finden im Vorfeld statt. Das Posing ist nicht Teil der *Körperformung*, sondern eine Art *Körperdarstellung*. Es geht um die Kunst, sich von seiner bestmöglichen Seite zu zeigen, alle Schwächen zu verstecken und Stärken zu betonen. Die beste Form kann unzureichend sein, wenn sie nicht auch gut „verkauft“ wird. Der Athlet sollte in der Lage sein, das Publikum und vor allem die Jury von der eigenen Leistung und Überlegenheit zu überzeugen. Und dann sollte der Athlet auf der Bühne auch Spaß haben – was allerdings selten der Fall ist, wenn der Athlet nicht in der Lage ist, auf der Bühne eine gute Show abzuliefern. Es sollte also in der Wettkampfvorbereitung viel geübt werden, um sowohl die Pflichtposen als auch das freie Posing einwandfrei zu beherrschen. Dieses Kapitel soll Dir einige Tipps für die erfolgreiche Selbstdarstellung an die Hand geben.

6.1 Das Pflichtprogramm: Symmetrierunde und Pflichtposen

Ein Wettkampf startet für alle Athleten in der Regel mit der Symmetrierunde. Hier geht es um die Proportionen und das Gesamtaussehen der Athleten. Wichtig ist ein ausgeglichenes und harmonisches Verhältnis von Ober- und Unterkörper, Rücken- und Frontalansicht sowie der linken und rechten Körperhälfte. Das

7 Peakweek: Die letzte Woche vor dem Wettkampf

Was Dich in diesem Kapitel erwartet:

1. Eine Ausführung über verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten der letzten Woche vor einem Bodybuildingwettkampf.
2. Eine Einführung ins Thema Glykogensuperkompensation.
3. Eine Methode zur Manipulation des Wasserhaushalts.
4. Die wichtigsten Empfehlungen für den Wettkampftag zum Thema Gepäck, Rasur, Farbe und Entspannung.

Nach mehreren Monaten oder sogar Jahren der anstrengenden Vorbereitung und mit einigen Kilogramm Körperfett weniger ist es endlich so weit: Das Ende des Tunnels ist in Sicht und der große Tag rückt näher. Zu diesem Zeitpunkt sollte der Athlet bereits seine angestrebte Form und sein Zielgewicht erreicht haben oder in manchen Fällen sogar ein bis zwei Kilogramm weniger wiegen. Die Form sollte im Idealfall bereits eine Woche vor dem Bühnenauftritt vorzeigbar/konkurrenzfähig sein und das Posing selbst im Schlaf funktionieren.

Signifikante Verbesserungen sind zu diesem Zeitpunkt nicht mehr zu erwarten. Für den letzten Schliff an der Form kannst Du allerdings noch ein paar Methoden einsetzen. Dazu gehört vor allem die Manipulation des Glykogen- und Flüssigkeitshaushalts. Durch das Aufladen mit Kohlenhydraten wollen wir der Muskulatur Fülle und Volumen geben. Zu diesem Zweck werden einige Tage vor dem Auftritt sehr viele Kohlenhydrate konsumiert. Besonders beliebt sind Reis, Kartoffeln oder Nudeln. Manche Athleten essen aber auch Süßigkeiten wie Gummibärchen.

Um die Kohlenhydrate erfolgreich als Glykogen in den Muskeln zu speichern, brauchen wir gleichzeitig genug Flüssigkeit innerhalb der Muskelzellen. Ein Gramm Glykogen wird an 3 g Wasser gebunden. Gleichzeitig wollen wir das Wasser unter der Haut (außerhalb der Muskelzellen) gering halten, um die Muskelhärte/Definition zu maximieren. Um das zu erreichen, versuchen die

8 Ergebnisanalyse und Postwettkampfphase

Was Dich in diesem Kapitel erwartet:

1. Eine Vorgehensweise zur Ergebnisanalyse und Korrektur von Fehlern aus der Vorbereitung.
2. Eine Darstellung extremer Verhaltensweisen nach Ende der Wettkampfsaison.
3. Eine Empfehlung für maßvolles Verhalten im Anschluss an einen Wettkampf.

Nach einem Wettkampf reagieren Athleten sehr unterschiedlich. Manche können es kaum erwarten, wieder ins Training einzusteigen und den nächsten Wettkampf vorzubereiten. Andere bevorzugen eine kleine Pause, zum Beispiel, um endlich das essen zu können, worauf sie während der Diät verzichten mussten, und um kurz vom Bodybuilding Abstand zu nehmen. Eines sollte unabhängig davon auf jeden Fall sichergestellt sein: Das, was der Athlet vor und während seiner Wettkampfteilnahme gelernt hat, sollte in der Zukunft bewusst angewendet werden. Nur wer aus seinen Erfahrungen lernt, hat wirklich etwas gewonnen und kann sich weiter verbessern. Zu diesem Zweck sollte die erreichte Form nach dem Wettkampf analysiert und, falls notwendig, korrigiert werden.

Dabei ist für die Analyse der Ergebnisse nicht die erzielte Platzierung von Bedeutung, sondern die individuell erreichte Wettkampfform. Ob der Athlet Platz 1 oder Platz 20 erreicht hat, ist dabei irrelevant. Entscheidend ist, ob der Athlet die für ihn mögliche Bestform erreicht hat oder nicht. Wenn dies mit „Ja“ beantwortet werden kann, können die meisten Schritte bei zukünftigen Vorbereitungen oft einfach wiederholt werden. Lautet die Antwort auf die Frage jedoch „Nein“, dann müssen die Ursachen gefunden und die Konsequenzen für die zukünftige Strategie gezogen werden. Dieses Kapitel beschäftigt sich mit Beispielen eventueller Fehler und mit möglichen Lösungen sowie praktischen Tipps für die Verhaltensweise nach einem Wettkampf.