

Beim Fliegen bleiben Kilos liegen

VON DR. JÜRGEN BARTHOFFER*

Beim Skifliegen ist die Belastung für den Sportler besonders groß. Skifliegen wird nicht trainiert, daher ist die Überwindung, zum Teil auch die Angst und damit die nervliche Anspannung deutlich größer. Bereits kleine Fehler stellen ein Sicherheitsrisiko dar. Die physische und psychische Belastung ist durch die höheren Anfahrts- und Landegeschwindigkeiten um 130 km/h und unbekanntere Windsituationen deutlich höher. Ein zehn bis 20 Mal höherer Adrenalinspiegel sowie ein vermehrter Harnrang führen bei den Athleten zu einer Gewichtsabnahme von bis zu zwei Kilo pro Tag.

Die besondere Herausforderung beim Skispringen generell ist, alle antrainierten körperlichen und geistigen Fähigkeiten in einem sehr kurzen Intervall, nämlich vom Zeitpunkt des Abstoßens vom Balken bis zum Aufsprung, abzurufen und zu einem perfekten Flugsystem zusammenzuführen. Eine zeitliche Spanne, in der viele verschiedene Belastungen auf den Athleten einwirken. Auch wenn die Entwicklung der letzten Jahre weg vom unterernährten

hin zum athletischen Springertyp durch die Einführung der mit dem BMI korrelierenden Skilänge begrüßenswert ist, so müssen die Sportler doch das ganze Jahr über durch diätetische Maßnahmen versuchen, ihr individuelles „Idealgewicht“ zu erreichen bzw. zu halten. Die tägliche Auseinandersetzung mit der Waage ist dabei für so manchen Athleten eine belastende Situation.

Auch das Krafttraining muss so fein abgestimmt werden, dass vor allem die Schnell- und Maximalkraft gefördert werden, gleichzeitig der Athlet aber

nicht zu viel an Muskelmasse zunimmt. Tiefe Kniebeugen mit Langhanteln, die nahezu mit dem doppelten Körpergewicht beladen sind, stellen eine große Belastung vor allem für Knie und Wirbelsäule dar. Auch die Krafteinwirkung beim Aufsprung dort, wo ein Skispringer gewonnen wird, nämlich weit über der Hillsize im Radius, ist besonders groß.

Auch psychische Belastungen spielen eine große Rolle. Verlockende Preisgelder, Prämien der Sponsoren und Druck der Öffentlichkeit stellen eine mentale Belastung dar. Dazu spielen Wind und Schneefall eine wichtige Rolle, wenn es um Sieg oder Niederlage geht. Da ist es für den Sportler nicht so leicht, „bei sich zu bleiben“, um am Schanzentisch das perfekte Timing zu erwischen. Abschließend sei die hohe Dichte an Bewerben und die damit fehlenden Regenerationsmöglichkeiten als zusätzlicher Belastungsfaktor erwähnt.

* Dr. Jürgen Barthofer ist Unfallchirurg und Kniepezialist des AUVA-UKH Linz und betreut seit vier Jahren großteils in seiner Freizeit die Skispringer und Nordischen Kombiniierer des ÖSV. 2010 war er auch bei den Olympischen Spielen in Vancouver im Einsatz. Kommende Woche betreut er die Nachwuchssportler bei den 1. Olympischen Jugend-Winterspielen in Innsbruck.



ÖSV-Doc Barthofer

Foto: Gepa