

# Wettkampf-Situation

von Günter Hujara

---

## Folgt dem Beispiel der Spitzensportler!

Für sehr viele Wettkämpfer und Prüfungsteilnehmer, ich behaupte für jeden, wenn man ehrlich ist, stellt die Wettkampf- oder die Prüfungssituation eine Streßsituation dar. Viele mentale Trainingsformen können erlernt werden um die Ausschüttung von z.B. Streßhormonen möglichst positiv zu beeinflussen. Ziel sollte sein, dem Adrenalin, das für das außergewöhnliche Hochfahren der Körperfunktionen verantwortlich ist, den Gegenspieler, das Noradrenalin, verantwortlich für die Dämpfung und Beruhigung der Körperfunktionen, ausreichend zu produzieren, damit ein gewisses Gleichgewicht erreicht werden kann.

Es ist wichtig, dass jede:r Sportler:in sich zuerst darüber im Klaren sein muss, dass Höchstleistungen nur erbracht werden können, wenn das gesamte System Mensch auf die zu leistende Arbeit vorbereitet ist. Das Zusammenspiel des Zentralen Nervensystems mit der Muskulatur ist verantwortlich für unsere gesteuerten und zielgerichteten Bewegungen. Das Herzkreislaufsystem muss auf Betriebstemperatur gebracht werden damit ein möglich großer Anteil der Belastung ohne Sauerstoffschuld geleistet werden kann, damit das Blut auch zu den Muskeln genügend Sauerstoff transportieren kann. Die Muskulatur muss durch leichtes Andehnen ihre Dehnfähigkeit verbessern können. Wenn der Muskel- und Sehnenapparat gut durchblutet sind, gelingt es auch besser die Freiheitsgrade der Gelenke zu verbessern. Bei gesteigerter Durchblutung verbessert sich die Leistung des Gehirns und damit die Sinnesleistung. Gedanken können geschärft werden. Die Nerven feuern ihre vom Gehirn erhaltenen Befehle in Höchsttempo zur Muskulatur. Koordinative Leistungen laufen auf einem deutlich höheren Niveau ab.

**Kurz gesagt, wer sich nicht klug und zielgerichtet auf die kommende Belastung vorbereitet, verschenkt die Möglichkeit seine Leistungsfähigkeit voll abrufen zu können.**

Dies sind nicht etwa nur Binsenweisheiten, die man als Sportler:in sicherlich schon tausendmal gehört hat. Es sind leistungslimitierende Faktoren. Wer zielgerichtet trainieren will, muss lernen sich konsequent an die Prozesshaftigkeit der Abläufe im Körper zu erinnern und an deren gesamter Steigerung zu arbeiten.

Setzen wir voraus, ihr habt euch optimal auf den Start vorbereitet. Ihr seid perfekt aufgewärmt, die Muskulatur ist dehnfähig und ihr fühlt euch wie Herkules. Ihr habt die Aufgabe schon zimal in Gedanken durchgegangen. Ihr seid bereit!

Der Countdown zum Start läuft. Oh Schreck! Plötzlich fühlt ihr euch absolut unwohl. Der Magen fängt an sich zu melden. Eure Beine fühlen sich plötzlich müde an, bleiern. Die letzten Sekunden vor dem Start werden zur Tortur. Der Blackout droht! Das Startsignal wird irgendwie noch wahrgenommen. Alle Explosivität, die ihr im Training zeigen konntet, ist wie weggeblasen. Am Ende des Wettkampfes, der Prüfung, müsst ihr feststellen, dass es euch nicht gelungen ist, euer Potential voll auszuschöpfen.

### Was ist in eurem Körper abgelaufen?

Euer System war hochgepuscht! Ihr ward hochmotiviert! Euer endokrines System stellt Adrenalin in größtmöglichen Mengen, wahrscheinlich überschießend zur Verfügung. Alle Prozesse laufen aus dem Ruder weil kein Gleichgewicht mehr besteht zwischen dem Hochfahren der Systeme und der optimalen Regelung. Noradrenalin wird in nicht ausreichender Menge zur Verfügung gestellt.

Aus eigener Erfahrung, gestützt durch wissenschaftliche Erkenntnisse, ist es möglich, durch gleichmäßige Ausführung von Bewegungen im mittleren Belastungsbereich, den Körper in die Lage zu versetzen, die Produktion von Noradrenalin zu steigern. Die Produktion von Adrenalin kann in einem optimierten Bereich gehalten werden.

## Mein Tipp:

### Folgt dem Beispiel der Spitzensportler.

Durch gezieltes Aufwärmen mit Dehnen, wohlkoordinierten Bewegungen im mittleren Belastungsbereich bringt ihr euren Körper bis kurz vor den Start in höchste Leistungsbereitschaft. Die Profis werden nie ohne „Anschwitzen“ an den Start gehen. Während dem „Einlaufen“ spielt ihr in Gedanken alle anstehenden Herausforderungen durch. Prüft noch einmal kurz ab, wie spritzig eure Beine, Arme gehorchen. Konzentriert euch auf den Start. Spürt wie ihr im „Tunnel“ euren Fokus in die Aufgabe hinein bringen könnt. Ihr seid bereit!!

Endlich kommt das Startsignal!

Als Hundesportler haben wir den großen Vorteil, dass wir mit unserem Trainingspartner zusammen das Aufwärmtraining durchführen können. Da der Hund seine Systeme auch hochfahren muss, die Muskulatur aufgewärmt sein muss, sein Herzkreislaufsystem leistungsfähig vorbereitet sein muss, die Gelenke durch verbesserte Flexibilität des Band- und Sehnenapparates mehr Freiheitsgrade erreichen können, haben wir doch eigentlich die Pflicht unserem Partner diesen Verletzungsschutz angedeihen zu lassen.

Als „verrückte“ Hundesportler können wir im Team mit unserem Leistungspartner nur dann erfolgreich sein, wenn wir unsere Fellnase verantwortungsbewusst in leistungsfähigen Zustand an den Start führen.

Wir dürfen nie vergessen, dass ein Hund sehr schnell bemerkt in welchem körperlichen Zustand sich sein Teampartner befindet. Er wird sich anpassen. Wenn wir Höchstleistung von unserem Partner verlangen, müssen wir selbst alles tun um ihn nicht daran zu hindern.

Bleibt gesund  
Günter Hujara



### Günter Hujara

Günter Hujara ist eine Koryphäe des alpinen Skisports. Nach seiner Tätigkeit als DSV-Trainer war er von 1993 bis 2014 als Renndirektor der Fédération Internationale de Ski (FIS) für die Herrenrennen im alpinen Skiweltcup zuständig. Aktuell hat er an der Gestaltung des Ski-Gebiets Yanqing, für die Olympischen Spiele 2022 in Peking großen Anteil gehabt.

Der ausgebildete Geographie- und Sportlehrer begann seine Laufbahn im professionellen Skirennensport 1976 beim DSV. Nachdem er in den 1980er-Jahren die Speedmannschaft der deutschen Damen als Cheftrainer betreut hatte, wechselte er 1991 zum Weltverband FIS. Zwei Jahre lang war Hujara gemeinsam mit dem Österreicher Kurt Hoch verantwortlicher Funktionär bei den Damen. 1993 löste er Karl Frehsner als Renndirektor im Herren-Weltcup ab und war fortan für die Sicherheit und technische Abwicklung der Rennen verantwortlich. Aufgrund seiner resoluten Art geriet er in dieser Funktion nicht selten mit Athleten aneinander, so etwa mit Hermann Maier, der wegen kleinerer Regelverstöße zweimal disqualifiziert wurde, oder mit Bode Miller und Didier Cuche, deren Sicherheitsbedenken er nicht immer teilte. Hujara behielt jedoch meistens die Oberhand, was ihm Beinamen wie „Weltcup-Dirigent“ oder „Dompteur der Alphetiere“ einbrachte. In seiner Freizeit ist Hujara begeisterter Hundesportler.  
(Quelle: Wikipedia)