

Der Schiedsrichter

Der Schiedsrichter wird als Spielbeteiligter oft schlicht vergessen. Viel ist schon über Training und Ernährung von Spielern geschrieben worden, doch immerhin muss auch der Schiedsrichter im Spiel mithalten können und benötigt Anleitung, wie er seine Ermüdung in Grenzen halten kann. Die Spieler haben zumeist Betreuer, die sich um ihr Wohlergehen in Training und Wettkampf bemühen, ein Schiedsrichter ist in seiner Vorbereitung auf die Spiele meist alleingelassen.

Es gibt verschiedene Studien über das Ausmass und die Intensität, mit der sich ein Schiedsrichter während eines Spiels bewegt. Neue Daten legen nahe, dass er genauso viel läuft wie die Spieler, jedoch mit einem anderen Bewegungsmuster. Zum Beispiel läuft er erheblich mehr rückwärts.

Ohne ein entsprechendes Trainingsprogramm und eine gute ernährungstechnische Vorbereitung wird ein Schiedsrichter müde und ist dann möglicherweise nicht mehr in der Lage, das Spiel zu kontrollieren. Er muss deshalb seine Nahrungsaufnahme vor und während des Spiels unbedingt an dessen Anforderungen anpassen. Selbstverständlich ist ein Schiedsrichterassistent körperlich erheblich weniger gefordert, dennoch muss er so in Form sein, dass er jederzeit die Schiedsrichterpfiffe übernehmen könnte.

Es ist bemerkenswert, dass eine angemessene Fitness- und Ernährungsvorbereitung für optimale Leistungsfähigkeit in Training und Ausbildung eines Schiedsrichters praktisch nicht existiert. Häufig wird auch vergessen, dass Schiedsrichter zumeist älter als Spieler sind.



Training

Eine Mannschaft trainiert als Gruppe unter Anleitung eines Trainers oder Betreuers. Ein Schiedsrichter trainiert meist allein. Das Niveau des Spiels, welches er leitet, bestimmt über Ausmass und Intensität seines Trainings. Internationale Schiedsrichter und Schiedsrichter in hohen Profiklassen benötigen eine gewisse Grundkondition, um ihren Status halten zu können. Dabei kann ihnen eine ausgewogene Ernährung helfen.

Es gibt offizielle Programme, nach denen sich Schiedsrichter richten können, um sich optimal auf ein Wettkampfspiel vorzubereiten. Schiedsrichter auf niedrigerem Niveau müssen nicht derart hart trainieren, für sie kann es als Trainingsreiz genügen, mehrere Spiele pro Woche zu leiten.

Wettkampf

Schiedsrichter laufen ungefähr genauso viel wie die Spieler, die sie beaufsichtigen. Entsprechend sollten sie in ihrer täglichen Ernährung, der Nahrungswahl im Training und vor Spielen sowie in ihrer Flüssigkeitsaufnahme ähnlichen Empfehlungen folgen. Im Prinzip sollte jeder Schiedsrichter den Ernährungsempfehlungen für Spieler der Wettkampfkategorie folgen, in der er tätig ist.

Besonderheiten und Ernährungstipps

Ein wichtiger Punkt ist die Flüssigkeitsaufnahme während des Wettkampfs. Spieler haben dafür Betreuer an der Seitenlinie, die sie wenn immer möglich auch während des Spiels versorgen. Dem Schiedsrichter fehlt diese Unterstützung. Zudem hält er sich zumeist in der Mitte des Spielfeldes auf, weit weg von der Seitenlinie und Getränken. In der Spitzenklasse kann möglicherweise der vierte Schiedsrichter seinen Kollegen bei Spielunterbrechungen mit Getränken versorgen. Die Schiedsrichterassistenten befinden sich ohnehin an der Seitenlinie und können an ihrem Laufweg Getränke deponieren. Auf niedrigerem Spielniveau muss der Schiedsrichter selbst für sich sorgen. Die Gelegenheiten zum Trinken können jedoch rar

sein, weil er bei Spielunterbrechungen in der Regel in Anspruch genommen wird. Eine Möglichkeit wäre hier das Tragen eines Wasserrucksacks, wie Radfahrer ihn benutzen, diesen jeweils mit genügend Vorrat für eine Halbzeit zu füllen und dann in der Pause oder vor einer Verlängerung nachzufüllen.

Tipps zu Essen und Trinken für den Schiedsrichter

Befolgen der Empfehlungen für Spieler bei der Mahlzeit unmittelbar vor dem Spiel.

Vorausschauende Planung für eine einfache und schnelle Flüssigkeitsversorgung während des Spiels. Hier sind Wasser, Sportgetränke und Kohlenhydratlösungen nützliche Optionen.

In der Halbzeitpause ein Sportgetränk trinken, um den Flüssigkeitsverlust zu minimieren und durch die Kohlenhydratzufuhr eine Ermüdung hinauszuzögern. Wer es verträgt, kann auch feste Nahrung zu sich nehmen.

Nach dem Spiel wiederum den Empfehlungen für die Spieler zum frühen Wiederauffüllen der Glykogenspeicher folgen, insbesondere bei dicht aufeinander folgenden Spielen.

Während intensiver Reisephasen den Empfehlungen für Essen auf Reisen folgen.

