



Ernährung im Taekwondo

Training • Kraft • Wettkampf

Warum Ernährung im Taekwondo relevant ist

Taekwondo stellt hohe Anforderungen an den Körper. Technik, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Konzentration greifen ständig ineinander.

Damit Training und Wettkampf gut funktionieren, braucht der Körper:

- Energie für Bewegung
- Aufmerksamkeit für Präzision
- und Erholung nach Belastung.

Ernährung beeinflusst diese Bereiche nicht isoliert, sondern im Zusammenspiel mit Training, Regeneration und Alltag.

Besonders relevant wird Ernährung bei:

- regelmäßigem Training
- intensiven Einheiten
- Kraft- und Hypertrophietraining
- sowie in Wettkampfphasen.



Dabei geht es nicht um perfekte Mahlzeiten oder starre Regeln, sondern um Verständnis für Zusammenhänge. Wer diese Zusammenhänge kennt, kann Training bewusster gestalten und langfristig leistungsfähig bleiben.

Merksatz:

Ernährung beeinflusst Trainingsqualität, Regeneration und Leistungsfähigkeit.

Training setzt Reize – Anpassung passiert danach

Training bedeutet immer Belastung. Im Krafttraining, im Techniktraining und im Wettkampf wird der Körper gezielt gefordert.

Die eigentliche Anpassung – also:

- Erholung,
- Reparatur
- und Leistungsentwicklung

findet nicht während, sondern nach dem Training statt.

In dieser Phase spielen mehrere Faktoren zusammen:

- ausreichende Erholung,
- Schlaf,
- und die Verfügbarkeit von Energie und Nährstoffen.



Ernährung übernimmt dabei eine unterstützende Rolle. Sie beeinflusst, wie gut sich der Körper an die gesetzten Trainingsreize anpassen kann. Gerade bei regelmäßigem Kraft- und Hypertrophietraining gewinnt diese Phase nach der Belastung an Bedeutung.

Wichtig ist dabei:

Nicht ein einzelnes Lebensmittel entscheidet über Leistung, sondern das Zusammenspiel aus Training, Regeneration und Ernährung über den gesamten Trainingsalltag hinweg.

Merksatz:

Training setzt den Reiz – Anpassung entsteht in der Erholung danach.

Makronährstoffe – Überblick und Funktion

Damit Training, Kraftentwicklung und Regeneration gut funktionieren, braucht der Körper Energie und Baustoffe. Diese kommen aus den sogenannten Makronährstoffen. Makronährstoffe übernehmen unterschiedliche Aufgaben und wirken im Zusammenspiel, nicht einzeln.

Kohlenhydrate – Energie für Training und Konzentration

Kohlenhydrate liefern Energie für:

- Bewegung,
- intensive Belastungen
- und Konzentration.

Sie spielen besonders bei:

- längeren Trainingseinheiten,
- intensiven Einheiten
- und Wettkämpfen

eine wichtige Rolle für die Trainingsqualität.



Proteine – Beteiligung an Regeneration und Anpassung

Proteine sind an Reparatur- und Anpassungsprozessen der Muskulatur beteiligt. Im Kraft- und Hypertrophietraining übernehmen sie eine unterstützende Funktion für die Anpassung nach der Belastung.

Ihre Bedeutung zeigt sich vor allem bei:

- regelmäßigem Krafttraining,
- hoher Trainingsfrequenz
- und in Phasen mit erhöhtem Trainingsumfang.

Fette – Teil der langfristigen Energieversorgung

Fette sind Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung und spielen eine Rolle für:

- langfristige Energieversorgung
- und verschiedene Körperprozesse.

Im unmittelbaren Trainingsumfeld stehen sie weniger im Vordergrund, sind aber Teil des gesamten Ernährungsalltags. Makronährstoffe wirken nicht isoliert.

Entscheidend ist, wie Training, Regeneration und Ernährung zusammenwirken

- nicht ein einzelner Nährstoff für sich.

Merksatz:

Makronährstoffe erfüllen unterschiedliche Aufgaben – entscheidend ist ihr Zusammenspiel.

Proteine und Krafttraining (Hypertrophie)

Kraft- und Hypertrophietraining setzen gezielte Reize auf die Muskulatur. Diese Reize führen dazu, dass der Körper sich anpasst. Die eigentliche Anpassung – also Reparatur und Aufbau – findet nach der Belastung statt. Proteine sind an diesen Anpassungsprozessen beteiligt. Sie stellen dem Körper Baustoffe zur Verfügung, die er für Regeneration und strukturelle Anpassungen nutzt.

Besonders relevant wird die Rolle von Proteinen bei:

- regelmäßigem Krafttraining,
- Hypertrophietraining,
- hoher Trainingsfrequenz
- und Phasen mit erhöhter Belastung.

Dabei ist wichtig:

Proteine wirken nicht isoliert. Ihre Bedeutung entfaltet sich im Zusammenspiel mit

- ausreichender Energie,
- Erholung
- und sinnvoll gesetzten Trainingsreizen.



Nicht ein einzelnes Lebensmittel oder Produkt entscheidet über Fortschritt, sondern das Gesamtkonzept aus Training, Regeneration und Ernährung.

Merksatz:

Proteine unterstützen Anpassungsprozesse nach dem Krafttraining.

Ernährung nach dem Training – warum sie relevant ist

Training setzt gezielte Belastungsreize. Diese Reize fordern den Körper – im Krafttraining ebenso wie im Technik- oder Wettkampftraining.

Die eigentliche Anpassung findet nach dem Training statt. In dieser Phase erholt sich der Körper, verarbeitet die Belastung und passt sich an die gesetzten Reize an.

Ernährung spielt dabei eine unterstützende Rolle. Sie beeinflusst, wie gut dem Körper Energie und Baustoffe für Regeneration und Anpassung zur Verfügung stehen.

Besonders relevant wird diese Phase:

- bei regelmäßigem Training,
- bei Kraft- und Hypertrophietraining
- und bei hoher Trainingsbelastung.



Dabei geht es nicht um einen einzelnen Zeitpunkt oder eine bestimmte Mahlzeit. Entscheidend ist, dass Ernährung, Regeneration und Training über den gesamten Trainingsalltag hinweg aufeinander abgestimmt sind.

Nicht Perfektion ist entscheidend, sondern Kontinuität und Verständnis für Zusammenhänge.

Merksatz:

Die Phase nach dem Training beeinflusst Regeneration und Anpassung.

Makronährstoffe im Alltag – Orientierung statt Rezepte

Makronährstoffe kommen in vielen alltäglichen Lebensmitteln vor. Für Training und Regeneration ist dabei nicht ein einzelnes Produkt entscheidend, sondern die gesamte Ernährungsweise über den Alltag hinweg.

Die folgende Übersicht dient zur Orientierung. Sie zeigt Beispiele – keine Empfehlungen für Mengen, Zeiten oder Kombinationen.

Kohlenhydrate – Energie für Training und Konzentration

Kohlenhydrate liefern Energie für Bewegung und Aufmerksamkeit. Sie sind besonders relevant bei intensiven Einheiten, längeren Trainings und Wettkampfbelastungen.

Beispiele:

- Brot und Gebäck
- Reis, Nudeln, Kartoffeln
- Haferflocken
- Obst

Proteine – Beteiligung an Regeneration und Anpassung

Proteine sind an Reparatur- und Anpassungsprozessen beteiligt. Ihre Rolle zeigt sich besonders bei regelmäßigem Krafttraining und erhöhter Trainingsbelastung.

Beispiele:

- Milchprodukte (z. B. Joghurt, Topfen, Käse)
- Eier
- Fleisch und Fisch
- Hülsenfrüchte (z. B. Linsen, Bohnen)
- Nüsse und Samen

Fette – Teil einer ausgewogenen Ernährung

Fette sind Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung und spielen eine Rolle für langfristige Energieversorgung und verschiedene Körperprozesse.

Beispiele:

- Pflanzenöle
- Nüsse und Samen
- fettreiche Milchprodukte
- Fisch



Wichtig ist:

Nicht ein einzelnes Lebensmittel macht leistungsfähig. Entscheidend ist das Zusammenspiel aus Training, Regeneration und Ernährung über den gesamten Trainingsalltag.

Merksatz:

Orientierung hilft – entscheidend ist das Gesamtbild.

Flüssigkeit und Leistungsfähigkeit

Flüssigkeit spielt eine zentrale Rolle für die körperliche und mentale Leistungsfähigkeit im Taekwondo.

Schon geringe Flüssigkeitsverluste können sich bemerkbar machen:

- die Konzentration lässt nach,
- Reaktionen werden langsamer,
- Bewegungen fühlen sich schwerer an,
- Ermüdung tritt früher auf.

Im Taekwondo sind diese Effekte besonders relevant, da Technik, Präzision und Aufmerksamkeit ständig gefordert sind.

Flüssigkeitszufuhr unterstützt:

- die geistige Wachheit,
- die Koordination,
- die Kraftentfaltung
- und die Belastbarkeit im Training.

Gerade bei:

- längeren Trainingseinheiten,
- intensiven Belastungen,
- Krafttraining
- und Wettkämpfen



gewinnt ausreichende Flüssigkeit an Bedeutung. Dabei geht es nicht um exakte Mengen oder starre Vorgaben, sondern um Aufmerksamkeit für den eigenen Körper über den gesamten Trainingsalltag hinweg.

Merksatz:

Flüssigkeit beeinflusst Konzentration, Reaktion und Leistungsfähigkeit.

Wettkampftag – Flüssigkeit, Nervosität und Praxis

Ein Wettkampftag unterscheidet sich deutlich vom normalen Training. Startzeiten, Wartephasen, Nervosität und Konzentrationsanforderungen stellen besondere Herausforderungen dar.

Viele Athletinnen und Athleten erleben am Wettkampftag:

- verändertes Durst- oder Hungergefühl,
- innere Unruhe,
- mentale Ermüdung durch lange Wartezeiten,
- Spannung vor dem Start.



Diese Reaktionen sind normal. Der Körper bereitet sich auf Leistung vor. Gerade im Poomsae-Wettkampf, wo Präzision, Rhythmus und mentale Präsenz entscheidend sind, kann sich ein Mangel an Flüssigkeit besonders schnell bemerkbar machen.

Wichtig ist dabei:

Nicht einzelne Maßnahmen entscheiden über den Wettkampf, sondern ruhige Routinen und Aufmerksamkeit für den eigenen Zustand.

Flüssigkeit unterstützt dabei,

- die Konzentration über längere Zeit aufrechtzuerhalten,
- Reaktionsfähigkeit zu stabilisieren,
- und Ermüdung hinauszuzögern.

Merksatz:

Ruhige Routinen und ausreichende Flüssigkeit unterstützen die Wettkampfleistung.

Regeneration, Schlaf und Trainingskontinuität

Leistungsentwicklung entsteht nicht durch Training allein. Sie entsteht durch das Zusammenspiel aus Belastung und Erholung. Training setzt Reize. Regeneration ermöglicht Anpassung.

Zu Regeneration gehören:

- ausreichender Schlaf,
- Pausen zwischen intensiven Einheiten,
- und eine Ernährung, die den Körper unterstützt.



Gerade bei regelmäßigem Training, Krafttraining oder mehreren Einheiten pro Woche wird Regeneration zu einem entscheidenden Leistungsfaktor.

Schlaf spielt dabei eine zentrale Rolle. In Ruhephasen verarbeitet der Körper Trainingsreize und stellt Leistungsfähigkeit wieder her.

Wer langfristig leistungsfähig bleiben möchte, muss Training und Regeneration gleichwertig betrachten.

Nicht mehr Training führt automatisch zu besseren Ergebnissen, sondern sinnvoll gesetzte Reize mit ausreichender Erholung.

Merksatz:

Regeneration ist kein Pausemachen – sie ist Teil des Trainings.

Eigenverantwortung und Selbstbeobachtung

Mit zunehmender Trainingserfahrung wächst auch die Verantwortung für den eigenen Körper. Jede Athletin und jeder Athlet reagiert unterschiedlich auf Training, Belastung und Erholung. Deshalb ist es wichtig, eigene Muster zu erkennen.

Dazu gehören zum Beispiel:

- Wie fühlt sich der Körper an intensiven Trainingstagen an?
- Wie verändert sich die Konzentration bei hoher Belastung?
- Wie schnell stellt sich Erholung ein?
- Wie wirkt sich Stress außerhalb des Trainings aus?



Wer lernt, diese Signale wahrzunehmen, kann Training bewusster steuern und langfristig leistungsfähig bleiben. Eigenverantwortung bedeutet dabei nicht, alles allein entscheiden zu müssen.

Trainer:innen begleiten, unterstützen und helfen bei der Einordnung. Ziel ist es, den eigenen Körper besser zu verstehen und Training, Regeneration und Alltag sinnvoll miteinander zu verbinden.

Merksatz:

Leistungsfähigkeit entsteht durch Verständnis für den eigenen Körper.

Verantwortung und Einordnung

Diese Broschüre vermittelt sportbezogenes Grundlagenwissen rund um Ernährung, Training, Kraftentwicklung, Regeneration und Wettkampf im Taekwondo.

Ziel ist es,

- Zusammenhänge verständlich zu machen,
- Eigenverantwortung zu fördern
- und eine bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper zu unterstützen.

Die Inhalte richten sich an Jugendliche und Erwachsene im Trainings- und Wettkampfbetrieb und verstehen sich als Orientierung, nicht als Anleitung.

Ernährung, Regeneration und Leistungsfähigkeit sind individuell verschieden. Bedarf, Verträglichkeit und persönliche Ziele können von Person zu Person stark variieren.

Bei speziellen Fragestellungen, gesundheitlichen Themen oder individuellen Leistungszielen empfehlen wir die Begleitung durch qualifizierte Fachpersonen.

Unser Anspruch als Verein

Als Taekwondo-Verein sehen wir unsere Aufgabe darin,

- sportliche Entwicklung zu fördern,
- verantwortungsvolles Training zu vermitteln
- und Athletinnen und Athleten langfristig leistungsfähig zu begleiten.

Ernährung verstehen wir dabei als unterstützenden Bestandteil eines ganzheitlichen Trainingskonzepts – im Zusammenspiel mit Technik, Kraft, Regeneration und mentaler Stärke.

Merksatz:
Leistung entsteht durch Verständnis, Verantwortung und Kontinuität.