Trainingslager in heimischer Umgebung

Autor(en): **Schenk, Simon**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **51 (1994)**

Heft 1

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-993492

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Trainingslager in heimischer Umgebung

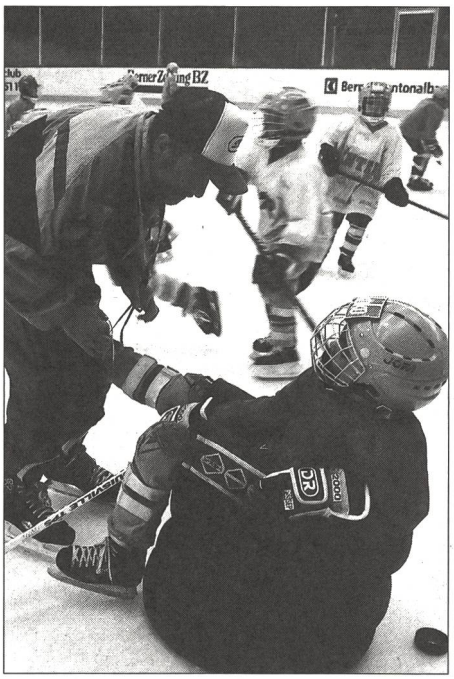
Simon Schenk
Fotos: Daniel Käsermann

In der Nachwuchsabteilung des SC Langnau beginnt jeweils im Herbst die Trainingszeit auf dem Eis mit einer intensiven «Hockey-Woche». Dabei handelt es sich eigentlich um ein Trainingslager daheim!

Die erste Herbstferienwoche ist für die rund 200 Nachwuchsspieler des SC Langnau immer etwas ganz Besonderes. Ein «Trainingslager» in der heimischen Ilfishalle erscheint zwar auf den ersten Blick nicht so attraktiv wie ein Lager in irgend einem feudalen Kurort. Bei einer Analyse von Aufwand und Ertrag bucht allerdings der «Heimvorteil» grosse Pluspunkte.

Die Arbeitstage beginnen früh am Morgen und stellen in vielen Bereichen hohe Anforderungen an die jungen Eishockey-Cracks. Das Schwergewicht der sportlichen Arbeit bilden natürlich die beiden täglichen Eistrainings. Aber auch Theorien und polysportive Aktivitäten gehören zum Tagesprogramm. Damit die Spieler eine derart intensive Arbeitswoche ohne grossen Leistungsabfall absolvieren können, müssen aber auch die Bereiche Auslaufen, Ernährung und Regeneration nach den neusten Erkenntnissen der Sportwissenschaft berücksichtigt werden.

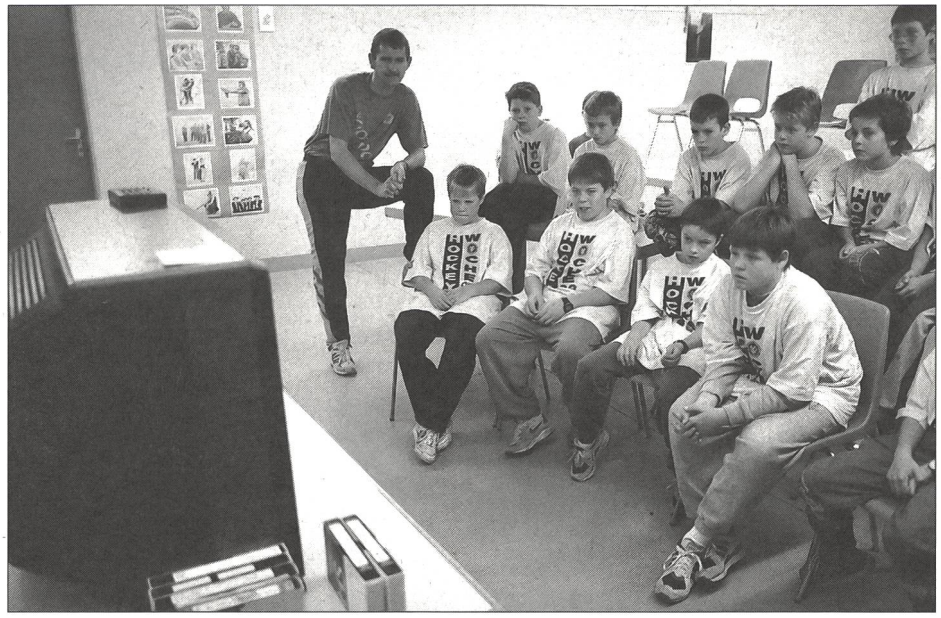
Bei solch arbeitsintensiven Tagen kann es nur von Vorteil sein, wenn die Nacht statt in einem lärmigen Massenlager im warmen und bequemen Bett zu Hause verbracht werden kann... ■



Die Hilfe der Trainer ist bei den Piccolos und Bambinis noch willkommen.

Den Spagat beherrsche ich noch nicht ganz, aber trotzdem habe ich hier ein Tor verhindert!

Ob ich auf dem Eise nachher auch so elegant aussehe wie Bykow und Chomutov auf dem Video?



Bald ist das Eisfeld bereit – dann geht's los!

Polysportive Trainingseinheiten verbessern die Vielseitigkeit der jungen Spieler. In einer so komplexen Sportart wie Eishockey ist dies unerlässlich.