

Untersuchung der Muskelaktivität im Eishockey : Konsequenzen für das Training

Autor(en): **Glutz, Hansjörg / Bechler, Roger**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **49 (1992)**

Heft 2

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-993087>

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.

Untersuchung der Muskelaktivität im Eishockey

Konsequenzen für das Training

Zusammenfassung der Diplomarbeit zur Erlangung des eidgenössischen Turn- und Sportlehrerdiploms II

Hansjörg Glutz, Roger Bechler, Universität Bern

Längst ist aus der früheren Wintersportart Eishockey ein Ganzjahressport geworden. In der Jahresplanung eines Eishockeytrainers nimmt das Sommertraining einen sehr wichtigen Platz ein. Innerhalb dieses Sommertrainings wiederum wird dem Krafttraining ein hoher Stellenwert beigemessen. Das Krafttraining wird als vielseitiges Ganzkörpertraining mit Schwergewicht auf Rumpf und Beine verstanden. Sogar

Nach verschiedenen Voruntersuchungen wurden für den Hauptversuch sieben Muskeln ausgewählt und deren Aktivität mittels Elektromyographie festgestellt. Gleichzeitig mit der Aktivitätsmessung der Muskeln wird mit Hilfe eines Goniometers (Winkelmessgerät) auch die laufende Veränderung des Kniewinkels aufgezeichnet.

Als Versuchspersonen konnten fünf Nationalspieler gewonnen werden, die

Datenauswertung

Kniewinkel:

Der maximale Winkelumfang bewegt sich zwischen 57° und 62°. Der Kniewinkelbereich lässt sich zwischen 115° und 186° ansiedeln. Diese Resultate wurden in den Kontrollübungen erreicht, stellen somit Maximalwerte dar. In den Spielübungen wird der Winkelumfang markant kleiner.

Muskelaktivität:

Alle Muskeln, die untersucht wurden, zeigten sich als aktiv und für den Eishockeyspieler relevant. Bei näherer Betrachtung stiessen wir jedoch auf Überraschendes:

Die häufig im Krafttraining vernachlässigten Ab- und Adduktoren präsentierten sich äusserst aktiv. Der zweiköpfige Wadenbeinmuskel (m. gastrocnemius) hingegen, der meist recht stark trainiert wird, kommt nicht allzustark zum Tragen.

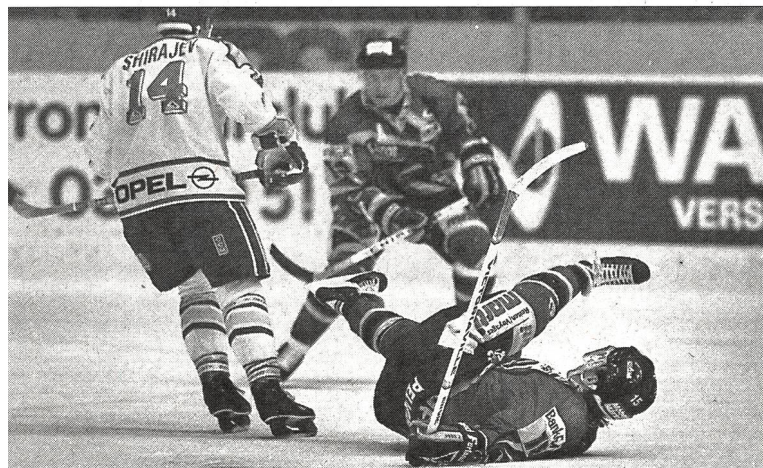
Weitere Untersuchungspunkte:

- Aktivitätsbereich der Muskulatur bezüglich des Kniewinkels
- Art und Weise der Muskelaktivität (statisch - dynamisch)
- Zuordnung der Muskelaktivität bezüglich eishockeyspezifischer Bewegungen (Starten, Stoppen, Übersetzen, und so weiter)

Im letzten Teil der Arbeit wird ein Katalog von spezifischen Krafttrainingsübungen für das Sommertraining angefügt, welche den Verfassern, aufgrund der erzielten Ergebnisse, als sinnvoll und zweckmässig erscheinen.

Schlussfolgerungen

- Häufigster Kniewinkelbereich 140°-115°-140°.
- Die Beinpresse ist ideal für isometrisches Krafttraining in einer Position von 115°-140°. Ansonsten ist sie für das spezifische Krafttraining eher ungeeignet.
- Die Abduktoren und Adduktoren müssen vermehrt trainiert werden.
- Beim Training des Unterschenkels muss das Schwergewicht auf den m. soleus und den m. tibialis anterior gelegt werden. Weniger wichtig ist der m. gastrocnemius.
- Das Training der Haltemuskulatur eines tiefen Schwerpunktes ist im Bereich 110°-140° zu forcieren. ■



Eine Szene von vielen: Der Berner Haworth (r) wurde vom Sowjet-Bieler Shirajev attackiert. (dk)

während der eigentlichen Eissaison wird häufig parallel zu den Eistrainings im Krafraum zusätzlicher Schweiß vergossen.

Ziel dieser Arbeit war es, eishockeyspezifische Übungen im Bereich des Krafttrainings, unter Berücksichtigung des Kniewinkels, zusammenzustellen. Die Untersuchungen beschränken sich auf die Beinmuskulatur.

Für die Datenerhebung wurde mit dem Biomechanischen Institut Zürich zusammengearbeitet, dessen Leiter, Dr. E. Stüssi, sowohl die Infrastruktur als auch Mitarbeiter zur Verfügung stellte.

acht spielbezogene Übungen auf dem Eis ablaufen mussten.

Zu Beginn und am Ende dieser Übungen absolvierten die Spieler eine Kontrollübung, die aus einfachen Kniebeugen bestand.

Die Übungsreihe wurde in Zusammenarbeit mit dem damaligen Ausbildungschef und heutigen Nationalmannschaftstrainer Hans «Virus» Lindberg und dem Fachleiter Eishockey Rolf Altorfer erarbeitet.

Als Dokumentation und Auswertungshilfe wurde der ganze Hauptversuch auf Video aufgenommen.