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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 51 (1994)

Heft: 1

Artikel: Trainingslager in heimischer Umgebung

Autor: Schenk, Simon

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993492

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Siehe Rechtliche Hinweise.

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. Voir Informations légales.

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. See Legal notice.

Download PDF: 14.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Trainingslager in heimischer Umgebung

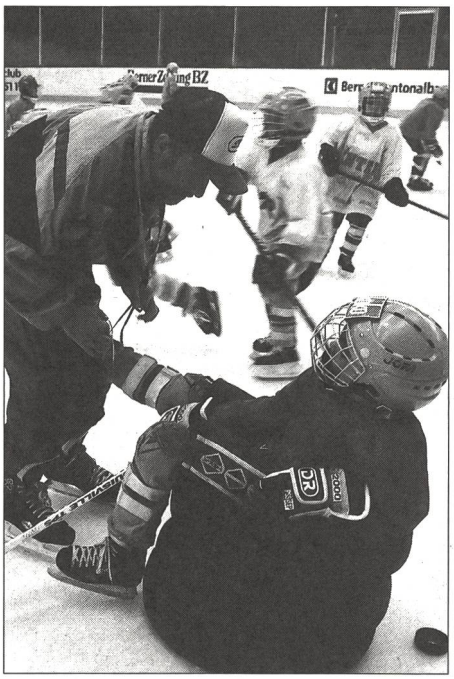
Simon Schenk
Fotos: Daniel Käsermann

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.

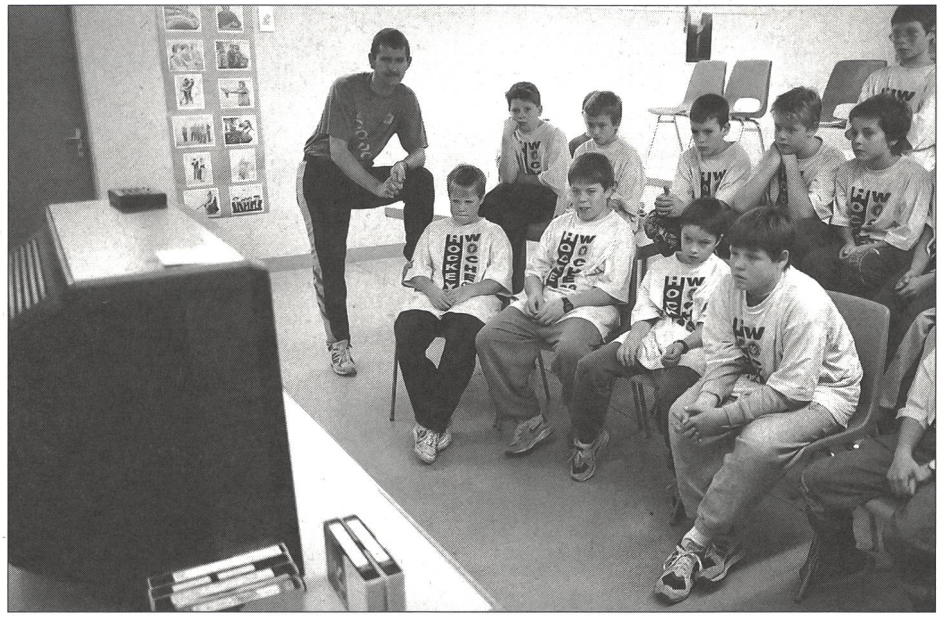
Bei solch arbeitsintensiven Tagen kann es nur von Vorteil sein, wenn die Nacht statt in einem lärmigen Massenlager im warmen und bequemen Bett zu Hause verbracht werden kann... ■



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.