



## In Season – Off Ice Training

### Allgemeines

Während der Wettkampfphase ist nicht nur die Erhaltung der konditionellen Fähigkeiten notwendig, sondern kann durch entsprechende Planung von Trainingszyklen in Teilen sogar noch gesteigert werden. Erreicht werden kann dies durch eine ausgewogene strukturierte Variation von Belastung und Erholung sowie Umfang und Intensität. Dabei gilt als Faustregel „Intensität vor Umfang“.

### Überblick konditionellen Fähigkeiten

1. **Aerobe Ausdauer**  
1-2 maliges Training (pro Woche) mit niedriger Intensität (aerobe Schwelle)
2. **Anaerobe Ausdauer**  
wird i.d.R. ausreichend auf dem Eis trainiert
3. **Kraft**  
1-2 maliges Training (pro Woche) in Form von Ganzkörper-belastenden Übungen, z.B. als Langhanteltraining, Power-Squads, etc.
4. **Schnelligkeit**  
1-2 maliges Training (pro Woche) in Form von Plyometrischen Übungen und Sprungkrafttraining
5. **Beweglichkeit**  
Ausreichende Cool-down Programme dienen nicht nur der Erhaltung der Bewegungsamplitude sondern auch der Regeneration

### Trainingszyklen

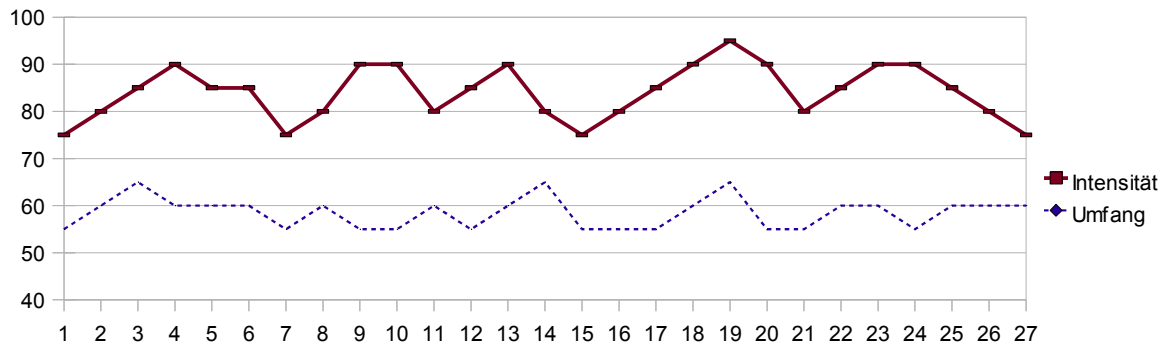
Die Planung und Gestaltung der einzelnen Zyklen ist überaus schwierig, um den erforderlichen Belastungen und den notwendigen Erholungsphasen gerecht zu werden. Sportartübergreifende Untersuchungen zeigten, dass die Erholungsphasen zwischen 2-3 Tagen (in Abhängigkeit von der Trainingsübung) vor dem nächsten Spiel liegen. So liegt die Regenerationszeit bei Plyometrischen Übungen/Sprungkraft bei eher 3 Tagen, und bei Kraft-/Schnellkraftübungen bei eher 2 Tagen (in Abhängigkeit vom konditionellen Niveau des Spielers)

#### Beispiel: Trainingszyklus

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Aerobe Ausdauer (20-30 min)	Plyo's und Sprungkraft (40-60 min)	Kraft und Schnellkraft (40-60 min)	nur Eistraining	Spiel	Regeneration	Spiel
kein Eistraining	vor oder nach dem Eistraining	vor oder nach dem Eistraining				



### Beispiel: Intensität vs. Umfang



Zeitraum: **Wochen von Oktober bis April**

### Klassisches Krafttraining vs. Eishockeyspezifisches Krafttraining

Beim „Klassisches Krafttraining“ werden die meisten Bewegungen eingelenkig und eindimensional ausgeführt. Neben dem immensen Zeitaufwand (der während der Saison meist nicht zur Verfügung steht) werden dabei überwiegend nur einzelnen Muskeln trainiert.

Eishockey bedarf jedoch mehrgelenkige, multidimensionalen Bewegungen um den Anforderungen gerecht zu werden. Dies kann nur erreicht werden, wenn das Zusammenarbeiten der verschiedenen Muskeln und Muskelgruppen trainiert wird.

Biceps-Curls z.B., ist eine Grundübung des klassischen Krafttrainings. Dabei werden vom Spieler meist 3 Sätze mit 10 Wiederholungen durchgeführt. Dadurch hat der Spieler nur für den Bizepsmuskel bereits 30 Wiederholungen absolviert (in einem Eishockeyspezifischen-Krafttraining wird das die Gesamtzahl der Wiederholungen in einer ganzen Trainingseinheit sein).

Mit Übungen aus dem Langhanteltraining und Kniebeugen trainiert der Spieler mehrere Muskelgruppen durch die verschiedenen Bewegungsebenen gleichzeitig. Dadurch werden nicht nur die das Gewicht bewegenden Muskeln trainiert, sondern auch gleichzeitig die haltenden/stabilisierende Muskelgruppen gestärkt. Da der Athlet nun gleichzeitig mehrere Muskelgruppen trainiert, kann die Gesamtanzahl der Übungen geringer sein. Dabei wird der Athlet nun insgesamt etwa 30 Wiederholungen pro Trainingseinheit (im Saisonverlauf) absolvieren, anstatt nur pro Übung.

Zudem sollte jedoch das Training der oberen Extremitäten und des Rumpfs nicht vernachlässigt werden. Denn grundsätzlich werden beim Eistraining diese Muskeln untergeordnet beansprucht und bedürfen somit zusätzlichen Trainingsübungen, z.B. mit Physio-Ball, Medizinball, Schlingen, Push-ups, etc.

### Nachteile des Klassisches Krafttraining

- nur einzelne Muskeln werden trainiert
- hoher Umfang notwendig



- Intensität steigt bis zur Ermüdung, um alle Muskeln entsprechend zu trainieren
- kurze Regenerationszeiten
- sehr hoher Zeitaufwand

#### ***Vorteile des Eishockeyspezifischen Krafttraining***

- bewegende und haltende Muskelgruppen werden gleichzeitig trainiert
- hohe Intensität, bei gleichzeitig geringem Umfang möglich
- längere Regenerationszeiten
- überschaubarer Zeitaufwand