



## Koordination geplantes Training vs. individuelles Zusatztraining

Im Schweizer Eishockey ist die Frage über die Notwendigkeit von zusätzlichem Training, welches dasjenige der Konkurrenz überragen muss, um an die Spitze zu gelangen, ein zentrales und wiederkehrendes Thema geworden in der letzten Zeit.

Motivierte junge Spieler und ihre Familien generieren heutzutage eine stetig wachsende Nachfrage an individueller Betreuung in privaten Trainingslagern oder bei speziellen Trainingseinheiten. Das Angebot für private Trainingseinheiten, durch Agenten oder Skills Coaches wächst rasant. Es ist nicht ungewöhnlich immer jüngere Spieler zu beobachten, die an den vom Teamprogramm freien Tagen an privaten (teilweise gegenüber dem Club/Coach nicht kommunizierten) Trainingseinheiten oder -lager teilnehmen, um später ohne genügende Erholung oder mit fehlender Programmanpassung in die neue Woche mit dem Team einzusteigen.

**Ist «mehr als die anderen tun» das Rezept zum sportlichen Erfolg?**

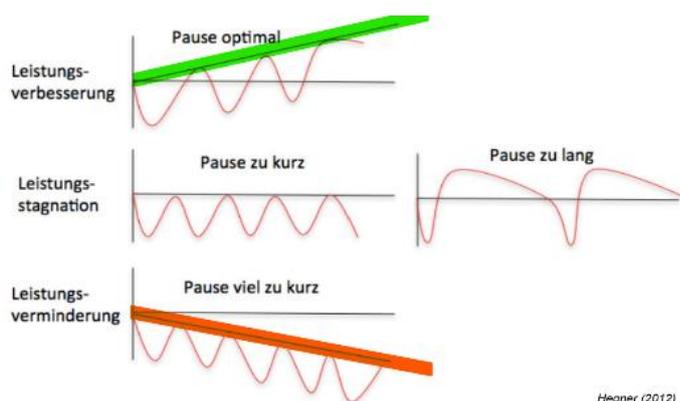
**Die Antwort ist definitiv NEIN!**

Die Einstellung des entschlossenen Spielers, der *mehr* machen will und keine Chance verpassen möchte, um sich zu verbessern, ist sicher sehr lobenswert.

**Aber** es ist weit bekannt und wissenschaftlich bewiesen, dass ein konstantes Ungleichgewicht zwischen Belastung und Erholung zu mittel- und langfristigen negativen Konsequenzen für den Athlet führen kann.

Jeder Athlet und jede Athletin sollten wissen, dass die Leistung sich aus einer multifaktoriellen Zusammensetzung ergibt, wobei die Erholung (Schlaf, Ernährung, Hydratation) eine wesentliche Rolle spielt, in Bezug auf die Bereitschaft für die nächsten sportlichen Belastungen. Es ist unbedingt zu berücksichtigen, dass jeder trainingsbezogener und nicht trainingsbezogener Reiz einen Einfluss auf den Körper und auf die sportliche Leistung hat.

Falls die Athleten/Athletinnen das Gleichgewicht zwischen Training und Erholung durch zu grossen oder zu frequentierten Trainingsreizen nicht respektieren (siehe Grafik), kann der Körper eine zu starke physische und/oder psychische Müdigkeit aufweisen, die in den schlechtesten Fällen zu einem Zustand von sogenannten «*non-functional overreaching*» führen oder sich sogar zu einem «*overtraining syndrome*» entwickeln können. Die Leistungsfähigkeit stagniert dadurch oder nimmt ab und es können mehrere psychologische bzw. physiologische Anzeichen auftreten. Für eine Wiederherstellung des normalen Zustandes sind anschliessend oft Tage bis Monate erforderlich. Die Forschung vermutet u.a. als Folge einer solchen Situation die Entwicklung einer Immunsuppression (Unterdrückung des körpereigenen Abwehrsystems), die nicht nur einen weiteren Leistungsabfall mitbringt, sondern auch ein erhöhtes Risiko von Krankheiten und Infektionen (z.B. Mononukleose) mit ihrerseits weiteren schwereren Konsequenzen. Ebenso kann das Wachstum und die körperliche Entwicklung negativ beeinflusst werden (Stress/Trainingsreize X Erholung = Wachstum).





Dieses «**mehr**» sollte deshalb qualitativ besser mit dem Club abgesprochen und auf individueller Ebene mit den nötigen Anpassungen innerhalb des Teamprogramms geplant werden.

Auch das Medical Committee der Swiss Ice Hockey Federation nimmt diese Entwicklung mit Sorge zur Kenntnis und warnt alle Athletinnen und Athleten sowie ihre Eltern und Betreuer eindringlich davor, selbstständig und ohne Rücksprache mit ihren Clubtrainern an zusätzlichen Trainingsprogrammen teilzunehmen, da sich der Effekt als kontraproduktiv und bei längerer Zeitdauer auch als gesundheitsgefährdend herausstellen kann.

**Es ist wichtig, Trainingsprogramme gemeinsam und professionell mit den Club-Trainern im richtigen Mass und auch individuell zu gestalten - für bessere Leistung im Eishockey bei gleichzeitig guter Gesundheit.**

**Um nicht das Gegenteil des gewünschten Effektes zu bewirken, müssen Wünsche für individuelles Zusatztraining gegenüber dem eigenen Club kommuniziert werden, damit diese zusätzlichen Trainingseinheiten mit den vom Club geplanten Athletik- und Eistrainingseinheiten koordiniert werden können.**

**Die in diesem Dokument aufgeführten Hinweise werden von allen GM's der National League Clubs unterstützt:**

HC Ajoie

Julien Vauclair

HC Ambri-Piotta

Paolo Duca

SC Bern

Andrew Ebbett

EHC Biel-Bienne

Martin Steinegger

HC Davos

Jan Alston



Fribourg-Gottéron

Gerd Zenhäusern

Genève-Servette HC

Marc Gautschi

EHC Kloten

Larry Mitchell

SCL Tigers

Pascal Müller

Lausanne HC

John Fust

HC Lugano

Hnat Domenichelli

SC Rapperswil-Jona Lakers

Janick Steinmann

ZSC Lions

Sven Leuenberger

EV Zug

Reto Kläy



Ebenfalls unterstützt werden diese Hinweise vom Medical Committee der Swiss Ice Hockey Federation:

Dr. med. Gery Büsser

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'G. Büsser'.

Dr. med. Jean-Claude Küttel

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'J.C. Küttel'.

Dr. med. Walter Kistler

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'W. Kistler'.