



ATHLETIKTRAINING IM BREMER HC MEHR LEISTUNG – WENIGER VERLETZUNG

Seit gut vier Jahren kümmert sich Axel Kolb beim Bremer Hockey-Club um die Fitness der Hockeyspieler. In dieser Zeit hat der ehemalige Leistungssportler und lizenzierte A-Trainer das Athletiktraining professionalisiert und mit seinem Trainingskonzept ein nachhaltig hohes Fitnesslevel geschaffen. Die messbare Konsequenz: mehr Leistung – weniger Verletzungen!

Beim Hockey spielt das Athletiktraining eine entscheidende Rolle, da der Sport vielseitige physische Anforderungen an die Spieler und Spielerinnen stellt:

- **Ausdauer:** Hockey ist ein intensiver Sport, der eine gute aerobe Ausdauer erfordert.
- **Schnelligkeit und Wendigkeit:** Die Spieler und Spielerinnen müssen beweglich sein und schnelle Richtungswechsel vollziehen können.
- **Kraft und Explosivität:** Kraftvolle Schüsse und die Fähigkeit, sich erfolgreich gegen Mitspieler durchzusetzen,

erfordern Kraft und Explosivität.

- **Koordination und Gleichgewicht:** Präzise Ballkontrolle und geschickte Bewegungen hängen von guter Koordination und Gleichgewicht ab.
- **Verletzungsprävention:** Durch die Stärkung der Muskulatur trägt das Athletiktraining zur Reduzierung von Verletzungsrisiken bei.
- **Mentale Ausdauer:** Neben den physischen Aspekten ist auch die mentale Ausdauer wichtig. Spieler und Spielerinnen müssen in der Lage sein, über die gesamte Spieldauer konzen-

triert zu bleiben und strategisch kluge Entscheidungen zu treffen.

Individuell und zielgerichtet

Axel Kolb trainiert beim BHC insgesamt zehn Mannschaften – beginnend mit weiblich/männlich U10 mit einer Stunde pro Woche bis hin zu den 1. Damen/1. Herren mit drei Stunden pro Woche. Dazu ist er in der Bundesliga noch bei den Punktspielen dabei. Das geht nur mit der entsprechenden Leidenschaft.

Kolb setzt je nach Altersstufe und Saisonphase unterschiedliche Schwerpunkte: „Bei den ‚Kleinen‘ arbeite ich viel koordinativ und mit spielerischen Elementen“, erklärt er seine Vorgehensweise. „Je älter die Teams werden, desto spezifischer und umfangreicher werden die Trainingseinheiten. Bei den Erwachsenen passe ich dann das Athletiktraining genau an die körperliche Belastung durch die Punktspiele



»Was einen guten Athletiktrainer ausmacht, lernt man nicht in

Büchern. Axel Kolb



an: intensives Training und Belastungsspitzen in der Saisonvorbereitung, aber auch vermehrt regenerative Einheiten zum Beispiel nach Doppel-Punktspieltagen.“

Kaum muskuläre Verletzungen

Kolbs Athletikkonzept und das kontinuierliche Training zeigen messbare Erfolg: Die muskulären Verletzungen tendieren beim BHC gegen Null, seit Axel Kolb das Athletiktraining übernommen hat. „Verletzungen geschehen jetzt meist nur noch in Zusammenhang mit Fremdeinwirkung. Die klassische Zerrung passiert bei uns nur noch sehr selten“, berichtet der 34-Jährige nicht ohne Stolz. „Gleichzeitig kommt die Rückmeldung von anderen Teams, dass unsere Spieler und Spielerinnen zu den Fittesten in der Liga gehören. Das ist natürlich ein tolles Feedback!“

Gute Echtzeitanalyse und Kommunikation

Für den Erfolg seines Trainingskonzeptes sieht Kolb drei wichtige Aspekte: „Die Basis bildet die Auswahl der richtigen Übung für den gewünschten Erfolg. Während des Trainings ist es essenziell, die Bewegungsmuster des Trainierenden

korrekt zu analysieren und die richtigen Schlüsse daraus zu ziehen. Nur wenn der Trainer in Echtzeit erkennt, was im Bewegungsablauf falsch ist, kann dieser auch entsprechend korrigiert werden.“ Und last but not least legt Kolb großen Wert auf die passende Ansprache, denn nur damit lassen sich die benötigte Information als auch der Extra-Kick Motivation transportieren.

Raus aus der Komfortzone!

Seinen Trainingsstil beschreibt er selbst als „hart, aber herzlich“: intensives Trai-

ning mit geballter Motivation, um die individuellen Ziele zu erreichen. Jeden, egal welchen Alters oder Fitnesslevels, versucht er im Training an seine persönlichen Grenzen zu führen, denn er ist überzeugt: „Nur außerhalb der Komfortzone wird man besser.“ Dabei ist es ihm wichtig, auch immer einen gewissen Abstand und eine professionelle Distanz zu wahren.

Seine Stärke ist die Erfahrung aus beiden Welten: Leistungssportler und Trainer. So kann er sich zu jeder Zeit gut in seine Schützlinge hineinversetzen und sie gleichzeitig optimal coachen.

Text: Anne Günter, Fotos: Axel Kaste

AXEL KOLB

Axel Kolb war zunächst selbst Leistungssportler und trainierte acht Jahre lang als Leichtathlet am Olympiastützpunkt Neubrandenburg Sprint und Weitsprung. Nach seiner Ausbildung an der Europäischen Sportakademie Potsdam arbeitete er als Trainingsleiter in einer großen Kette, bildete Personal Trainer aus und gründete anschließend sein eigenes kleines Fitnessstudio. Nach mehreren Jahren Selbstständigkeit wechselte er als Leichtathletiktrainer zu Werder, bevor er 2020 das Athletiktraining beim BHC übernahm.

Axel Kolb verfügt über eine Fitnesstrainer A-Lizenz und ist unter anderem zertifizierter Reha-Trainer mit Schwerpunkt Wirbelsäulentherapie, Präventivtrainer für Haltung & Bewegung und Ernährungsberater. In seiner Freizeit ist er Sänger und Frontmann der Metal-Core-Band DERHB.

