



Im Gespräch mit Starbulls-Athletiktrainer Michael Baidnl

Beitrag

Nachdem der langjährige Starbulls Athletiktrainer Anton Hirschbeck nach der vergangenen Saison aufhörte übernimmt nun Starbulls-Stürmer Michael Baidnl im Rahmen seines dualen Bachelorstudiums zum Athletik- und Fitnesstrainer dessen Aufgaben. Im Zuge der Neubesetzung erfolgte auch eine Ausweitung der Betreuung im Off-Ice-Bereich in allen Altersklassen und eine Entlastung der hauptamtlichen Nachwuchstrainer. Im Interview haben wir uns mit ihm über seine neuen Aufgaben und die Besonderheiten in den verschiedenen Altersklassen unterhalten.

Der 32-jährige Michael Baidnl trägt seit der Saison 2016/2017 das Starbulls-Trikot und war zuvor lange Jahre in der DEL2 und auch der DEL aktiver Eishockey-Profi. Vergangene Saison begann er nebenberuflich ein duales Bachelorstudium zum Athletik- und Fitnesstrainer in Zusammenarbeit mit dem Mediana. Nachdem der langjährige Starbulls-Athletiktrainer Anton Hirschbeck nach der letzten Saison aufhörte übernimmt Baidnl seit Anfang April dessen Aufgaben. Im Zuge der Neubesetzung erfolgt nun auch eine Ausweitung der Betreuung aller Altersklassen im Off-Ice-Bereich im Sommertraining und auch begleitend im Winter zum Eistraining. Zudem werden die hauptamtlichen Nachwuchstrainer entlastet und können sich mehr auf die On-Ice-Arbeit sowie die Spielerentwicklung konzentrieren. Neben dem Athletiktraining im gesamten Starbulls-Nachwuchs-Bereich ist Baidnl auch für die Fitness seiner Spielerkollegen in der 1. Mannschaft in Abstimmung mit dem Cheftrainer verantwortlich.

Interview mit Michael Baidnl

Du bist der neue Athletiktrainer der Starbulls. Was reizt Dich besonders an den neuen Aufgaben?

Baidnl: „Anton Hirschbeck, der das jetzt über viele Jahre gemacht hat aufgehört und ich wurde gefragt, bzw. habe mich beworben und freue mich, dass ich die Stelle bekommen habe. Bis jetzt machts Riesen Spaß und mich reizt vor allem, dass ich die Nachwuchsspieler individuell besser und fitter machen kann.“

Du absolvierts ein duales Bachelorstudium zum Athletik- und Fitnesstrainer und hast dies bisher in Zusammenarbeit mit dem Mediana durchgeführt. Wie kam es zum Wechsel zu den



Starbulls?

Baindl: „Erstmal muss ich mich noch bei Hans Huber vom Mediana bedanken für die Chance, bei ihm zu arbeiten, vor allem in Verbindung mit dem Eishockey. Wie gesagt habe ich mitbekommen, dass Anton Hirschbeck aufhört und dann habe ich die Chance ergriffen. Vor allem weil's doch mein zukünftiger Plan ist im Athletiktraining im Profisport zu arbeiten.“

Welche Altersklassen betreust du?

Baindl: „Aktuell ab der U13 bis hoch zur 1.Mannschaft.“

Welches sind deine Hauptaufgaben und wie verläuft die Zusammenarbeit mit den hauptberuflichen Trainern der jeweiligen Mannschaften?

Baindl: „Man achtet darauf, dass vor allem bei der U13 und U15 alles ein bisschen spielerisch ist, mit dem eigenen Körpergewicht und bindet viele koordinativ anspruchsvolle Übungen mit ein. Im Bereich U17, U20 und bei der 1.Mannschaft ist auch Kraftaufbau mit dabei und bei allen Mannschaften soll die Ausdauer verbessert werden. Die Zusammenarbeit läuft überragend. Wir hatten viele Gespräche und jeder hat seinen Input gegeben was wichtig und was gut ist. Die Trainer waren auch begeistert, dass neue Sachen mitaufgenommen werden. Bis jetzt läuft super.“

Inwiefern unterscheiden sich die Trainingsinhalte im athletischen Bereich in den verschiedenen Altersklassen und worauf liegen die jeweiligen Schwerpunkte?

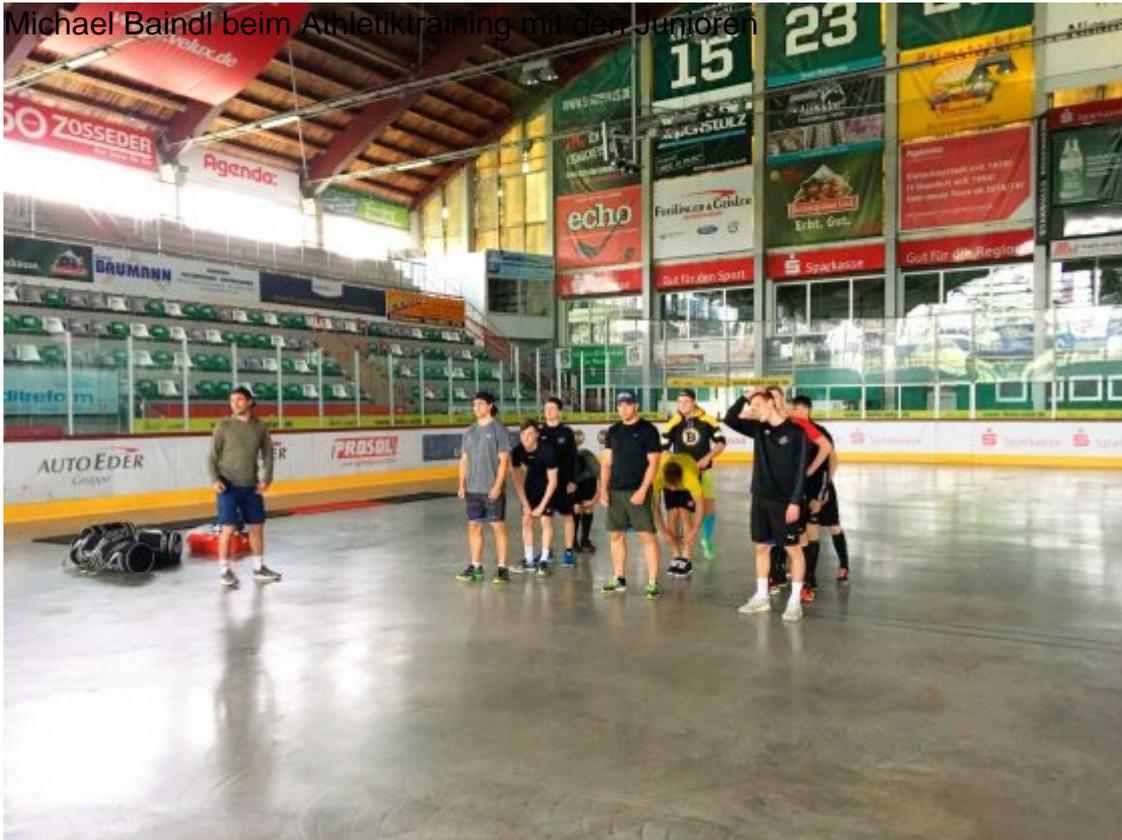
Baindl: „Wie gesagt, ab 15, 16 Jahren schaut man auch aufs Krafttraining zum Muskelaufbau. Die U15 und U13 Spieler müssen vor allem Spaß haben bei dem was sie machen. Im Sommer ist das Training hart, das ist klar, aber wenn man sich verbessern und gut werden will muss man eben auch im Sommer richtig Gas geben.“

Es heißt: „Eishockeyspieler werden im Sommer gemacht.“ Stimmt du diesem Sprichwort zu? Welche Bedeutung hat das Training im Sommer auf die Leistungen der Nachwuchsspieler im Winter?

Baindl: „Gerade für den Kopf ist es wichtig, wenn das Sommertraining hart ist und man dann auf dem Eis Situationen und Phasen hat, in denen es hart wird, dass man sich da durchpushen kann. Beim Krafttraining ist wichtig, dass man auf eine neues Level kommt. Die Ausdauer wird vor allem im Laufe der Saison wichtiger. Am Anfang, wenn man aufs Eis geht merkt man's noch nicht, da fühlt sich's immer an als ob man drei Jahre nicht auf dem Eis war, weil man einfach platt ist. Am Ende vom Jahr zahlt sich das dann aus. Das größte Ziel ist natürlich die Prävention gegen Verletzungen. Dass der Körper so stabilisiert ist, dass man nicht so anfällig ist.“

Text und Fotos: Starbulls Rosenheim

Michael Baidl beim Athletiktraining mit den Junioren



Jubiläumskonzert 1100 Jahre Prutting

BLASORCHESTER DER MÜNCHNER PHILHARMONIKER

Unter der Leitung von Albert Osterhammer
Moderation Traudi Siferlinger

Am Samstag,
den 27.07.2024
Einlass ab
17:30 Uhr



Karten: www.prutting.de/kartenverkauf

Kategorie

1. Freizeit

Schlagworte

1. Rosenheim
2. Starbulls

