

## Athletes on Air – Luca Muigg – Eishockey

### Luca Muigg // SportHAS 3SP // Eishockey

Los ging alles in Mils. Mit Freunden aus der Volksschule und dem Kindergarten spielte Luca in der U11 oder wie er sagt in der „Krabbelgruppe“. Schon nach ein paar Wochen ging es für das Eishockeytalent in der U13 weiter und so nahmen die Dinge ihren Lauf.

Einmal angefixt gab es für den Flügelspieler kein Halten mehr – Eishockey war und ist sein Ding. Sein Vorbild, der NHL Spieler Alex Ovechkin ist ein Top-Schütze. Luca sieht in seinen Schüssen auch eine Stärke, schaut sich von Ovechkin Tricks und Schusspositionen ab. Außerdem sieht er seine Stärke im Eislaufen selbst – sicher auch aufgrund seiner frühen Begeisterung fürs Eislaufen und Hockey im Milser Verein.

Insgesamt kommt Luca bei einer normalen Saison, ohne COVID-19 Einschränkungen, auf 60 – 70 Spiele inkl. Einsätze fürs Nationalteam. Deshalb ist ihm eine perfekte Vorbereitung wichtig. Am Spieltag legt er sich nach dem kurzen Training am Eis und einem 2. Frühstück nochmal für 30 min hin. Danach fühlt er sich gut gerüstet fürs Spiel. Prinzipiell achtet der HCl-Spieler, der aktuell bei Kitzbühel trainiert und spielt auf seinen Schlaf. „Power Naps helfen mir ganz besonders über den Tag“ meint er. So vorbereitet kann man beim Spiel dann auch gut performen. Das perfekte Spiel definiert Luca nicht an Toren, sondern an seiner Leistung die er an Hand der Aufgaben die ihm der Trainer gibt fest macht. „Wenn ich auf meiner Linie keine Fehler mache sind wir schon weit, denn die Gegner gewinnen ja durch unsere Fehler.“, so Luca.

„Aber was bedeutet jetzt harte Arbeit für dich?“ fragten wir Luca. Berechtig ist diese, denn bei 15h Training im Schnitt je Woche, muss man als Eishockeyspieler 100 Prozent geben. Dazu zählt für Luca nicht nur, dass er alle Aufgaben vom Trainer am Eis- oder beim Athletiktraining erfüllt, sondern auch ein sehr gutes Aufwärmen und Cool Down! Auch das aktuelle Gastspiel in Kitzbühel spielt da mit hinein. Damit der SportHAS Schüler auf mehr Eiszeiten kommt, kam es zu diesem Deal. Im kommenden Jahr ist Lucas Ziel jedoch ein Fixvertrag bei den Haien in Innsbruck.

Aktuell geht Luca in die 3SP der Handelsschule für Leistungssport in Innsbruck. Den Vorteil der Schule sieht er in der Zeit die ihm für Training zur

Verfügung steht – „Durch die SportHAS kann ich mich sehr gut zu einem Leistungssportler entwickeln.“ Innerhalb der Klasse gibt es auch einen sehr guten Austausch. „Bei uns sitzen nicht die Fußballer extra oder so – Egal ob Ringer, Eishockey- oder Fußballspieler, wir tauschen uns aus und sind eine coole Gruppe“

Somit wünschen wir Luca alles Gute und viel Erfolg beim Erreichen seiner Ziele!