



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Federal Office of Sport FOSPO



SFISM

Swiss Federal  
Institute  
of Sport  
Magglingen



## Vom taktischen Prinzip zur Verletzungsprävention – Der Nutzen von Daten in der Trainingssteuerung

Markus Tschopp. Magglinger Trainertagung 2018





# Taktisches Prinzip – Räume öffnen mittels High-Speed Läufen in die Tiefe



**SFISM**  
Swiss Federal  
Institute  
of Sport  
Magglingen



# Taktisches Prinzip: Umschalten def-off Räume nutzen mit High Speed Läufen



**SFISM**  
Swiss Federal  
Institute  
of Sport  
Magglingen



## High speed running >19.8 km/h



SFISM  
Swiss Federal  
Institute  
of Sport  
Magglingen

- Unterrepräsentiert im Training im Vergleich zum Spiel
  - 2-4% vs. 8-12% der Gesamtdistanz
- > Spezifische Übungsformen nötig
- > High speed running als Risikofaktor<sup>1</sup>



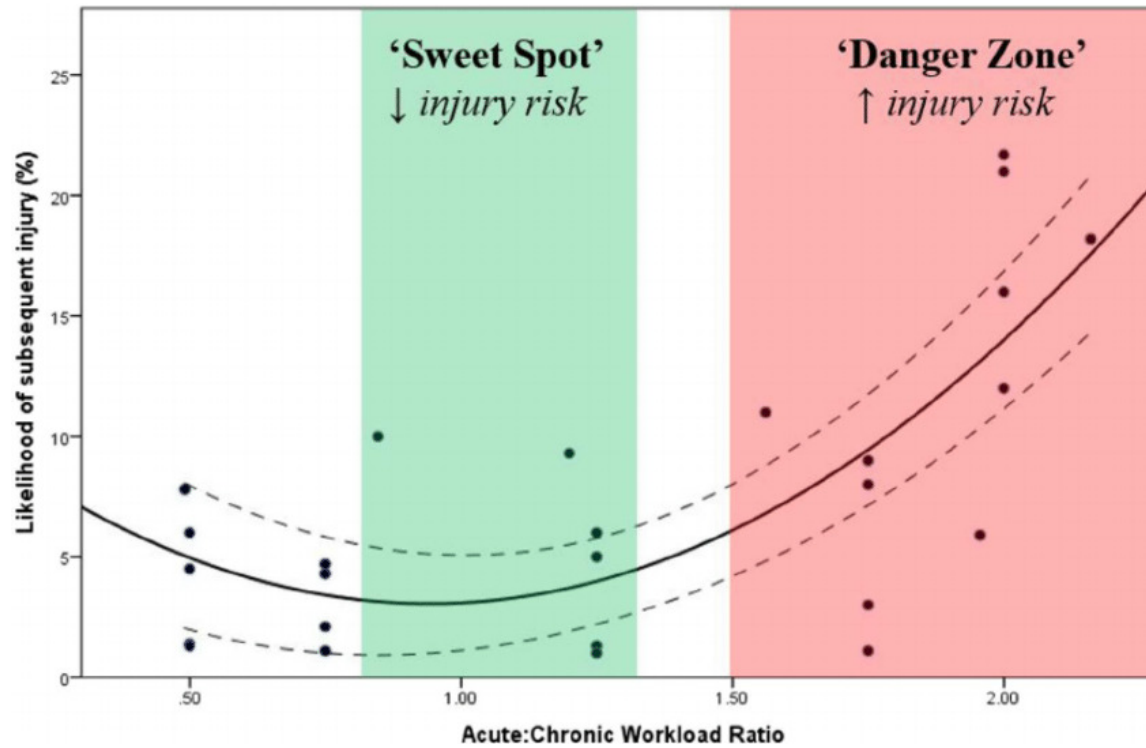
<sup>1</sup> Malone et al. *High Speed running and sprinting as an injury risk factor in soccer*. J Sci Med Sport 2018



# Verhältnis von akuter zur chronischer Belastung



SFISM  
Swiss Federal  
Institute  
of Sport  
Magglingen



Gabbett .The training-injury prevention paradox: should athletes be training smarter and harder. BJSM 2016



# Daten liefern Entscheidungsgrundlagen



Externer Load  
Laufleistung GPS

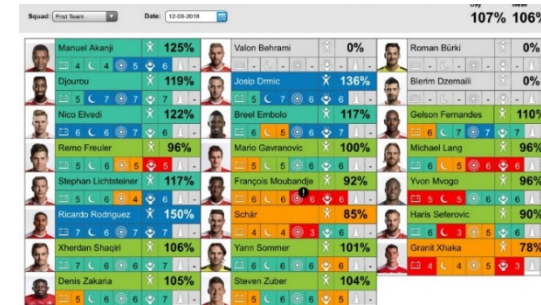
Interner Load  
Herzfrequenz  
Borg



- 0 Nothing at all
- 0.5 Very, very slight (just noticeable)
- 1 Very slight
- 2 Slight
- 3 Moderate
- 4 Somewhat severe
- 5 Severe
- 6
- 7 Very severe
- 8
- 9 Very, very severe (almost maximal)
- 10 Maximal

Bereitschaft für  
Training und Spiel

Wohlbefinden



The athlete monitoring cycle (Gabett et al. 2017)



# Fragen und Diskussion



**SFISM**  
Swiss Federal  
Institute  
of Sport  
Magglingen

