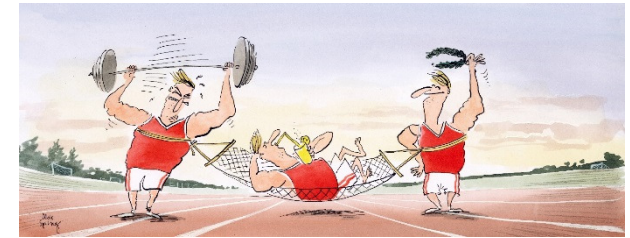




Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO



Magglinger Trainertagung | Journées des entraîneurs

SCHLUSSFOLGERUNG

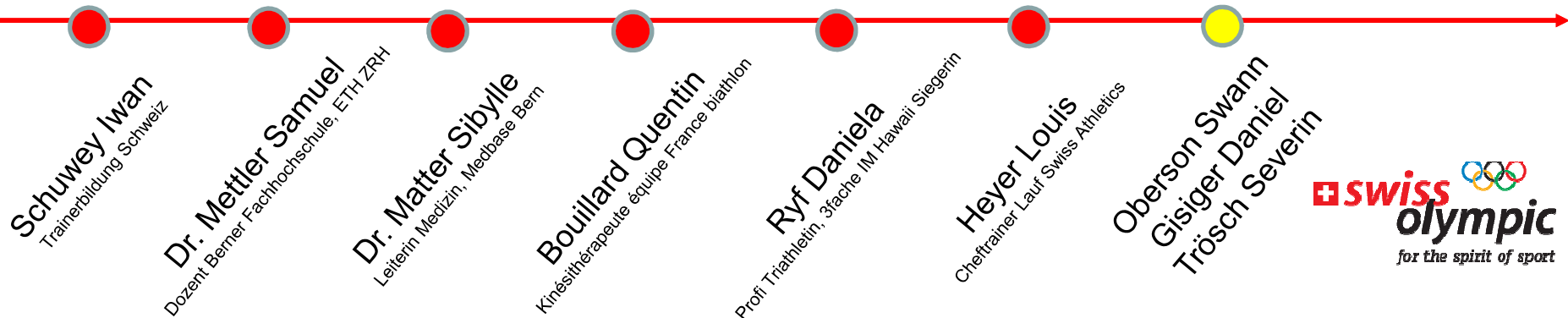
EHSM

Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen

Oberson Swann | Gisiger Daniel | Trösch Severin

Inputs – Highlights – Conclusion | Take home messages

- Swann Oberson – Schwimmen Langdistanz Weltmeisterin 2011, Swiss Olympic Team Peking 2008 und London 2012
- Daniel Gisiger – Nationaltrainer Swiss Cycling Rad Bahn
- Severin Trösch, Wissenschaftlicher Mitarbeiter EHSM, Ressort Leistungssport, Sportphysiologie Ausdauer



 **swiss** 
olympic
for the spirit of sport



Swann Oberson – Long Distance Swimming

Besonderheiten im Schwimmen, die die Wahl der verschiedenen Erholungsmethoden beeinflussen

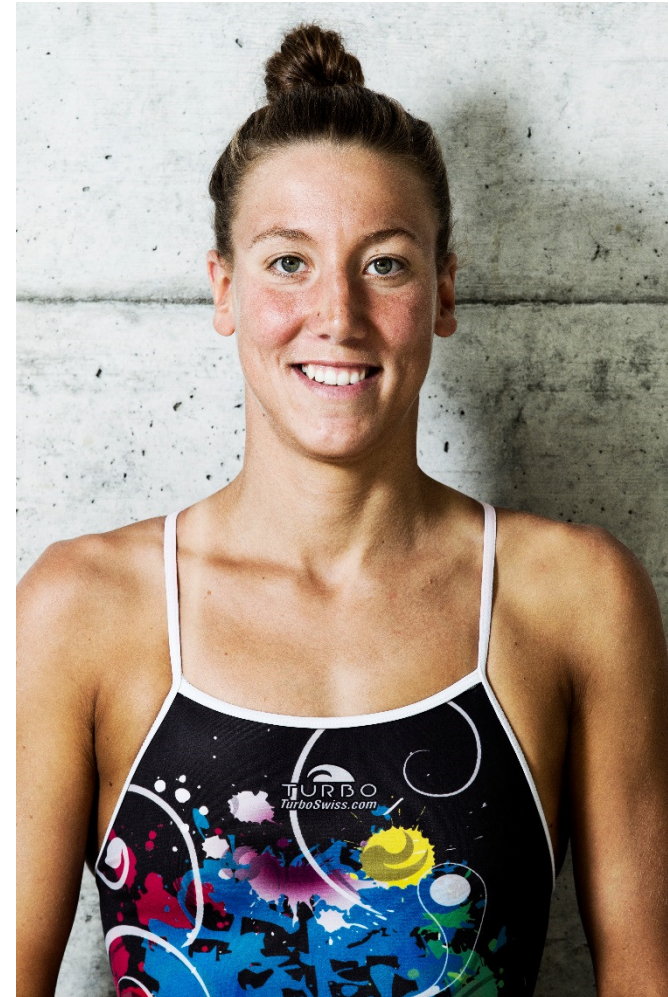
Schwimmen ist eine atraumatische Sportart wodurch hohe Trainingsumfänge möglich sind (insbesondere im Langdistanzschwimmen).

Wir können daher relativ weit gehen im Bereich der allgemeinen und der physischen Ermüdung da der Bewegungsapparat nicht der begrenzende Faktor ist.

Im Gegensatz zu anderen Sportarten ist bei uns eher der Kopf als der Körper limitierend. Wir haben selten starken Muskelkater sondern eher hohe körperliche sowie psychologische Ermüdung.

Mit hohen Trainingsumfängen (80-100km / Woche), besteht ein gewisses Risiko, sich an den Schultern zu verletzen.

Weltmeisterin 2011
Swiss Olympic Team Peking 2008 und London 2012





Swann Oberson – Meine Erholungsmethoden

1) **Schlaf und Ruhen +++.**

Nachts 10 Stunden plus tagsüber 4 Stunden macht total 14 Std Schlaf plus 6 Std Training → bleiben noch 4 Stunden übrig zum Essen, TV schauen und für sonstige Aktivitäten

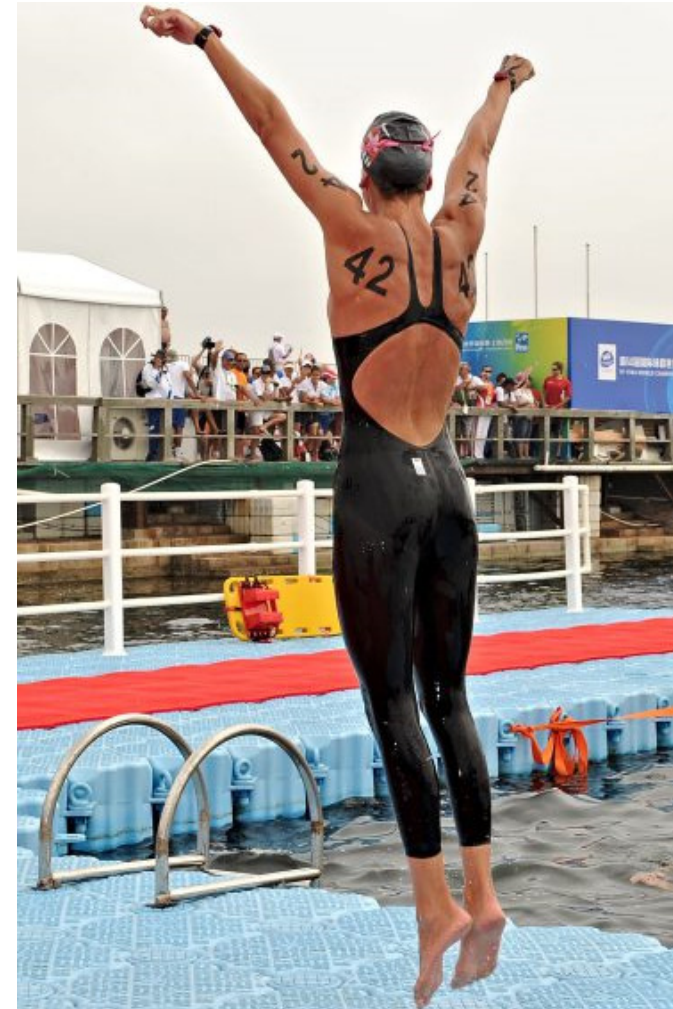
2) **Wöchentliche Massage** (1 bis 2 Std / Woche) + **Physiotherapie** wenn nötig

3) **Ernährung** : kein spezifischer Plan, Motto « iss was du willst wann du willst ». Der Energieverbrauch ist so hoch (6 Std pro Tag im Wasser), dass ich zwischen 4000 Kcal und 5000 Kcal essen konnte. Die Ernährung war ein Teil der Erholung aber auch ein grosses Vergnügen.
Wenn Entbehrung: negativ für meine Karriere.

Manchmal ein Proteinshake nach harten Trainingseinheiten aber nicht nach Plan sondern nach Gefühl.

Schokolade +++

4) **Moderne Methoden:** Im Schwimmen sehr wenig entwickelt, ich habe noch nie eine Kryotherapie gemacht und auch keine Kompressionskleider gebraucht.





Swann Oberson – #JEM17

Was habe ich gelernt?

- Bestätigung der Einfachheit
- Keine Notwendigkeit revolutionäre Methoden einzusetzen
- Bewusstsein bezüglich Gesundheit (z.B. Reisen)

Meine TAKE HOME MESSAGES:

- Einfach bleiben, auf sich hören
- «Mysterium» Schlaf
- Als Trainerin werde ich meinen Athleten erklären dass...





Daniel Gisiger – Radfahren

Swiss Cycling

Berufskarriere:
Sportdirektor, Sportlehrer und Trainer in Neukaledonien
und im Weltradsportzentrum

Aktuelle Aktivität:
Nationaltrainer Bahn Swiss Cycling

Sportaktivität:
Radfahren auf Bahn und Strasse





Daniel Gisiger – Meine Erholungsmethoden

Erholungsmethoden

Zu meiner Zeit als Athlet :

- 1) Kohlenhydrate schnell aufladen
 - direkt nach dem Wettkampf
- 2) **Massage**
 - Täglich an Etappenrennen
 - Einmal wöchentlich in Trainingswochen (Magglingen)
- 3) **Autogenes Training**
 - um Wettkämpfe vorzubereiten
 - um besser zu erholen
 - um besser zu schlafen
- 4) **Sauna** regelmässig

Erholungsmethoden

Heute mit den Athleten :

- 1) **Massage**
 - regelmässig während Wettkampfphasen
 - 1x pro Woche zu Hause
- 2) **Ice bath**
 - Am Wettkampf, wenn möglich (Selbstorganisation)





Daniel Gisiger – #JEM17

Was habe ich gelernt?

- Viel Bestätigung (z.B. dass Kohlenhydrate – komb. mit etwas Protein – immer noch wichtig ist, Störungen durch Bildschirme, Games, iPhone)
- Milch ist das beste Getränk um dem Flüssigkeitsverlust entgegen zu wirken
- Sich auf die Entspannung, nicht auf den Schlaf konzentrieren wenn man schlafen geht
- Bestätigung von «ice bath»
- Massagen weniger «wichtig» als angenommen

Meine TAKE HOME MESSAGES:

- Power nap
- Das Wichtigste sind Schlaf & Ernährung
- Wichtigkeit von Erholung / Ausruhen





Severin Trösch – Wiss. Mitarbeiter BASPO

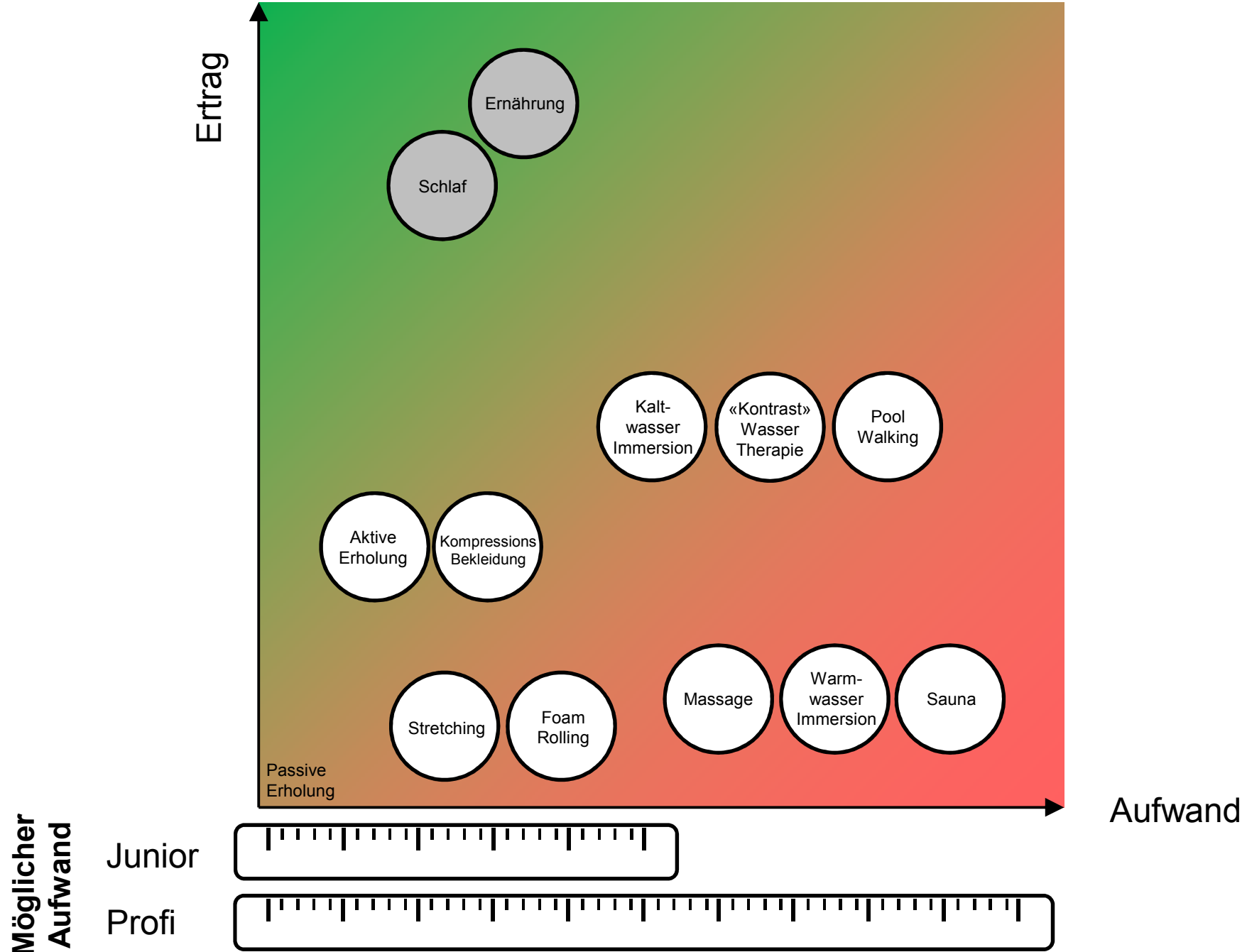
Was habe ich gelernt?

- «Blutpass-Approach» zur Individualisierung (Vortrag Meyer)
- Schlaf bleibt ein wissenschaftliches Rätsel (Vortrag Erlacher)

Meine TAKE HOME MESSAGES:

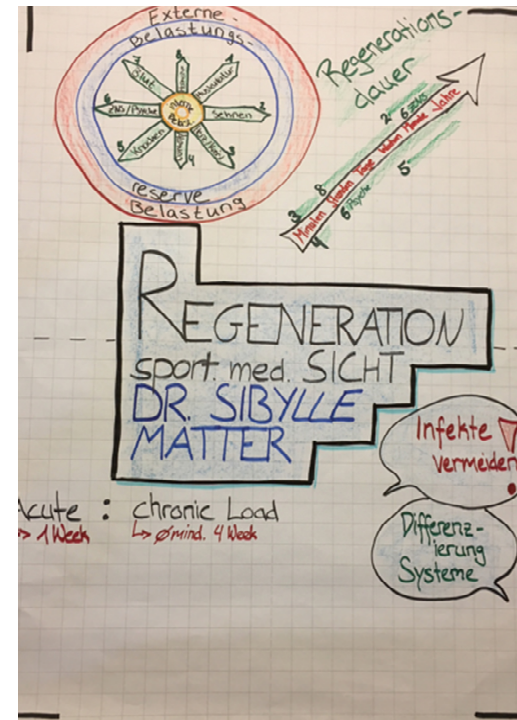
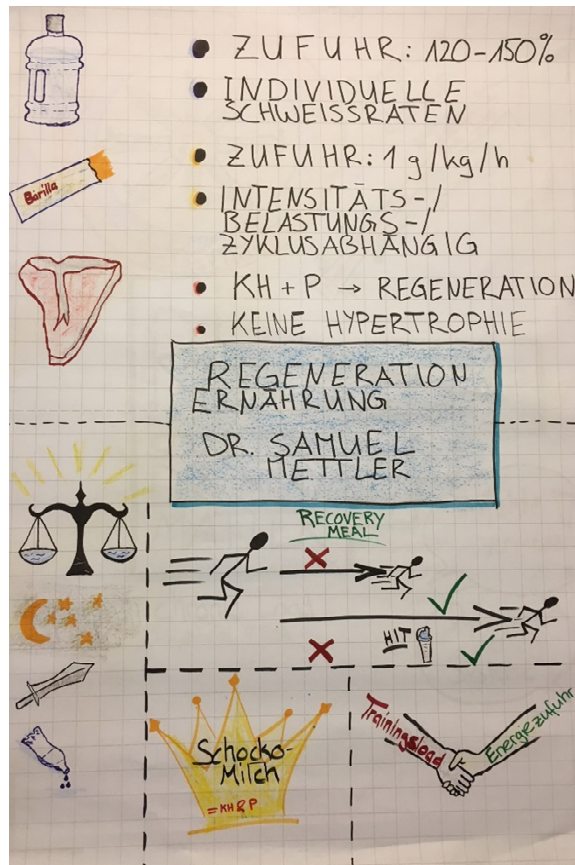
Vorsicht bei...

- ... der Individualisierung (nur Finessen sind individuell)
- ... anekdotischer Evidenz (nicht kontrolliert)
- ... «no evidence» (Aufwand-vs-Ertrag-Denken)





Konklusionen unserer Masterstudenten



Dennis Lüdin
Thaddäus Schnider



Fragen - Austausch

