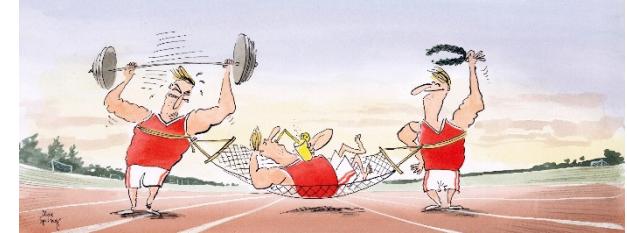




Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO



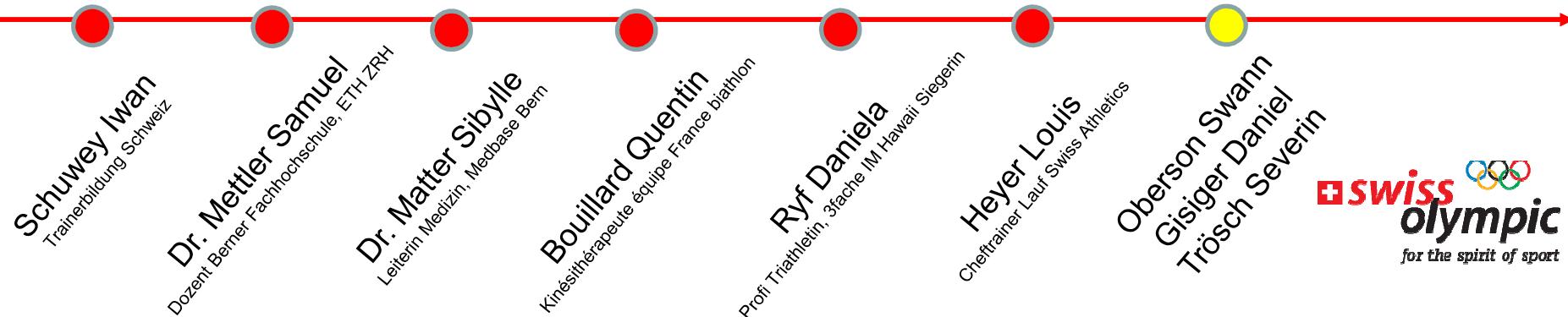
Magglinger Trainertagung | Journées des entraîneurs

# 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





# Swann Oberson – Long Distance Swimming

Besonderheiten im Schwimmen, die die Wahl der verschiedenen Erholungsmethoden beeinflussen

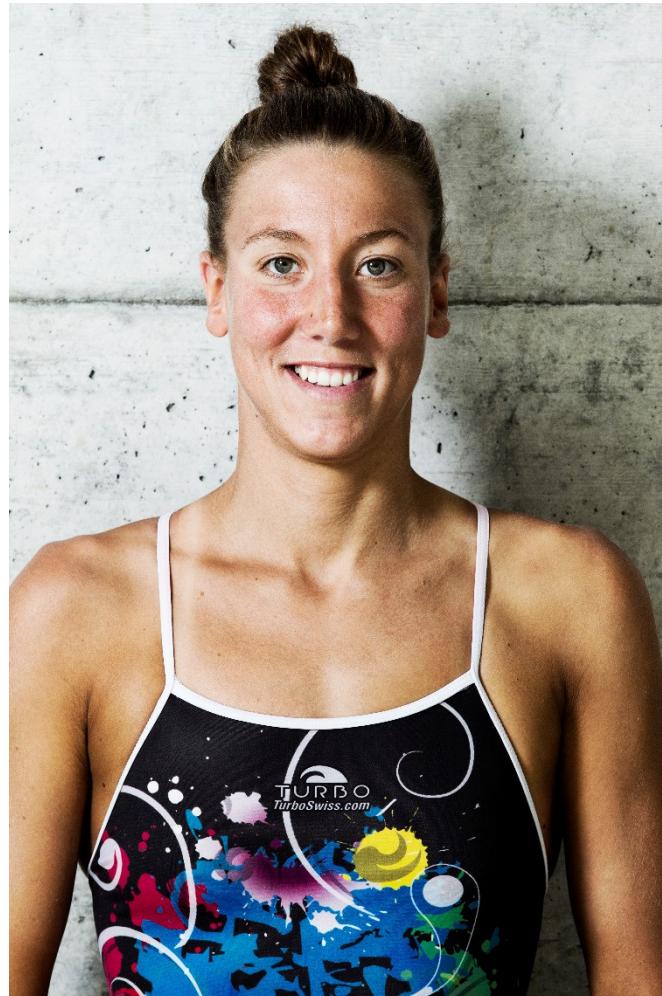
Schwimmen ist eine atraumatische Sportart wodurch hohe Trainingsumfänge möglich sind (insbesondere im Langdistanzschwimmen).

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 Ruhens** +++.

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

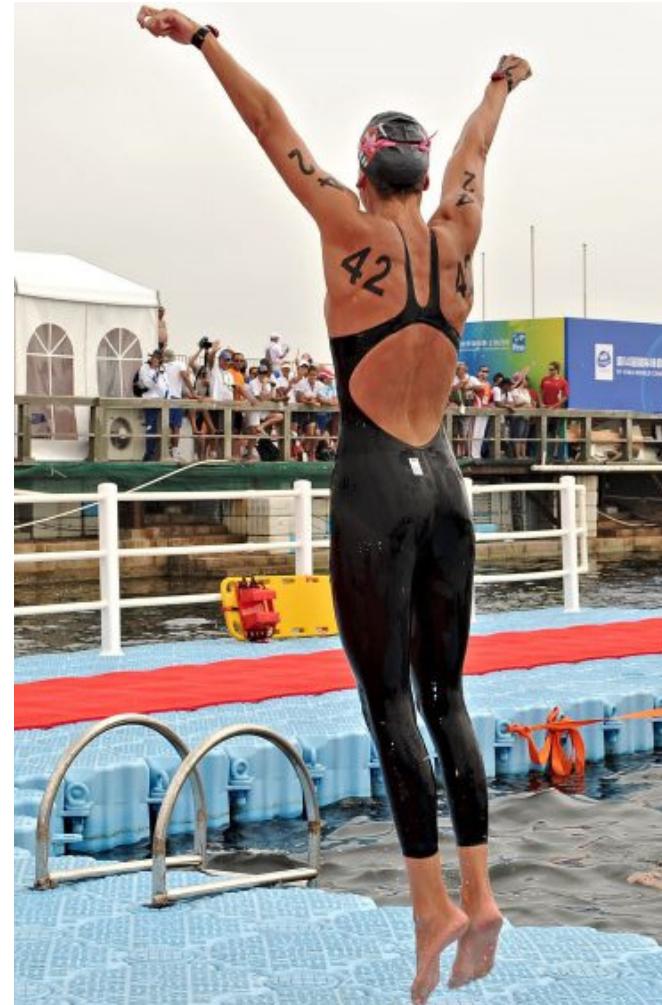
**3) Ernährung** : kein spezifischer Plan, Motto « iss was du willst wann du willst ». Der Energieverbrauch ist so hoch (6 Std pro Tag im Wasser), dass ich zwischen 4000 Kcal und 5000 Kcal essen konnte. Die Ernährung war ein Teil der Erholung aber auch ein grosses Vergnügen.

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:

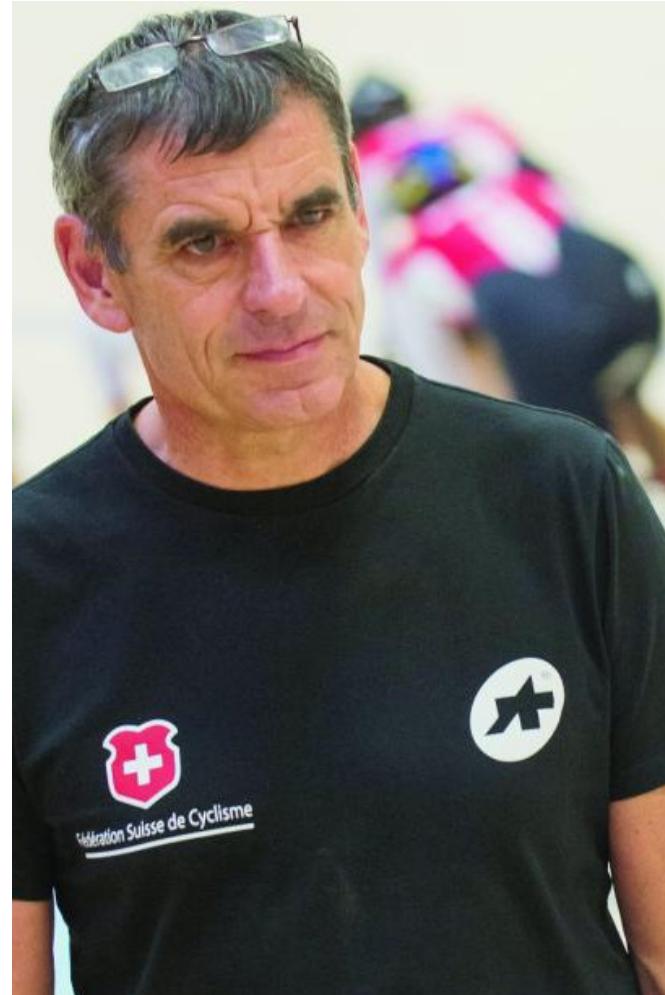
Sportdirektor, Sportlehrer und Trainer in Neukaledonien und im Weltradsportzentrum

### 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

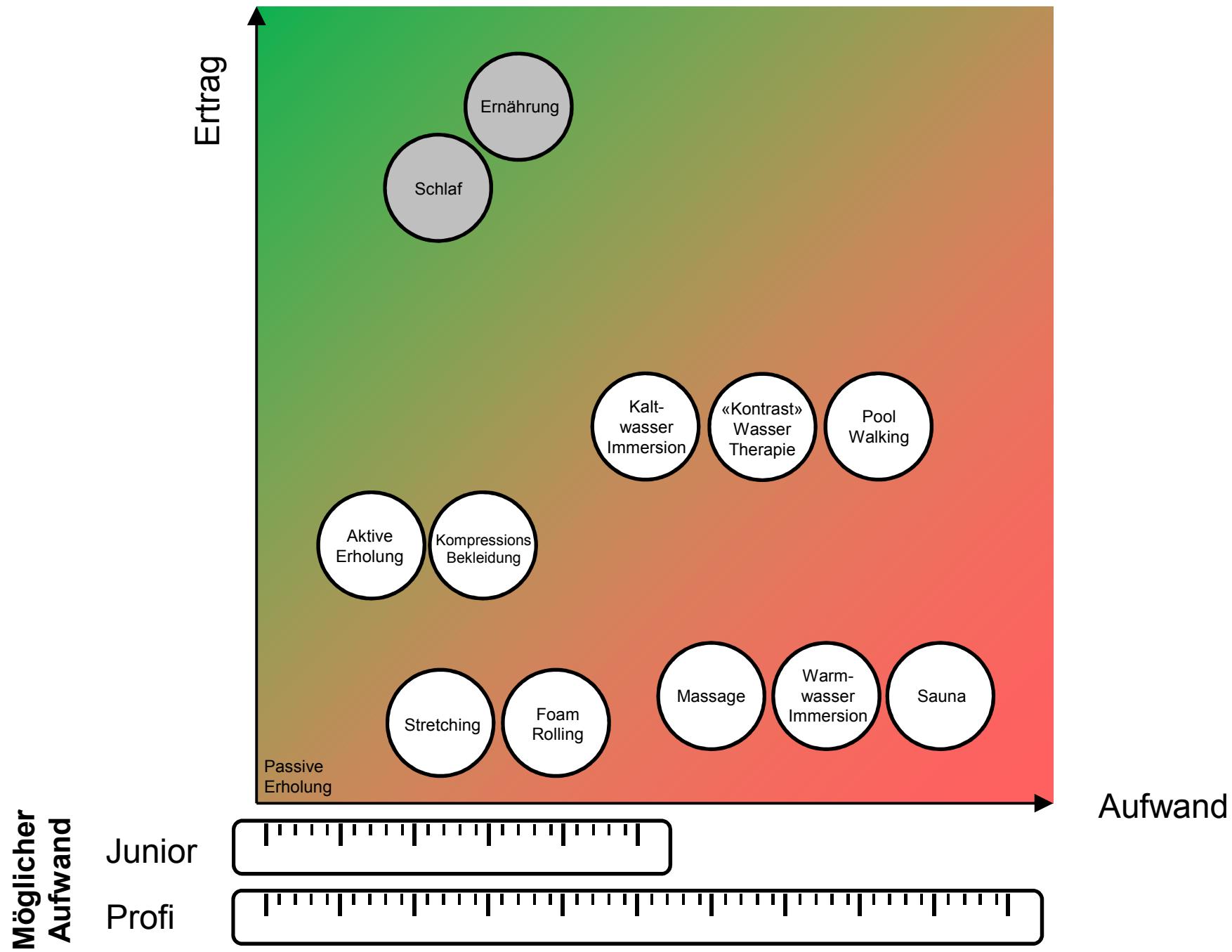
## Was habe ich gelernt?

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

## Meine TAKE HOME MESSAGES:

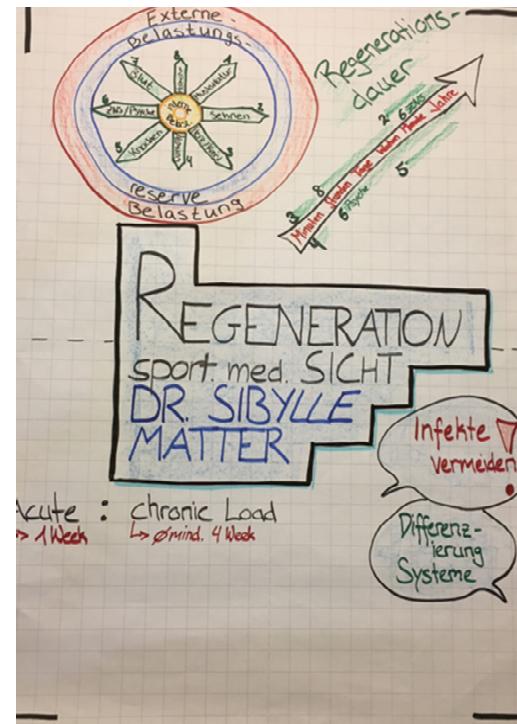
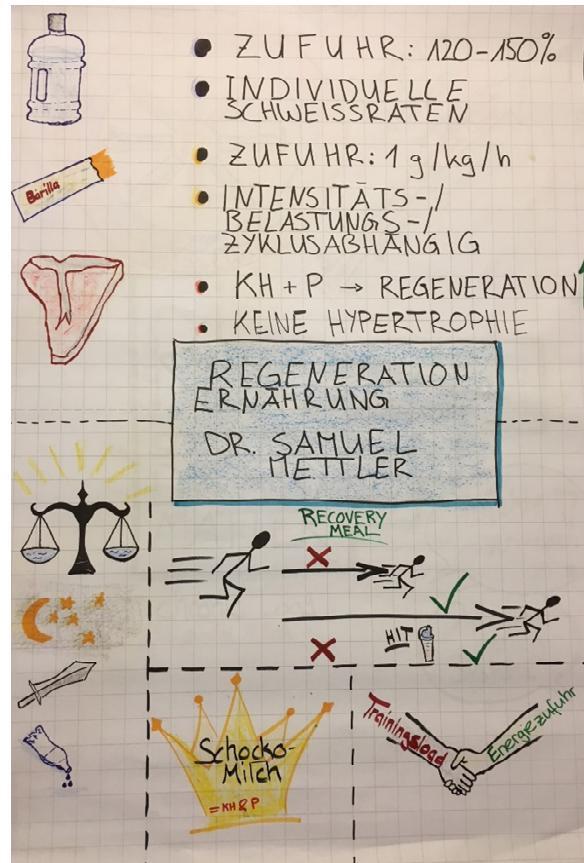
Vorsicht bei...

- ... 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

