



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO



Das Regenerationsprogramm von Martin Fourcade, dem besten Biathleten der Welt

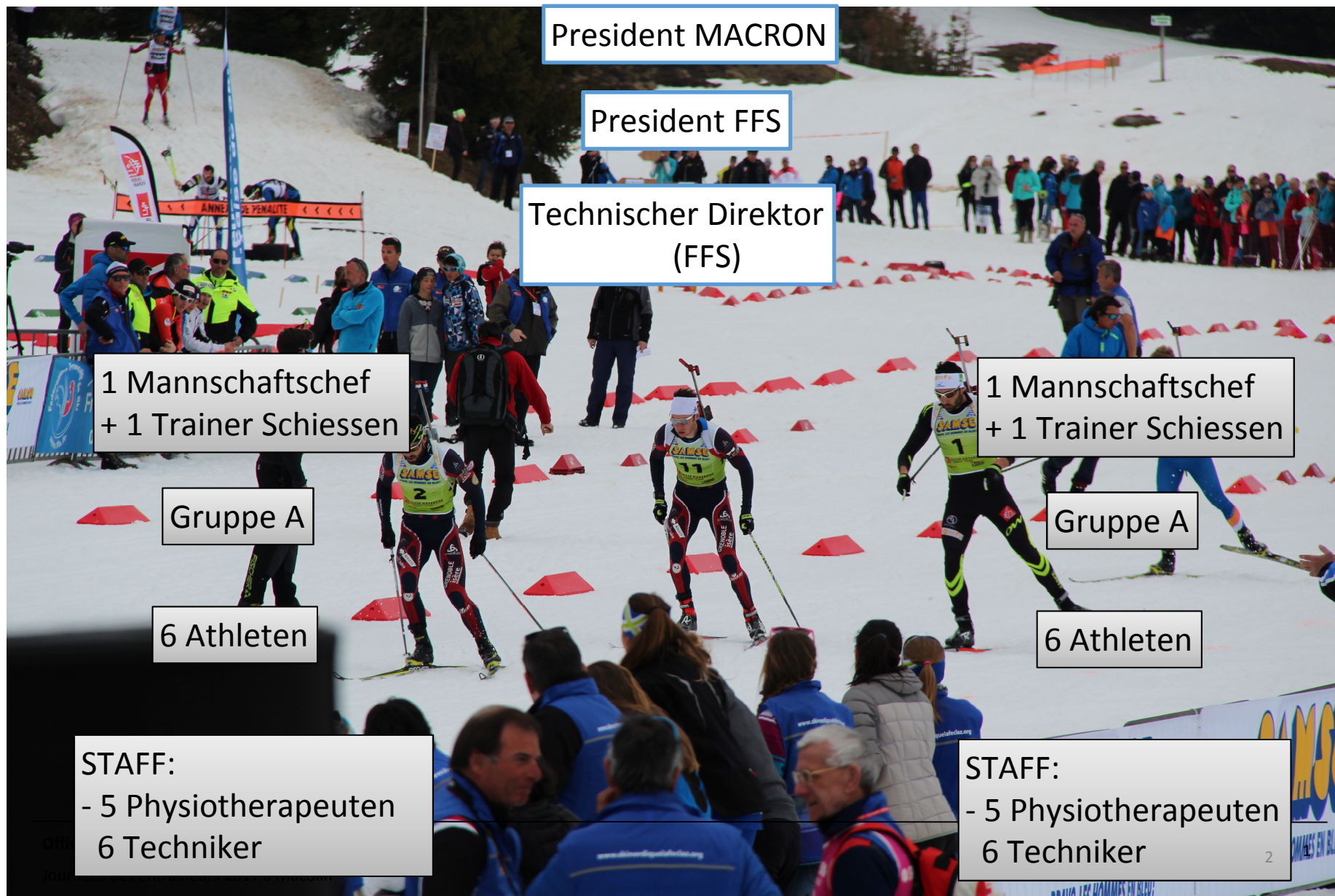


Quentin Bouillard, Kinésithérapeute équipe de France de biathlon | Macolin, le 24 octobre 2017



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Vorstellung der Mannschaft



President MACRON

President FFS

Technischer Direktor
(FFS)

1 Mannschaftschef
+ 1 Trainer Schiessen

Gruppe A

6 Athleten

STAFF:

- 5 Physiotherapeuten
6 Techniker

1 Mannschaftschef
+ 1 Trainer Schiessen

Gruppe A

6 Athleten

STAFF:

- 5 Physiotherapeuten
6 Techniker



Vorstellung des Olympiajahres 2017/18



	MAI	JUIN	JUI	AOUT	SEPT	OCT	NOV	DEC	JAN	FEV	MAR	AVRIL
S1	P	P	P	P	P	P	P	WC	WC	OS	//	//
S2	P	P	P	P	P	P	P	WC	WC	OS	WC	//
S3	P	P	P		France	France	Susjoen	//	WC	OS	WC	//
S4	P	BLINK	P	P	P	P	WC	//	//	OS	WC	//



Vorstellung der Sportart

WETTKAMPF (Männer)	RUNDEN	SCHUSS (HALT)	TOTAL
SPRINT	3 * 3.3 kms	2	12.5 km, 30'
VERFOLGUNG	5 * 2.5 kms	4	
INDIVIDUELL	5 * 4 kms	4	20 km, 50'
STAFFEL	3 * 2.5 kms	2	
MASSENSTART	5 * 3 kms	4	15 km, 45'



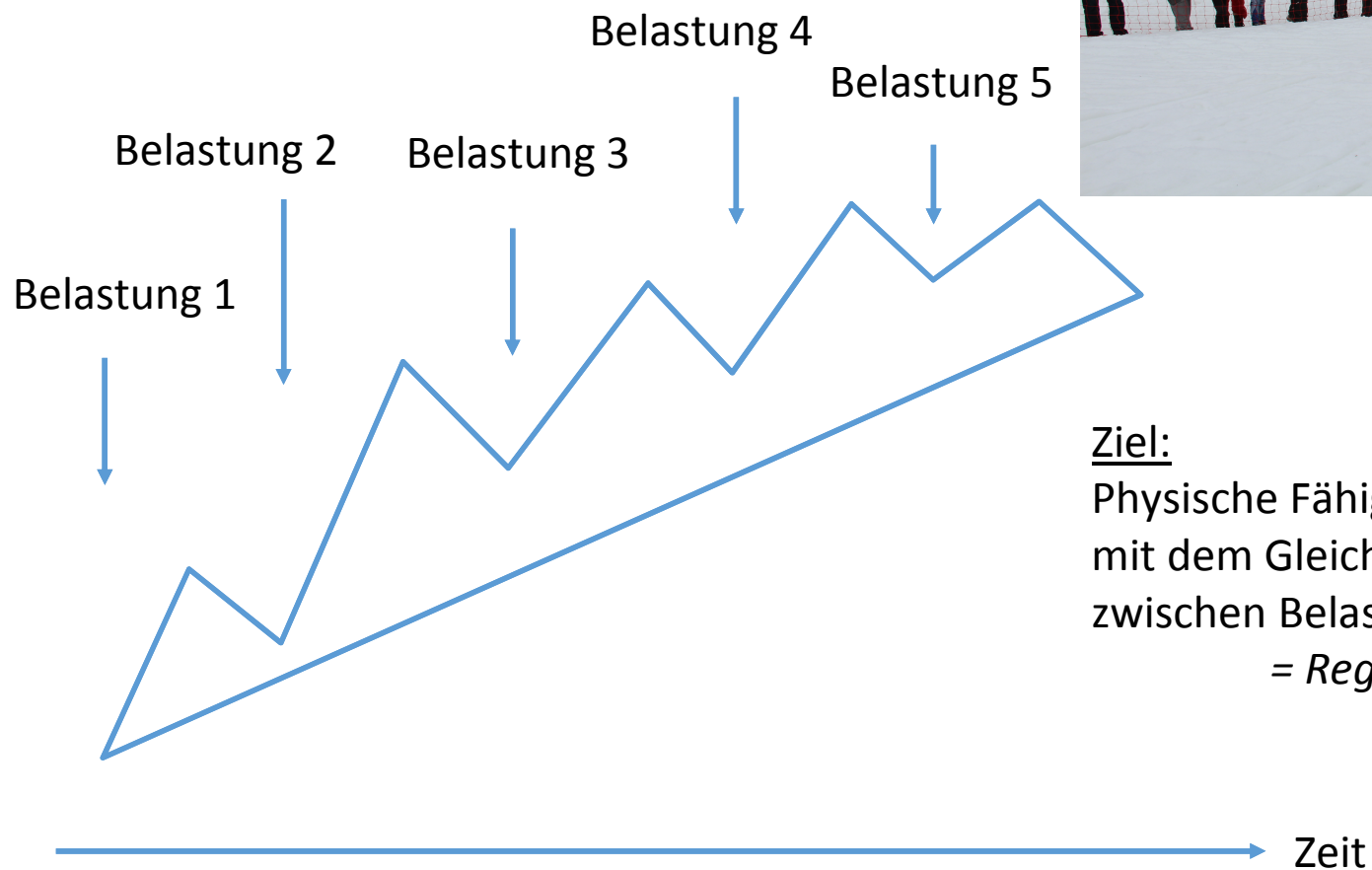
Vorstellung der Sportart Biathlon

- * Bekannt als «Ausdauersportart»
—> Übersäuerung, *laktazides Ende*
- * Homogene muskuläre Einschränkungen
- * Vielfältiges Sommertraining
- * Keine/wenige Verletzungen
- * Keine/wenige mechanische Einschränkungen
- * Allgemeine Erschöpfung (Reisen ++)





Physische und psychische Vorbereitung



Ziel:
Physische Fähigkeiten verbessern
mit dem Gleichgewichtsspiel
zwischen Belastung/**ERHOLUNG**
= *Regeneration*



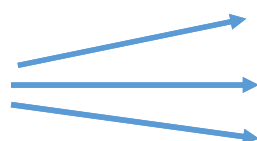
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO



Die Schlüssel der Erholung ... somit der Leistung

*** PRÄVENTION +++**



Trainer
Athlet
STAFF



= KOMMUNIKATION !!!



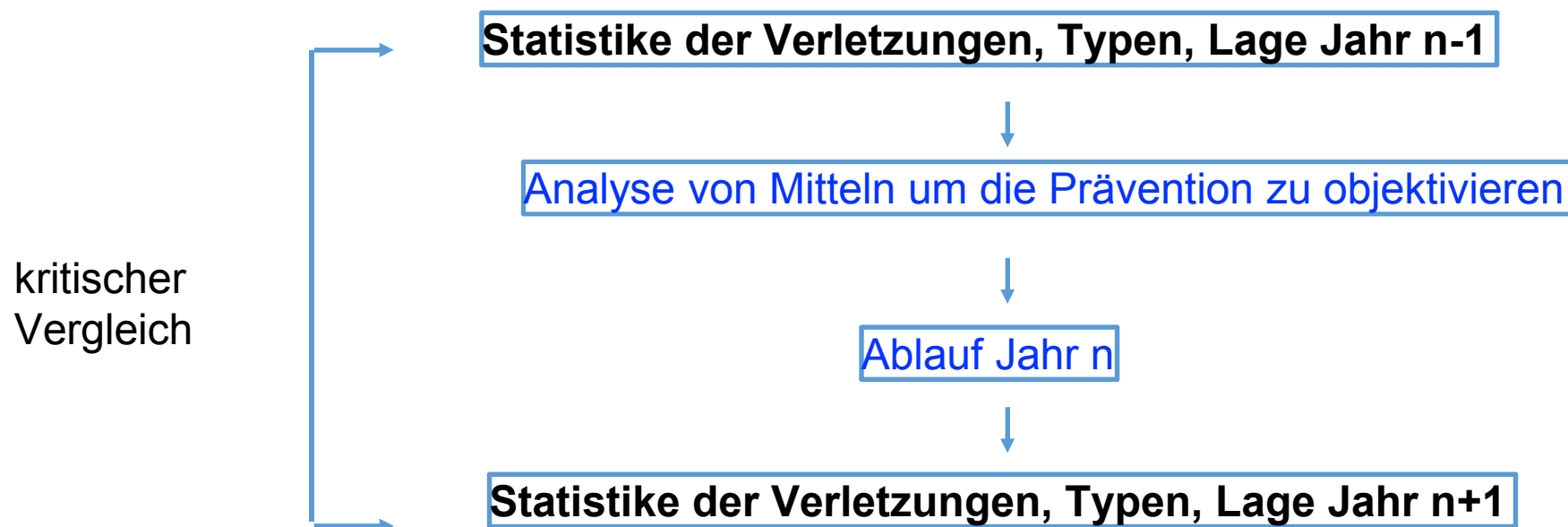


Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO



Schnelle Reintegration? —> Kommunikation +++





Trauma	Diagnose	Ursachen	Mittlere Behandlung
Gelenk Rücken	Entzündung, Hernie, Instabilität...	Lumbale Beugung	Physio + medizinisches Personal + spezifische Verstärkung
Diskus Rücken	Bandscheibenschäden, Entzündung, Verletzungen...	Sportliche Belastung	Physio + medizinisches Personal + spezifische Verstärkung
Kontrakturen	Kontrakturen	Sportliche Belastung, Entwässerung, muskuläre Typologie , Erholung	physio, Wärme, schottisches Bad, Lebenshygiene
Trauma (Verstauchungen , syndrome Scheibenwischer..)	Verstauchungen	Multifaktorielle	Physio
AML	LA, AML	Aufforderung	Physio
Chronische Instabilität Schulter	Chronische Instabilität Schulter	Direkte oder indirekte Schaden	physio spezifische Verstärkung



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

SHN, Senioren-Team Frankreich Biathlon *Wiederholung der Läsionsgesten —> Lenden*





Die Erholungsmittel

Kryotherapie ganzen Körper

Protokoll:
30'' : -60°
2'30 : -110°



Kritik: Evidenzstufe/ generierte Müdigkeit/ Logistik / Frequenz



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO



Die Erholungsmittel

Thermalbad

Von Mensch zu Mensch

Sauna

Kaltes Bad

Kritik: Vorsicht auf Entwässerung

Die verschiedenen Erholungsmittel

Psychologisches Umfeld
Gute Richtung, persönliche Logik

Dehnungen, Muskelerholung
Entspannung Sehnen-Bandapparat

Motivation, Einsatz

Besorgnis

Gelenkamplituden

Muskuläre Ratio (isoC)



Koordination

Neuprogrammierung Neuro-Motor

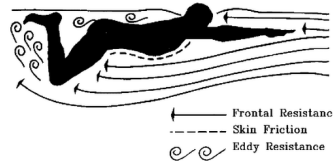
Propriozeption

Erweiterbarkeit / Energieübertragung

—> Vermeidung periphere und zentrale
Ermüdung
so früh wie möglich in der Wiederherstellung



**Physikalische
Vorbereitung**



Kraftübertragung



Mangel ? Fer, Mg

Ummantelung

**Ausrichtung der
Axe**

Ernährung Spez. Flüssigkeitszufuhr

Sporttechnik

Dynamische Pflege

Schlaf, Siesta (Qualität, Quantität)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Die Erholungsmittel



Mentale Erholung durch Massage

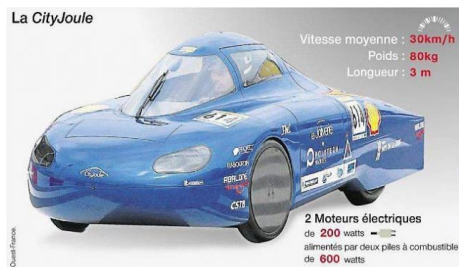


Muskuläre Erholung durch
Massage



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO



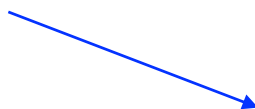
EINSPARUNG

« Langlauf ist eine faule Sportart »

EAD

Technik

Absorption



Reflexionssport...





Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO



DANKE

Quentin Bouillard, Kiné équipe CHAMBERY HANDBALL (CSHMB) Macolin, le 24 octobre 2017