



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





Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Vorstellung des Olympiajahres 2017/18



	MAI	JUIN	JUI	AOUT	SEPT	OCT	NOV	DEC	JAN	FEV	MAR	AVRIL
S1	P	P	P	P	P	P	WC	WC	OS	//	//	
S2	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	WC	//	//	OS	WC	//	



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO



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'



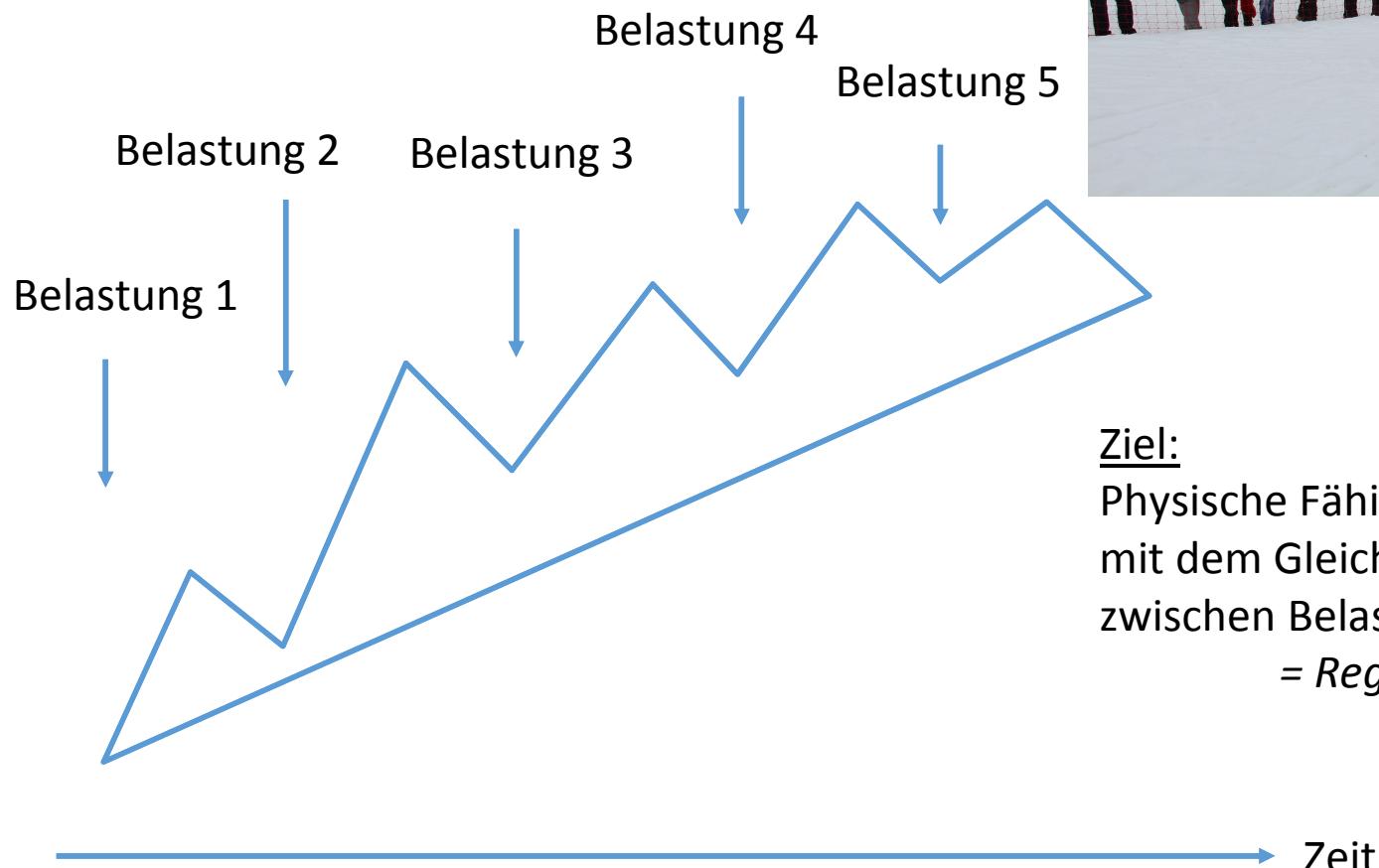
Vorstellung der Sportart Biathlon

- * 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

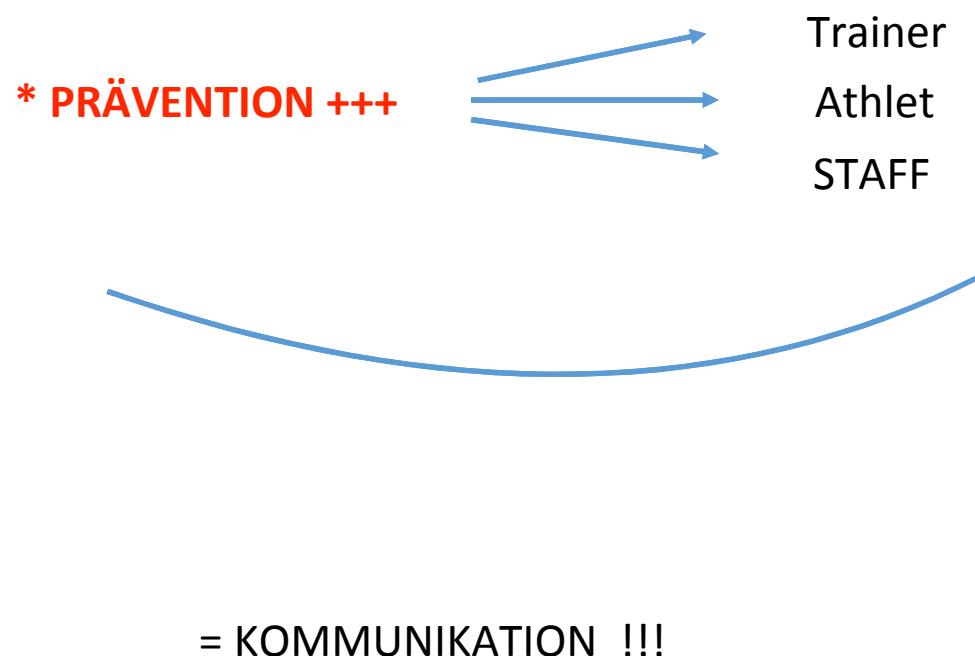


Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO



Die Schlüssel der Erholung ... somit der Leistung



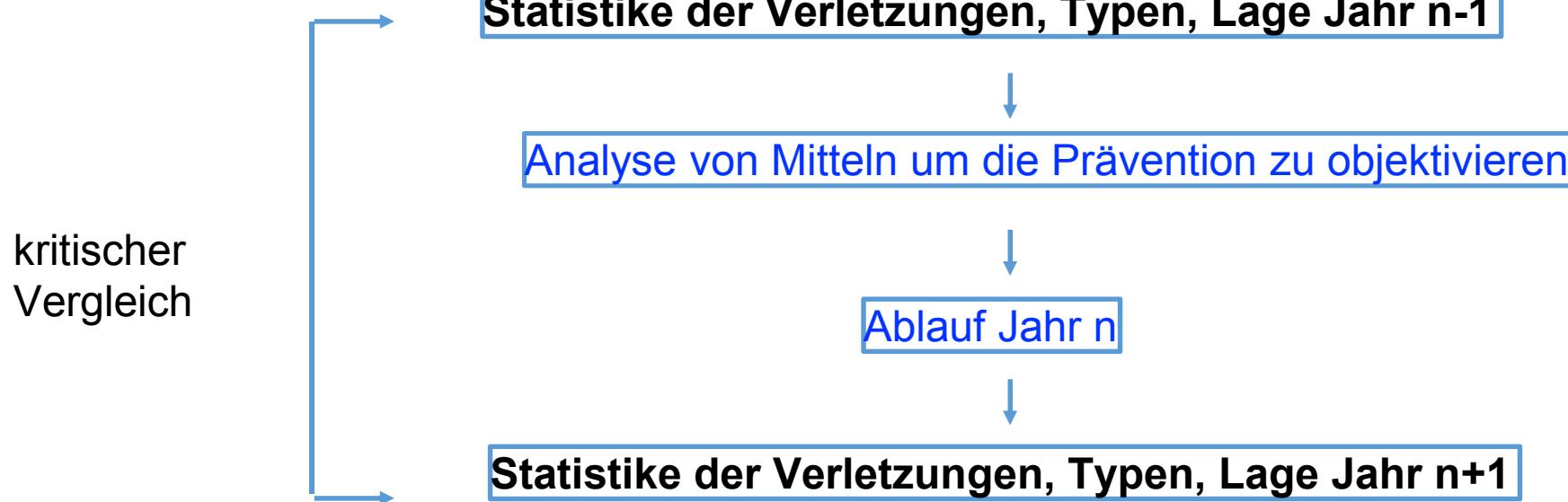


Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO



Schnelle Reintegration? —> Kommunikation +++





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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

SHN, Senioren-Team Frankreich Biathlon

Wiederholung der Läsionsgesten —> Lenden

swiss olympic





Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

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

Motivation, Einsatz

Besorgnis



Dehunungen, Muskelerholung
Entspannung Sehnen-Bandapparat

Gelenkamplituden

Muskuläre Ratio (isoC)

Koordination

Neuprogrammierung Neuro-Motor

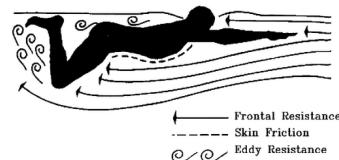
Propriozeption

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



Muskuläre Erholung durch
Massage

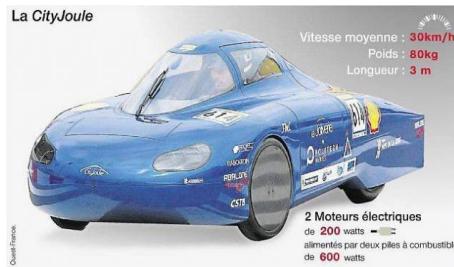


Mentale Erholung durch Massage



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

swiss olympic



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

DANKE