



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

**B**  
F  
H  
Bern University  
of Applied Sciences



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



**SFISM**  
Swiss Federal  
Institute  
of Sport  
Magglingen



# Taktisches Prinzip: Umschalten def-off Räume nützen 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>



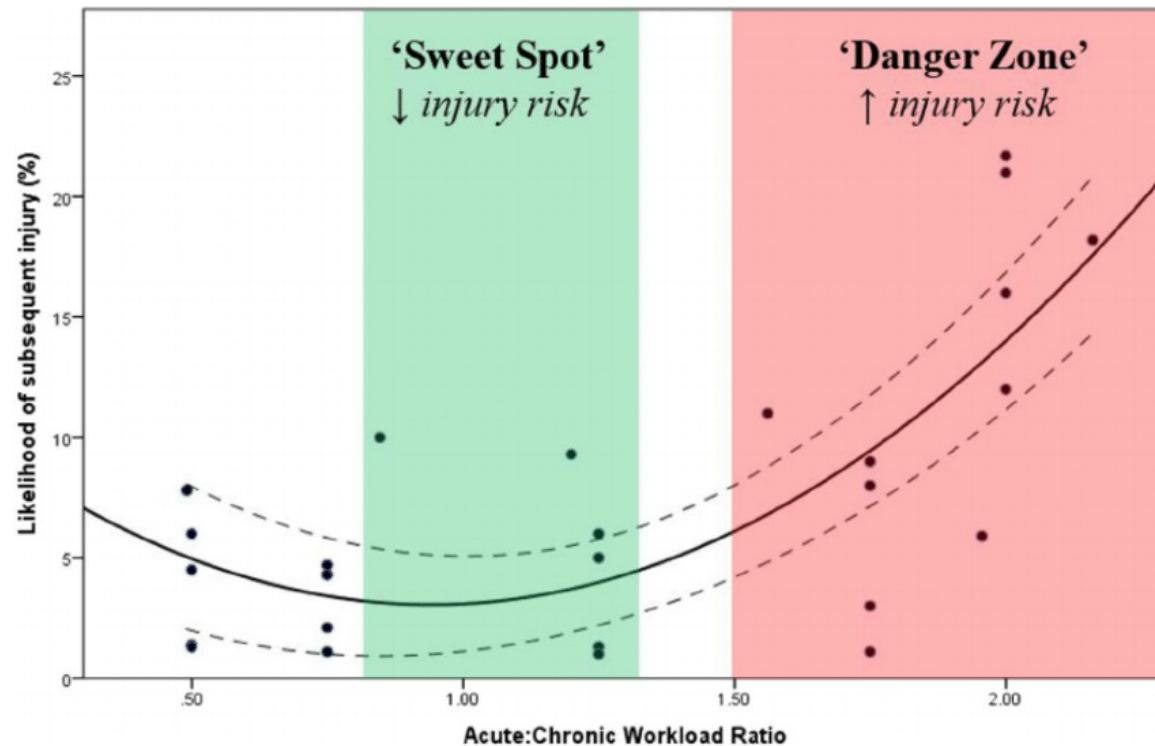
<sup>1</sup> Malone et al. *High Speed running and sprinting as an injury risk factor in soccer*. J Sci Med Sport 2018



# 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



Bereitschaft für  
Training und Spiel

Leistung↑  
Verletzungen↓

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

Wohlbefinden



The athlete monitoring cycle (Gabett et al. 2017)



# Fragen und Diskussion



**SFISM**  
Swiss Federal  
Institute  
of Sport  
Magglingen