

Trainertagung Erfolg ist das Ziel – aber zu welchem Preis?

25.10.2022

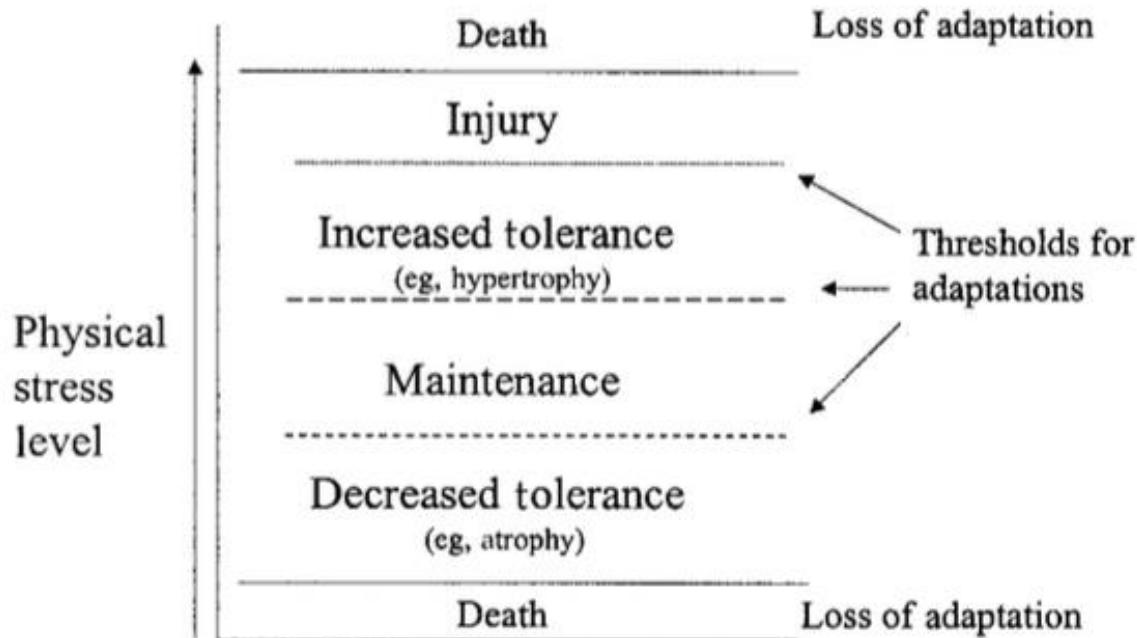
Expertin: Susanne Berger

Adaptation

COMB
IN

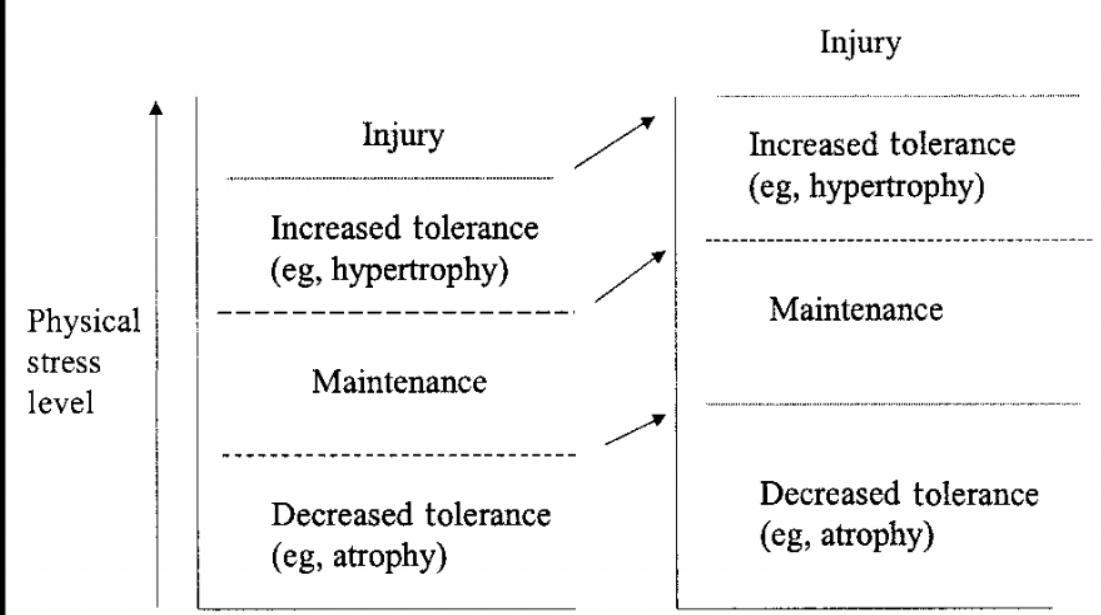
Effect of Physical Stress on Tissue

Adaptation



Effect of “Overload” Stress Raises Thresholds for Subsequent Adaptation and Injury

Baseline condition



Mueller et al. 2002

Physical Stress Level...

Magnitude

Time

(duration, repetition, rate)

Direction

(tension, compression, shear,
torsion)

Is a Composite Value

Spezifität

Komplexität

Aktive Massnahmen zur Vorbereitung in initialer Rehaphase:

1. Manuelle Widerstände isometrisch und exzentrisch (submaximal)
2. Selbständige isometrische Widerstände

Operation



08.12.21

Intensität

Ansteuerung + isolierte Kräftigung



Verunsicherung in Topform durch
Unsportlichkeit (unentschuldigt)

Ängste:
«Komme ich wieder zurück?»
«Brutal steiniger Weg!»
«Starke Team interne Konkurrenz!»

Lösungen:

- im Moment sein
- sich von schwierigen Gedanken lösen
- Arbeit an Trainingsqualität

24.01.22

- Ansteuerung + kombinierte Kräftigung
- Heranführen an spezifische Funktion bei mittlerer Intensität

< ECC Rollwiderstand

ISO + 1/3 - 1/2 ROM ECC submaximal

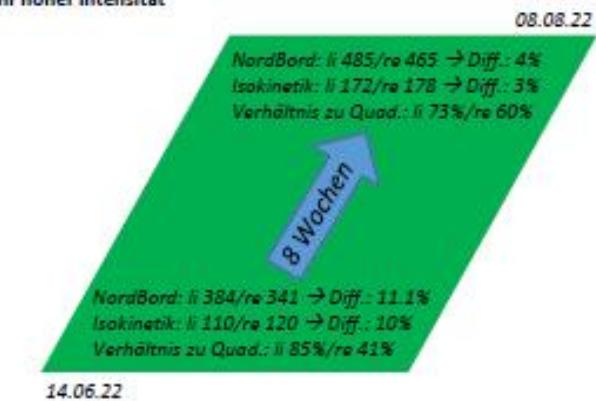
14.02.22

Heranführen an spezifische Funktion
bei hoher Intensität

> ECC Range of Motion

18.02.22

Trainieren der spezifischen Funktion
bei sehr hoher Intensität



Back to Sport



20.08.22



TUT → Muskellänge → RFD

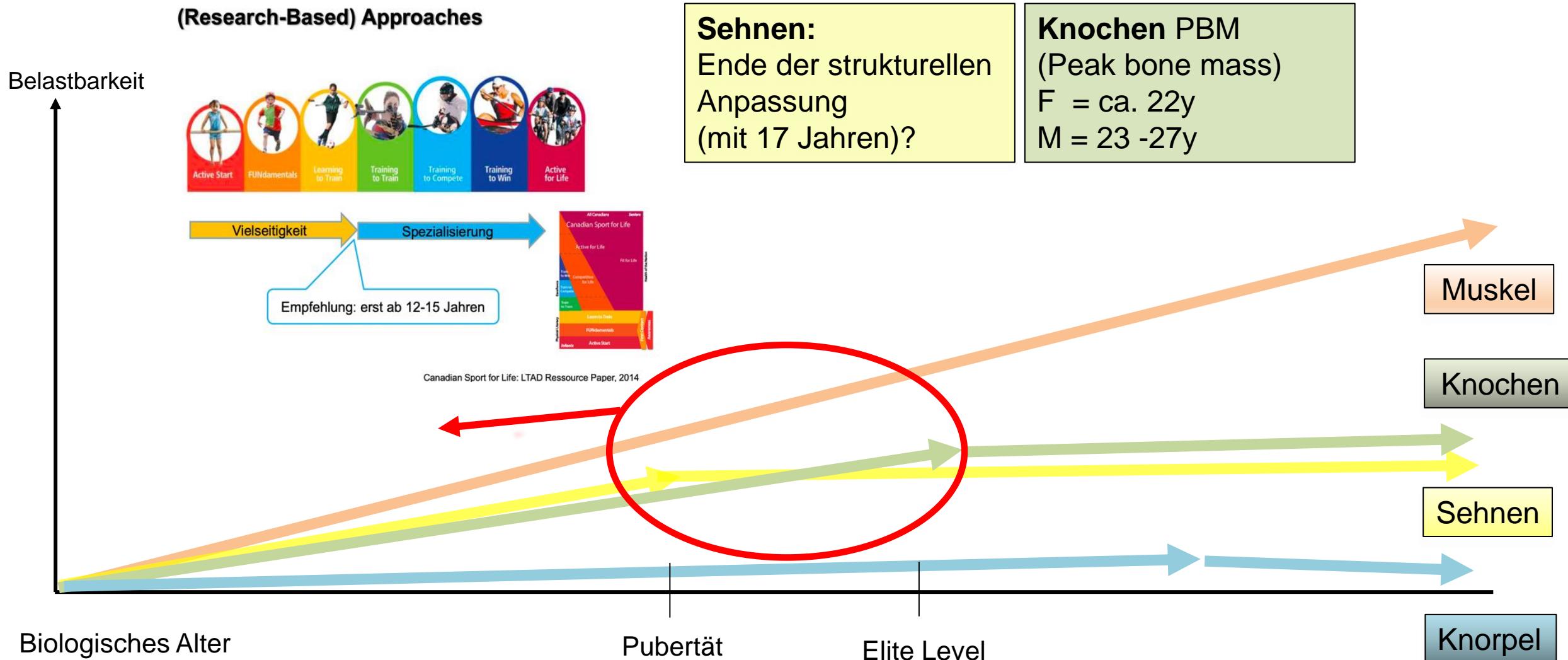


10.06.22

20.06.22

→

Langfristige Athletenentwicklung



Zeitkonflikt: Innerhalb von 2-5 Jahren vom "Learn to train" zur vollen Sehnenbelastbarkeit zu gelangen.
Beachte zudem gewichtssensitive Sportarten (RED-S / female athletic triad) für Knochenbelastbarkeit.