

# **Trainertagung**

## **Erfolg ist das Ziel – aber zu welchem Preis?**

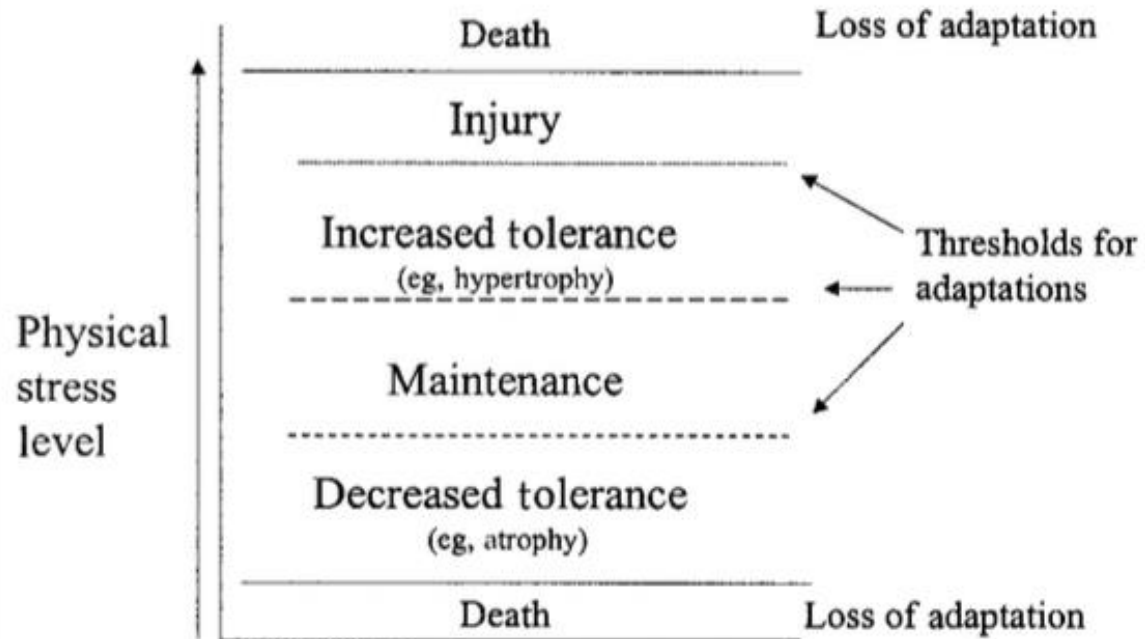
25.10.2022

Expertin: Susanne Berger

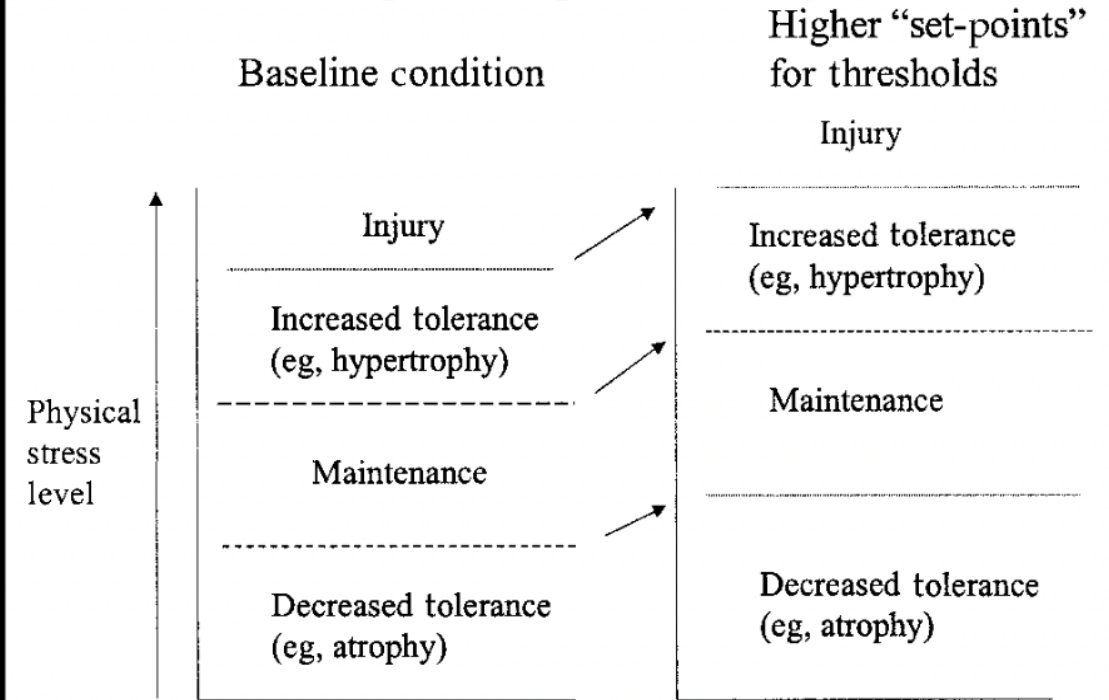
# Adaptation

## Effect of Physical Stress on Tissue

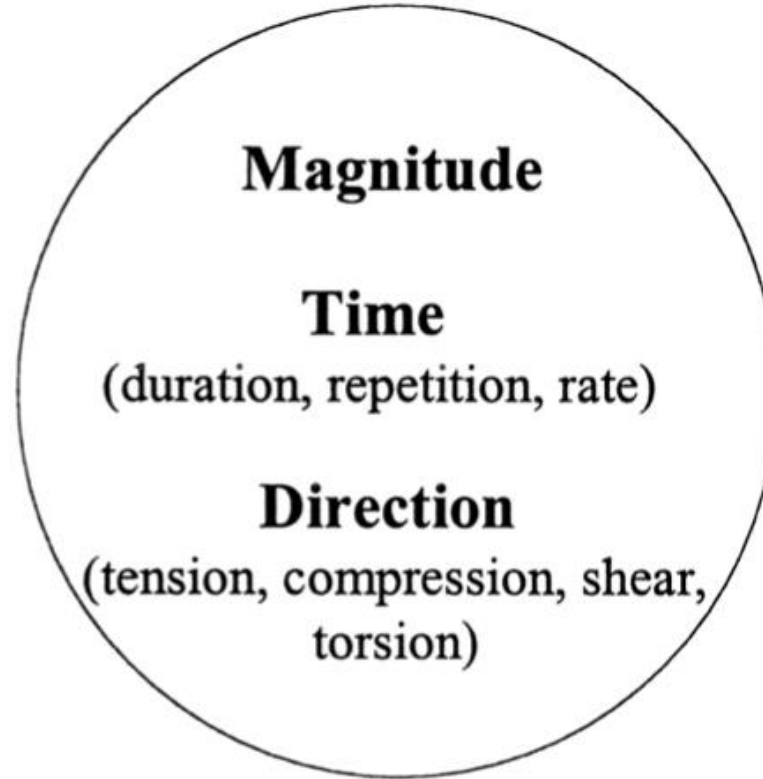
### Adaptation



## Effect of "Overload" Stress Raises Thresholds for Subsequent Adaptation and Injury



## Physical Stress Level...



Is a Composite Value

16.11.2021

# VKB Ruptur li

- Autograft re

## Spezifität

## Komplexität

Aktive Massnahmen zur Vorbereitung in initialer Reaphase:

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

Ansteuerung + isolierte Kräftigung



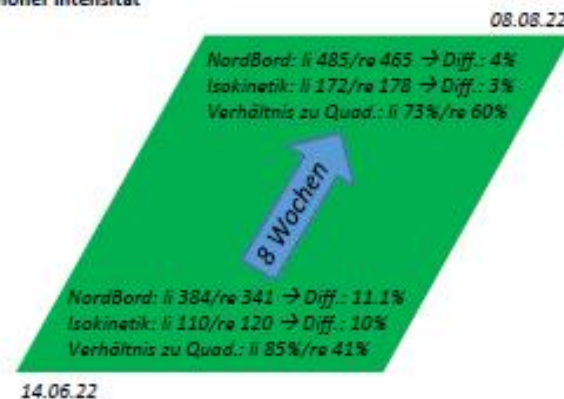
- Ansteuerung + kombinierte Kräftigung  
- Heranführen an spezifische Funktion bei mittlerer Intensität



Heranführen an spezifische Funktion bei hoher Intensität



Trainieren der spezifischen Funktion bei sehr hoher Intensität



Back to Sport



20.08.22

# Intensität



Verunfallt 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

< ECC Rollwiderstand



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



Aufbau von >ROM mit Abbau der Bandunterstützung

> ECC Range of Motion



TUT → Muskellänge → RFD

24.01.22

14.02.22

28.02.22

16.03.22

10.05.22

20.06.22

# Langfristige Athletenentwicklung

## (Research-Based) Approaches



Vielseitigkeit

Spezialisierung

Empfehlung: erst ab 12-15 Jahren



Canadian Sport for Life: LTAD Resource Paper, 2014

**Sehnen:**  
Ende der strukturellen  
Anpassung  
(mit 17 Jahren)?

**Knochen PBM**  
(Peak bone mass)  
F = ca. 22y  
M = 23 -27y

Belastbarkeit

Biologisches Alter

Pubertät

Elite Level

Muskel

Knochen

Sehnen

Knorpel

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.