

Journée des entraîneurs

Le succès est l'objectif - mais à quel prix ?

25.10.2022

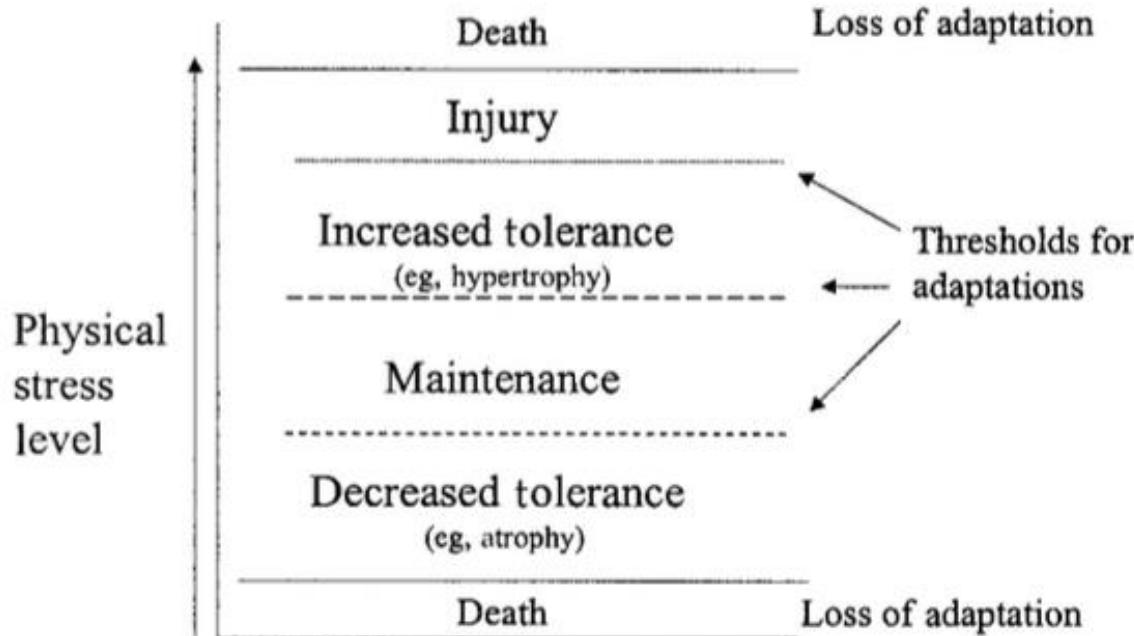
Expert: Susanne Berger

Adaptation

COMB
IN

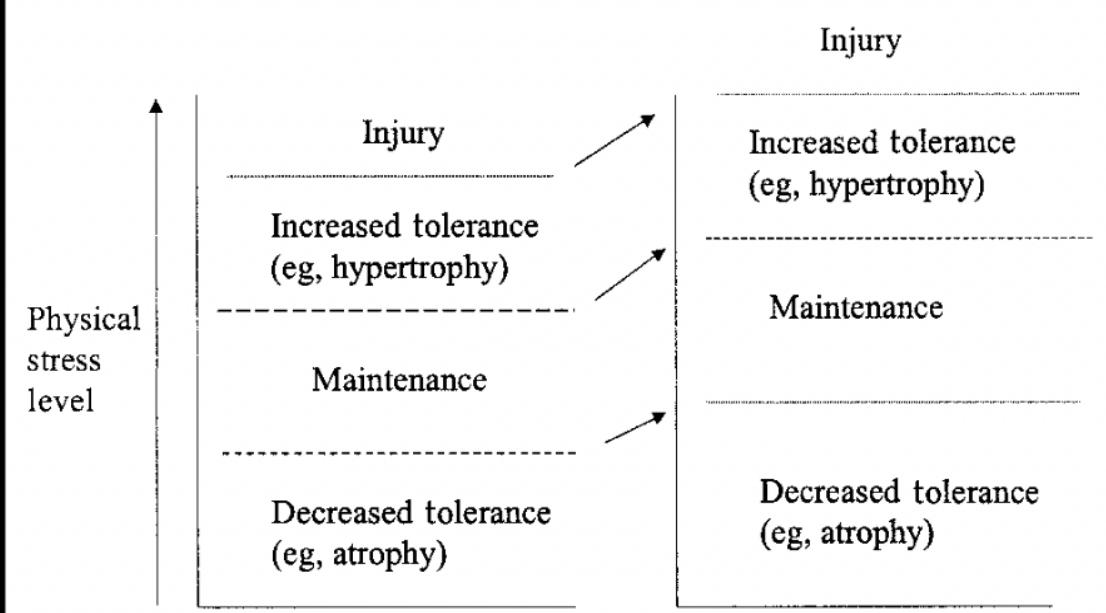
Effect of Physical Stress on Tissue

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



Heranführen an spezifische Funktion
bei hoher Intensität



Trainieren der spezifischen Funktion
bei sehr hoher Intensität

08.08.22
NordBord: li 485/re 465 → Diff.: 4%
Isokinetik: li 172/re 178 → Diff.: 3%
Verhältnis zu Quad.: li 73%/re 60%

14.06.22
NordBord: li 384/re 341 → Diff.: 11.1%
Isokinetik: li 110/re 120 → Diff.: 10%
Verhältnis zu Quad.: li 85%/re 41%

Back to Sport



20.08.22

< ECC Rollwiderstand

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



Aufbau von >ROM mit Abbau der Bandunterstützung

> ECC Range of Motion

TUT → Muskellänge → RFD



14.02.22

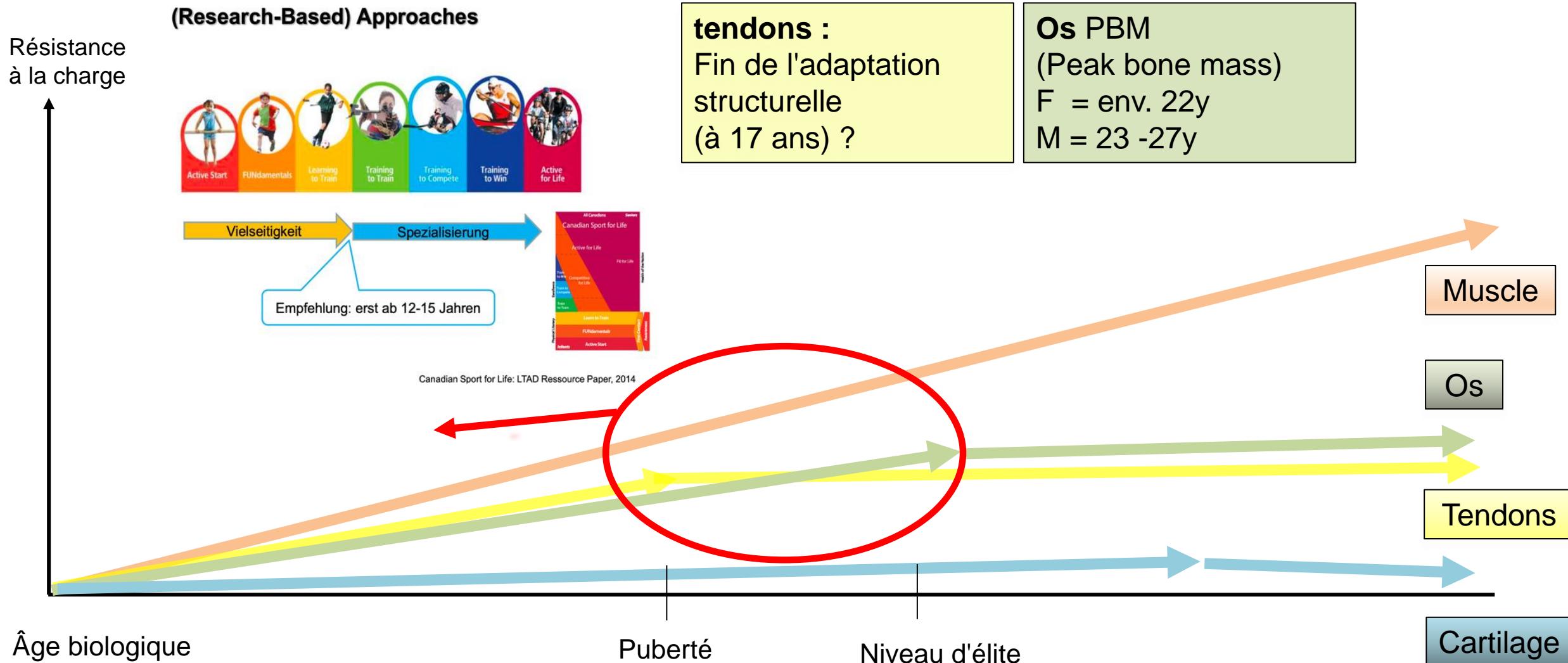
18.02.22

16.03.22

10.05.22

20.06.22

Développement des athlètes à long terme



Conflit de temps : passer de "learn to train" à la pleine capacité de charge des tendons en 2 à 5 ans.

Attention aux sports sensibles au poids (RED-S / triade athlétique féminine) pour la résistance osseuse..