

# **Journée des entraîneurs**

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

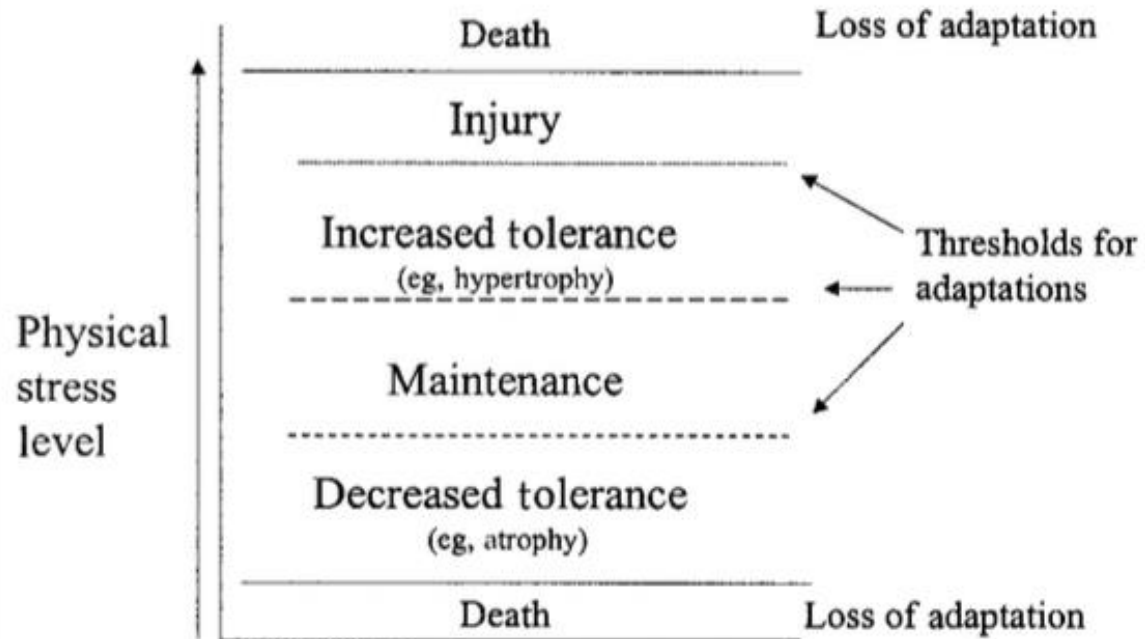
25.10.2022

Experte: Susanne Berger

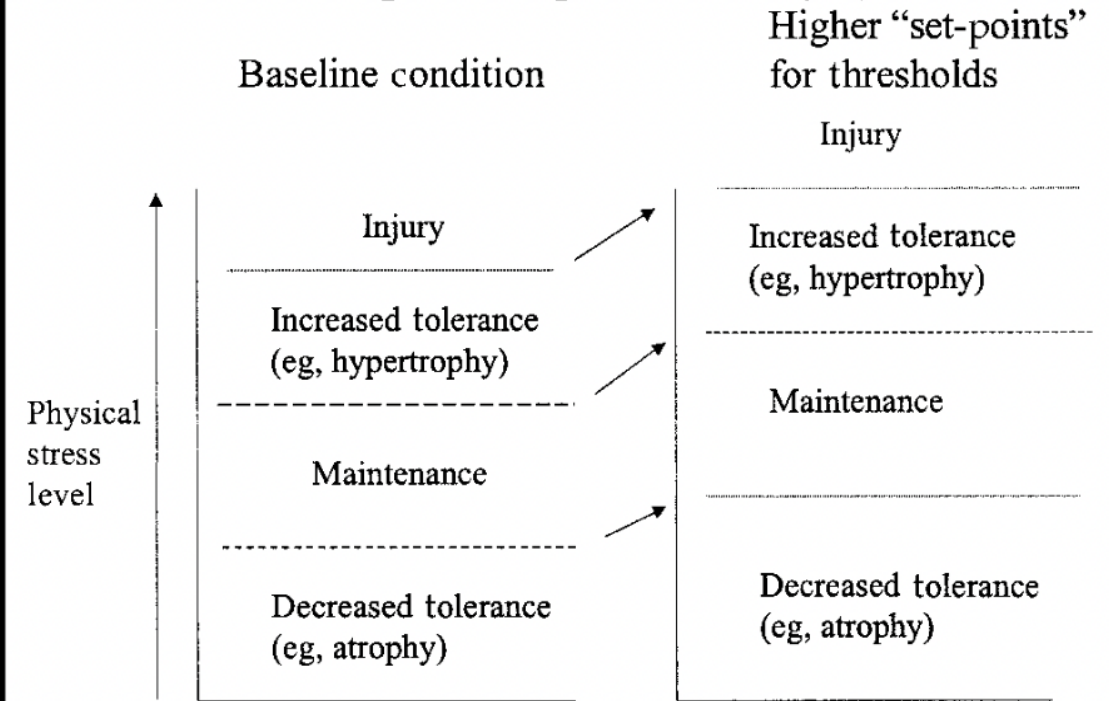
# Adaptation

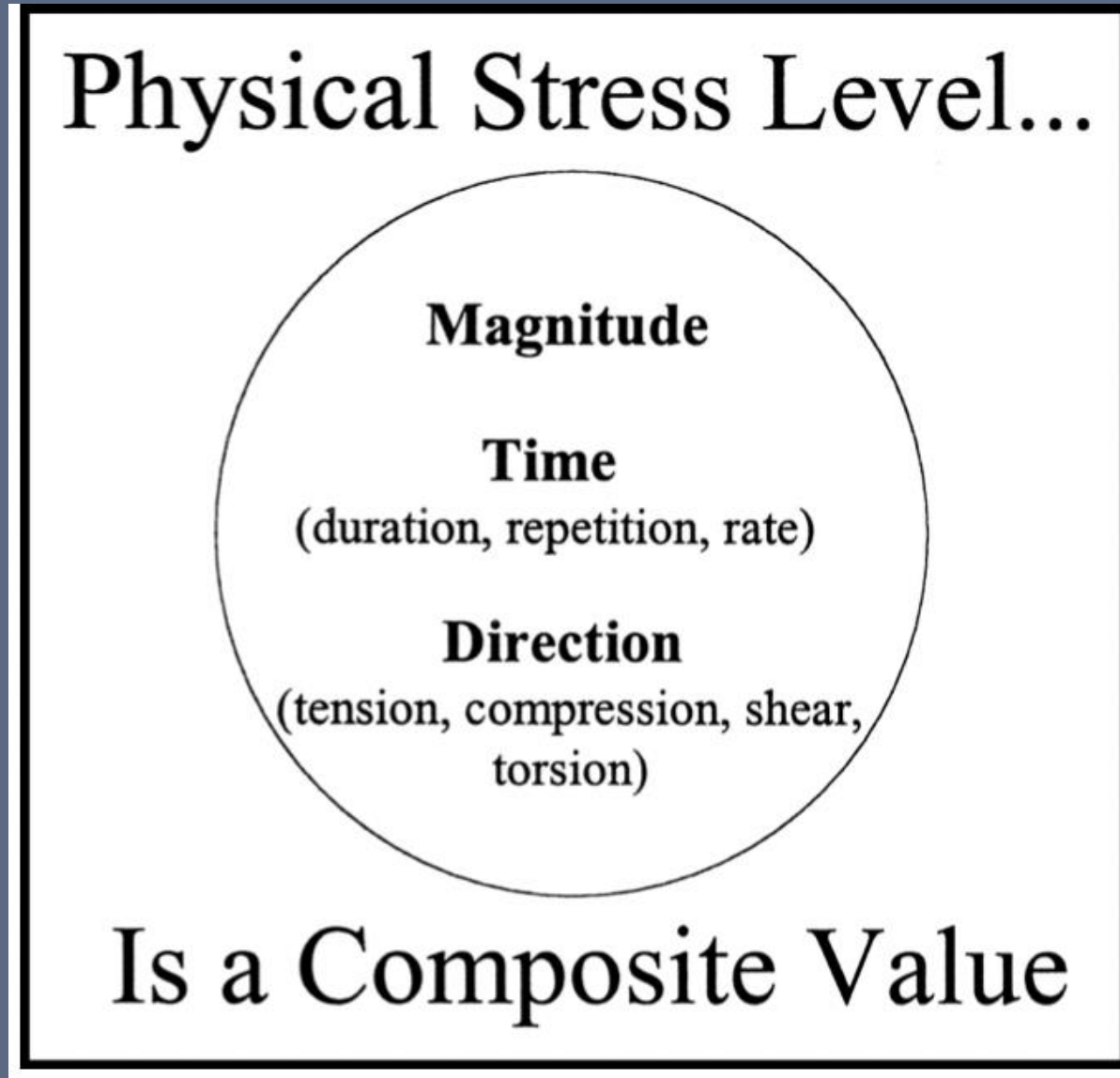
## Effect of Physical Stress on Tissue

### Adaptation



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





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



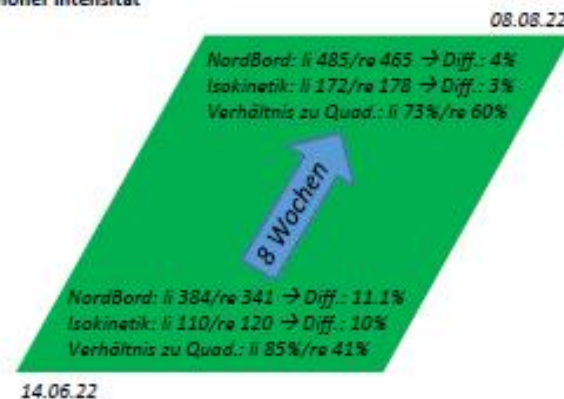
- Ansteuerung + kombinierte Kräftigung  
- Heranführen an spezifische Funktion bei mittlerer Intensität



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

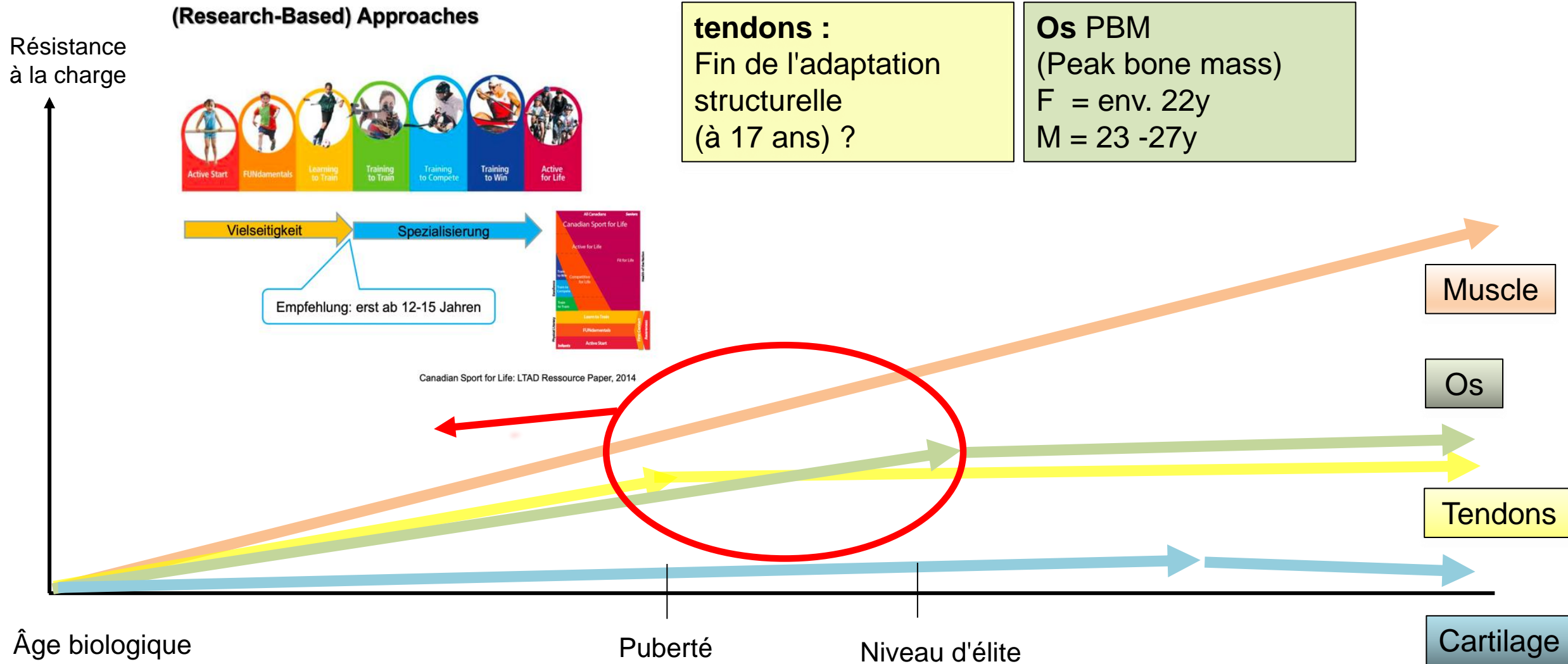
28.02.22

16.03.22

10.05.22

20.06.22

# 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..