



MEDIZINISCHES  
ZENTRUM  
Medical Health Center  
Bad Ragaz

---

## ***Information Team Südostschweiz-Graubünden***





## **Information Team Südostschweiz- Graubünden**

---

### **Ablauf**

1. Vorstellung medical team im med. Zentrum Bad Ragaz (Sportphysiotherapie/Sportarzt)/ unsere Philosophie
2. Zusammenarbeit mit dem Team Graubünden- Südostschweiz
3. Ablauf bei Verletzung oder Krankheit eines Spielers
4. Sportärztliche Untersuchung und Leistungsdiagnostik
5. Ernährung
6. Prävention
7. Fragen und Diskussion

### **Martina Kindler:**

- Dipl. Physiotherapeutin HF
- Master of Advanced Studies Sports Physiother

### **Tätigkeiten als Physiotherapeutin:**

- Langlaufnationalmannschaft Weltcup Team
- Junioren WM 2010/2011 Langlauf
- Dani Wyss Ultracycling Team Race Across America



### **Erfolge als Physio:**

- Sieg Race Across America / Dani Wyss 2009
- Sieg Race Across the West / Dani Wyss 2011
- Gesamtweltcup Sieg Langlauf /Dario Cologna 2011/12



## **Information Team Südostschweiz- Graubünden**

### **Nadig Lea:**

- Dipl. Physiotherapeutin HF/Sportphysiotherapeutin SPT
- Eidg. Dipl. Trainerin Leistungssport Swiss Olymp

### **Tätigkeiten als Physiotherapeutin:**

- Curling Nationalteams Damen und Herren
- Langlauf Nationalteam 2010/2011
- FC- Altstätten 2. Liga Interregio
- Teamphysio für Olympische Jugendwinterspiele

### **Erfolge als Physio:**

- 3. Rang Curling Olympia 2010/ Team Stöckli
- Weltmeistertitel Curling Damen 2012/ Team Davos
- 1. Schweizer Staffelsieg Langlauf/2011





## **Information Team Südostschweiz- Graubünden**

### **Christian Hoppe:**

- FMH Physikalische Medizin und Rehabilitation
- Sport, Manuelle und Orthomolekulare Medizin

### **Tätigkeiten als Sportarzt:**

- Verbandsarzt Lichtensteiner Fussballverband
- Verbandsarzt Swiss Cycling (MTB, Strasse, Bahn )
- 2006 -2012 Verbandsarzt Swiss Ski Langlauf
- 2 Saison Chefarzt FC Vaduz mit Aufstieg in Super League
- Seit 1998 Sportarzt für Extremausdauersport



## **Information Team Südostschweiz- Graubünden**

---

### **Unsere Philosophie**

- Sport ist Teamwork/Erfolg ist interdisziplinär
- Was für die Top Athleten gut ist, unterstützt auch die Entwicklung der Nachwuchshoffnungen
- Athletik ist ein Grundbaustein für eine erfolgreiche, verletzungsarme und lange Karriere
- Fokus auf die Förderung der Selbstverantwortung der Athleten
- Anstrengung macht Spass!
- Gemeinsame Ziele helfen Träume wahr werden
- Kein Platz für Doping

## **Information Team Südostschweiz- Graubünden**

---

### **Zusammenarbeit mit dem Team Südostschweiz**

- Arztkonsultationen und Termine in der Sportphysiotherapie bei Verletzungen, Überbelastungen, Wachstumsstörungen oder Krankheit
  - Medizinischer Check-up und sportärztliche Untersuchung Jan./Febr. 2013 und folgende Jahre
  - Leistungsdiagnostik zur Trainingssteuerung und –kontrolle im Swiss Olympic Medical Center (SOMC)
  - Support in der Prävention von Verletzungen, Fragen zum Trainingsaufbau, Sporternährung etc.
  - Dokumentation über medizinische Daten, Leistungstests und Verlauf bei Verletzungen im gleichen Kompetenzzentrum
  - Betreuung durch 1 medizinisches Team: „gleiche Sprache“
- > bestmögliche Begleitung der jungen Fussball-Talente medizinisch, therapeutisch und auch menschlich (Bezugspersonen)**

## **Information Team Südostschweiz- Graubünden**

---

### **Vorgehen bei Unfall/Krankheit eines Spielers**

- Eltern können jeweils Montag bis 09.00 Uhr, Dienstag und Freitag bis 12.00 Uhr des Vortages einen Arzttermin bei Dr. Hoppe anmelden -> Anruf Sekretariat unter 081 303 38 56
- Spieler bekommen spätestens 24-48 Stunden nach Arzttermin Termine in der Sportphysiotherapie im med. Zentrum Bad Ragaz (läuft über Verordnung Unfall oder Krankenkasse).  
-> Anmeldung über Termindisposition med. Zentrum  
081 303 38 38
- Kontakt für Trainer über Email/Telefon Sportphysiotherapie  
-> [sportmed@resortragaz.ch](mailto:sportmed@resortragaz.ch)/ 081 303 38 25



## **Information Team Südostschweiz- Graubünden**

---

- **Jährlicher medizinischer Check-up durch Dr. Hoppe (U13/U14/U15)**
  - kleines Sportlabor/Urinstatus: 75.-
  - EKG: 50.-
  - sportärztliche Untersuchung (SPU): 200.-

Kosten pro Spieler: **325.-**

- **Jährliche Leistungsdiagnostik im SOMC Bad Ragaz**
  - Laktatstufentest auf dem Laufband: 175.- (U14/U15)
  - Magglinger Rumpfkrafttest: 80.- (alle Teams)

Kosten pro Spieler: **255.-**

**Kosten Total pro Spieler und Jahr: 580.-**

## Laktatstufentest Laufband

- **Optimale Trainingssteuerung durch Ermittlung der individuellen Pulswerte**
- Ermittlung der individuellen Pulswerte fürs Training (Syntheseläufe)
- Ermittlung Maximalpuls
- Ermittlung der individuellen Laktatwerte
- Ermittlung der Ausdauerleistungsfähigkeit (max. Geschwindigkeit und Geschwindigkeit an den definierten Schwellen)
- Kontrolle der Leistungsentwicklung im Verlauf



## Laufbandstufentest

19.03.2007

**Resultate**

Stufen	km/h	Herzfrequenz	Laktat	Borg
1	7.2	105	1.1	7.0
2	9.0	115	1.3	7.0
3	10.8	128	1.3	8.5
4	12.6	137	1.2	11.0
5	14.4	151	1.9	13.0
6	16.2	164	2.8	15.0
7	18.0	173	4.6	16.5
8	19.8	191	7.9	19.0

Nachbelastungslaktat (mmol/l): 2 Min: 8.9 mmol/l 5 Min: 0.0 mmol/l 10 Min: 0.0 mmol/l

**Zusammenfassung**

	Leistung (km/h):	% max. Leistung:	Herzfrequenz (/min):	% max. HF:
1.5 mmol/l-Laktat	13.4	68	143	74
2.0 mmol/l-Laktat	14.6	74	152	79
3.0 mmol/l-Laktat	16.4	83	165	85
4.0 mmol/l-Laktat	17.4	88	173	90
Baseline + 1.5 (2.7 mmol/l)	16.1	81	162	84

	Leistung (km/h):	Laktat (mmol/l):	Herzfrequenz (/min):	Borg
Maximum	19.8	8.9	193	19.0

V<sub>O</sub>2max: absolut (l/min) relativ (ml/min/kg)  
gemessen: - -  
geschätzt: 5.2 64

**Schwellenbestimmung**

Schwellentyp	Schwellenleistung:	Schwellenherzfrequenz:	Bemerkung:
4.0 mmol/l	17.4 km/h	173 /min	

www.richilthecoach.ch

## Beurteilung Laufbandstufentest

19.03.2007

**Beurteilung**

aerobe Ausdauerfähigkeit:

sportartspezifisch:  sehr gut  gut  mittel  
 mässig  schlecht

generell: ausgezeichnet

Ausbelastung: gut

Bemerkungen:

---



---



---

**Trainingsempfehlung**

Belastung	Herzfrequenz	Geschwindigkeit (km/h)	Kilometerzeit (mm:ss)	Dauer
Regeneration	120 - 135	9.7 - 12.2	6:11 - 4:55	
Locker	135 - 145	12.2 - 13.6	4:55 - 4:24	
Mittel	145 - 160	13.6 - 15.6	4:24 - 3:50	
Schnell	160 - 175	15.6 - 17.6	3:50 - 3:24	
Intervall	> 175	> 17.6	< 3:24	

**Trainingsziel Ausdauer**

---



---



---

**Bemerkungen**

---



---



---

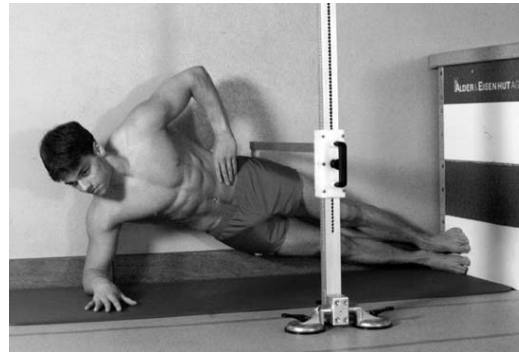
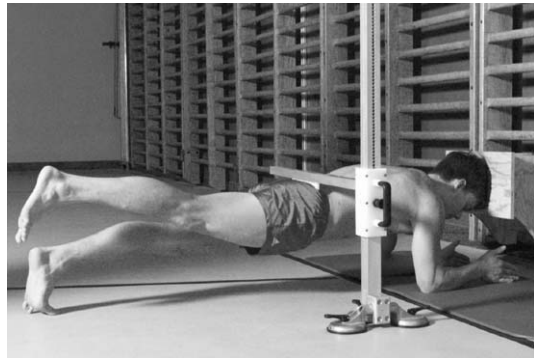
Datum, Unterschrift

---

www.richilthecoach.ch

## Magglinger Rumpfkrafttest

- **Kontrolle der Kraftausdauer der Rumpfmuskulatur in den 3 Muskelketten (ventrale, laterale und dorsale Kette)**
- Eine gut ausgebildete Rumpfkraft bildet eine der Grundlagen der Athletik, des Techniktrainings und wirkt prophylaktisch gegen Verletzungen (Rücken, Knie, Leiste...)
- Kontrolle der Leistungsentwicklung und Compliance im Verlauf



- Der Magglinger Rumpfkrafttest ist ein dreiteiliger Kraftausdauerstest
- Die Rumpfkraft ist für alle Sportarten wichtig
- Prophylaxe von Rückenschmerzen und Fehlbelastungen von Bedeutung

## Prävention von Verletzungen

- Regelmässiges Heimprogramm (an den eigenen Schwächen arbeiten)
  - Rumpfstabilität
  - Stretching von verkürzter Muskulatur
  - Beinachsenstabilität
  - Fussmuskeltraining
- Gesunde Ernährung
- Geregelter Tagesrhythmus
- Genügend Schlaf

## Ernährung

- Auf was muss man bei der Ernährung von jungen Sportlern achten (Trainingsbelastung, Schule, Wachstum)?
- Ernährung während Phasen mit hohen Trainingsbelastungen
- Mahlzeiten vor einem Spiel
- Was esse/trinke ich während eines Spiels oder zwischen den Spielen an einem Turnier?
- Was esse ich nach einem Spiel, nach einem harten Training?
- Handling: Schule, Training und Mahlzeiten?
- Ernährung als Prophylaxe von Verletzungen, Übertraining und als Regenerationsmassnahme
- Sportgetränke

**Fragen und Diskussion**







## **Information Team Südostschweiz- Graubünden**

---

**Besten Dank für Euer Kommen!**

