

# Sportmedizinisches Grundlagenkonzept Landhockey

Entwicklung von physischen Kompetenzen bei Kaderathleten und Nachwuchsathleten Landhockey

Paul Schneider, Swiss Hockey (Chef Leistungssport)

Peter Fischbach, Chef Leistungssport Nachwuchs)

Chris Elste, Swiss Hockey, (Cheftrainer männlich)

Mathias Schaeben, Swiss Hockey, (Cheftrainer weiblich)

Dr. Elmar Anliker, Luzerner Kantonsspital (Sportwissenschaftler)

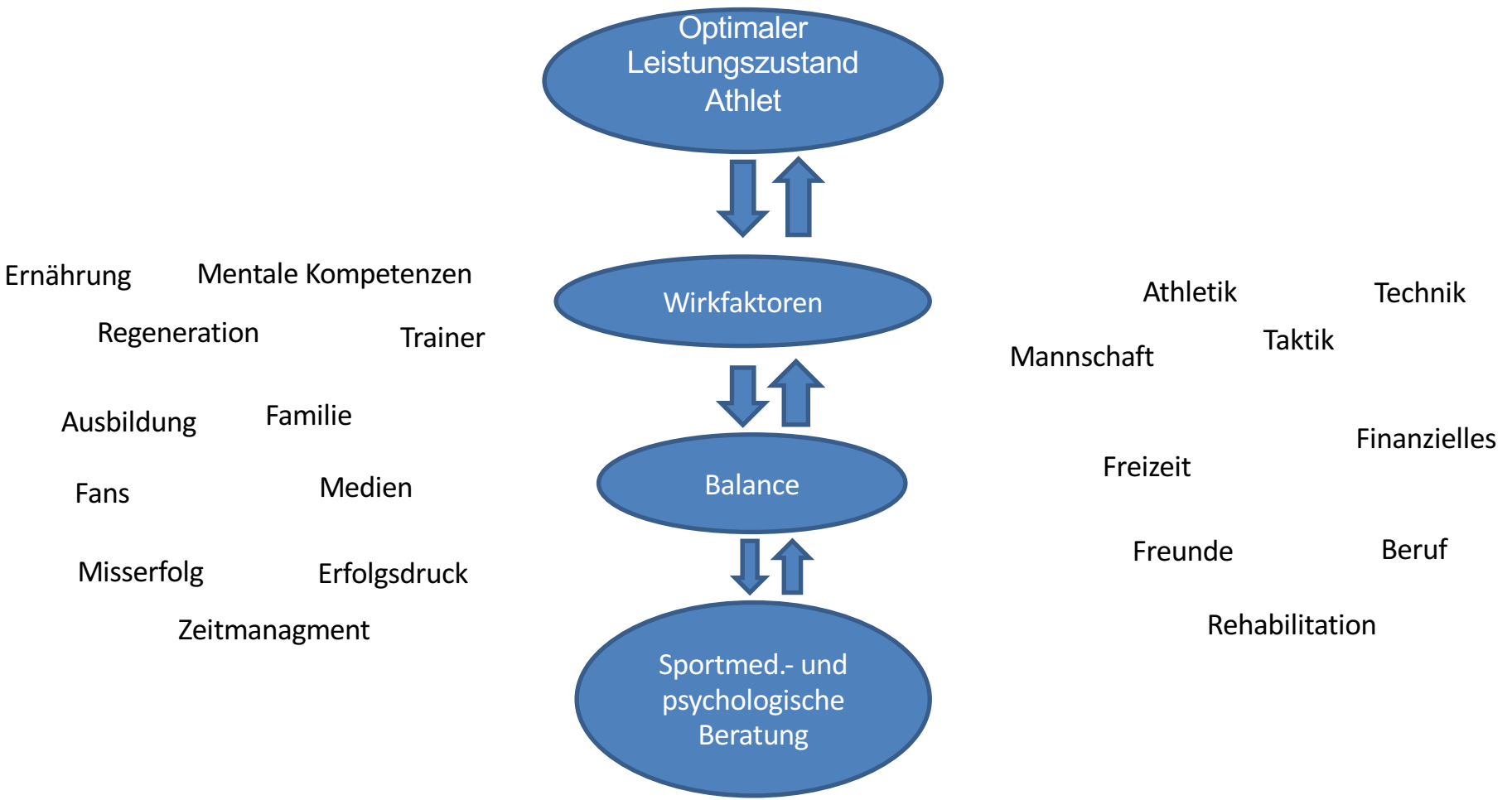
Dr. Jochen Paul, Rennbahnklinik (Verbandsarzt)

Dr. Albrecht Heitner, Rennbahnklinik (Mannschaftsarzt Swiss Hockey)

## **Ziele: Erfassung/Steigerung oder Wiederherstellung von physischer Leistungsfähigkeit der Kaderathleten**

- 1: Stärkung der physischen Ressourcen
- 2: Trainingssteuerung- und Planung auf Grund einer spezifischen Testbatterie
- 3: Verminderung von Risikofaktoren
- 4: Bewältigung von Beschwerden
- 5: Aufbau von Bindung an leistungssportlichen Lebensstil (Training, Ernährung, Entspannung, etc.)

# Spannungsfeld Leistungssport



## **Grundsätzliche Massnahmen**

- Athleten unter 18 Jahren haben ihre körperliche und mentale Entwicklung noch nicht abgeschlossen. Die älteren Spieler trainieren für eine optimale körperliche und mentale Fitness und Performance.
- Zur Prävention von Krankheit und Verletzung ist deshalb im Leistungssport eine sportmedizinische Untersuchung einmal im Jahr notwendig.
- Zu einer sportmedizinischen Untersuchung gehört eine Blutuntersuchung und ab dem 14. Lebensjahr eine Untersuchung des Herzens (EKG) alle 2 Jahre.
- Sämtliche Untersuchungen werden nach den Richtlinien von Swiss Olympic durchgeführt.

## Grundsätzliche Massnahmen

### *Eingangstest*

(für alle Landhockeyspieler ab U16 weiblich und männlich)

- Ab August Medizinischer Eingangstest für alle Kaderathleten Landhockey mit Swiss Olympic Card ab U16 weiblich und männlich
- Ab U18 bis Girls/Boys Untersuchungen alle 2 Jahre
- Untersuchungen und Tests nach Vorgaben Swiss Olympic
- Abrechnung soweit möglich über die Krankenkassen der Athleten
- Aufforderung von Swiss Hockey an alle Athleten bzw. deren Eltern), nicht das Hausarztmodell zu wählen (bzw. bei den Luzerner Spielerinnen und Spielern, das Medbase als Hausarzt anzugeben)
- Tests werden durchgeführt in Luzern (Medbase), Basel (Rennbahnklinik), Genf Meyrin (Boris Gojanovic)

## **Massnahmen Damen- und Herren ab 2019**

### *Testbatterie*

Getestet wird zweimal pro Jahr, jeweils Ende Feld- und Hallensaison bzw. im August und März. Die Testbatterie wird von Elmar Anliker in Zusammenarbeit mit Chris Elste und Mathias Schaeben festgelegt. Bei total 25 Schlüsselspieler/-innen (13 Herren und 12 Damen), die getestet werden, sind das 50 Tests pro Jahr.

### *Trainingsplanung*

Für die 25 Schlüsselspieler/-innen wird basierend auf den Testresultaten und in Abhängigkeit der Saisonplanung ein Trainingsplan für das individuelle Athletiktraining erstellt.