



**Concept de diagnostic médical et de performance**

***Sélection et prévention***

# Contenu

---



1. Objectif de ST
2. Structure médicale
3. Tests médicaux et diagnostics de performance
  1. La prévention
  2. Diagnostics de performances
  3. Outil de sélection
4. Supervision des athlètes féminines
5. Psychologie de Sport coaching mental
6. Régime et poids
7. Formation dans la fédération
8. Base de données

# Objectifs

---



Le concept de diagnostic médical et de performance est un autre élément de base pour le développement et le soutien à long terme des athlètes de l'équipe nationale ST.

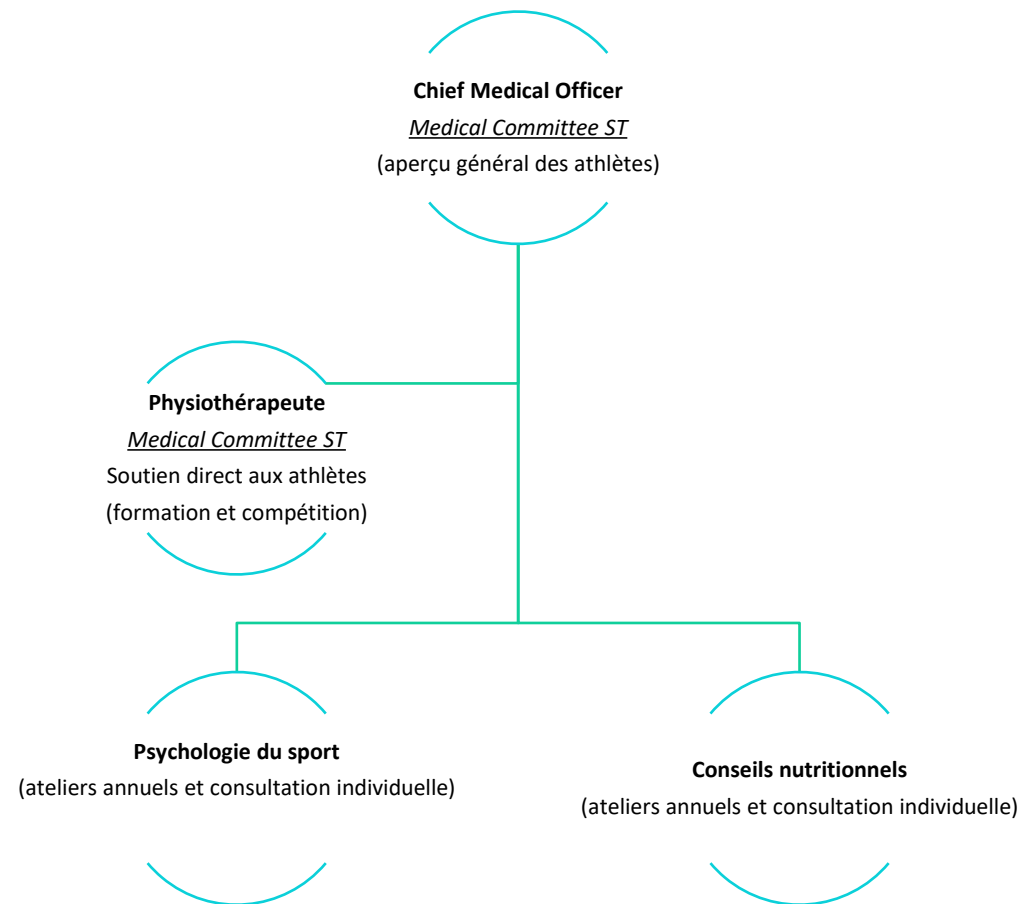
## Objectifs du concept

- ✓ Ce sont des tests médicaux et de performance clairement définis qui sont utilisés comme outils de contrôle à tous les âges.
- ✓ La fréquence et les dates des tests sont fixes.
- ✓ Le stockage des données pour une utilisation ultérieure est clairement défini.

# Structure médicale ST

L'entraîneur national et le département des sports sont en communication permanente avec le médecin en chef et le physiothérapeute.

Les mesures de soins de groupe et/ou individuels sont planifiées et mises en œuvre en concertation avec le CMO.



# Comité médical ST

---



CHIEF MEDICAL OFFICER

Dr. Patrik Noack



PHYSIOTHERAPIST

Jacqueline Zeneli Mooser

# Objectifs des tests médicaux

---

- ✓ Les tests nous permettent d'identifier les faiblesses de la santé des athlètes de haut niveau à un stade précoce, afin que nous puissions travailler spécifiquement sur ces déficits et soutenir les athlètes dans leur amélioration.
- ✓ Nous reconnaissons des faits concrets qui peuvent entraîner une santé à long terme et des dommages permanents aux athlètes.
- ✓ Nous réalisons des tests sportifs avec lesquels nous pouvons également soutenir les performances à long terme dans le sport de Taekwondo.

# Tests médicaux de l'équipe nationale

<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Contrôle médical Swiss Olympic</b></li> <li>• <b>Test sanguin Swiss Olympic</b></li> <li>• <b>Physio Check Swiss Olympic (en plus de la prévention également utilisé pour le diagnostic des performances et comme outil de sélection pour la classification)</b></li> <li>• <b>ECG (tous les 2 ans)</b></li> </ul>
<b>Événements</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Annuel</li> <li>• En cas de résultats de test insuffisants, une répétition sélective peut être effectuée après une période de 3 mois et un accord d'objectif. <b><u>(Dans ce cas, les frais sont à la charge de l'athlète)</u></b></li> </ul>
<b>Frais</b>	<p>Physio Check – athlète / quelques exceptions, par Swiss Taekwondo            ECG – athlète / quelques exceptions, par Swiss Taekwondo            SO Contrôle médical - athlète            SO Test sanguin – athlète</p> <p><b><u>(Les coûts ne sont pris en charge par ST que si l'athlète effectue le test dans le délai défini par ST)</u></b></p>
<b>Exécution</b>	<p>Medbase Abtwil Dr. Patrik Noack avec divers partenaires dans le reste de la Suisse</p>

# Tests médicaux National Squad

<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contrôle médical Swiss Olympic</li> <li>• Test sanguin Swiss Olympic</li> <li>• Physio Check Swiss Olympic (en plus de la prévention également utilisé pour le diagnostic des performances et comme outil de sélection pour la classification)</li> <li>• ECG (tous les 2 ans)</li> </ul>
<b>Événements</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Annuel</li> </ul>
<b>Frais</b>	<p>Physio Check – Athlète            ECG – Athlète <i>(sert d'outil de sélection pour le classement dans l'équipe nationale.</i>  <b>Physio &amp; ECG doit être effectué et payé par l'athlète pour la première fois)</b>            SO Contrôle médical – Athlète            SO Test sanguin – Athlète</p>
<b>Exécution</b>	<p>Medbase Abtwil Dr. Patrik Noack avec divers partenaires dans le reste de la Suisse</p>



# Diagnostics de performances








---

Les résultats des tests de performance soutiennent les athlètes sur leur chemin pour devenir un athlète de haut niveau. Ils fournissent à l'entraîneur national un aperçu standardisé de la performance sportive actuelle d'un point de vue scientifique et servent d'outil de sélection pour le classement dans l'équipe nationale.

- ✓ Reproductibilité et transparence
- ✓ Sert de comparaison du réel au point de consigne
- ✓ Comme indicateur de mesures spéciales
- ✓ Pour créer une base de données

# High Performance Test



1. Endurance Test	2. Flexibility Test		
1.1. Shuttle Run	2.1. Side Split	2.2. Front Split	
			
3. Body Fat Measurement	4. Jump Test (Force Plate)		
	Squat-Jump 	Counter-Movement-Jump 	Drop-Jump 
5. Taekwondo Technique Performance			
5.1. Pre-motion Avoidance	5.2. Blocking	5.3. Jump distance / entire distance	



# Outil de sélection

---

Les athlètes les plus prometteurs de l'équipe nationale sont sélectionnés au moyen de tests de performance spécifiques au sport et d'évaluations de l'emplacement.

Des composants physiques tels que diverses formes standardisées de saut, la mobilité, ainsi que des tâches de mouvement de taekwondo typiques complètent l'image globale de l'athlète.

De plus, les résultats des compétitions des athlètes et leur évolution au cours des années précédentes comptent comme critère de sélection pour l'équipe nationale.

***L'équipe nationale est sélectionnée chaque année par l'entraîneur national en collaboration avec le département des sports.***

# Soins aux athlètes féminines

---

- ✓ Les athlètes féminines et leurs besoins diffèrent de ceux des athlètes masculins. Le département des sports recommande la consultation et les soins d'un gynécologue à partir de 12 ans.
- ✓ Une consultation est recommandée pour:
  - ✓ Début des menstruations.
  - ✓ Gêne menstruelle.
  - ✓ Pour une meilleure coordination de la planification de la formation en lien avec le cycle féminin.
- ✓ Le SD et le coach national peuvent être consultés à tout moment sur les sujets énumérés et traiter toutes les demandes ouvertement envers les athlètes ainsi que discrètement.
- ✓ Le SD recommande le Dr Sibylle Matter de la Medbase à Berne.
- ✓ Email: [sibylle.matter@medbase.ch](mailto:sibylle.matter@medbase.ch)

# Psychologie du sport & coaching mental

---



Un autre élément important pour la performance athlétique et le maintien de la santé est la psyché des athlètes.

- Entraînement de la force mentale
- Gestion du stress
- la résolution des conflits
- Gérer les émotions
- Planification et fixation
- d'objectifs
- Et bien plus encore...

Swiss Taekwondo travaille en collaboration avec le Dr Gareth Morgan de l'OFSPPO pour fournir un soutien psychologique.

- ✓ Les ateliers annuels en relation avec les camps d'entraînement de l'équipe nationale ainsi que le soutien individuel des athlètes et l'échange constant avec l'entraîneur national constituent une base solide dans ce domaine.

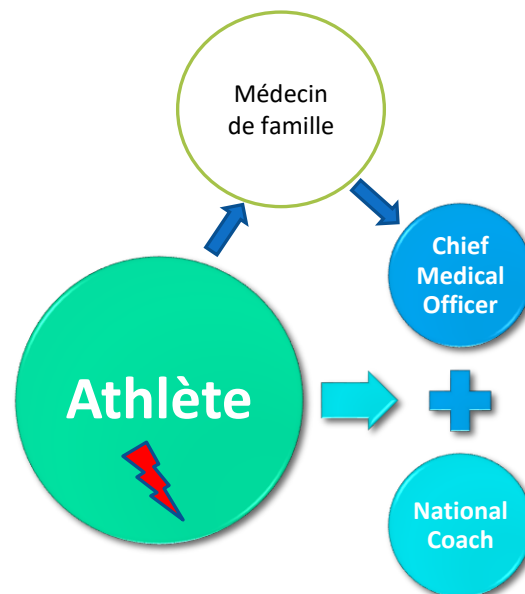
# Régime et poids

---

- ✓ Le taekwondo est un sport qui dépend des catégories de poids, le sujet du poids et de la réduction de poids est un sujet central qui est abordé ouvertement et avec respect.
- ✓ Le coach national et le SD sont disponibles pour des questions.
- ✓ L'accent est mis sur la santé des athlètes. Dans les compétitions internationales, il n'est pas permis d'afficher plus de 5% de la classe de poids déclarée lors d'une pesée aléatoire. Cela empêche le poids d'être coupé rapidement et radicalement. En général, la consultation avec le médecin-chef de ST est utilisée lors du choix de la classe de poids.
- ✓ Les stratégies et les thèmes nutritionnels sont également abordés dans le cadre des réunions des équipes nationales. Les athlètes doivent être informés de la théorie et de la mise en œuvre d'une alimentation de base saine.
- ✓ De plus, des ateliers sur la nutrition sportive sont organisés. Cela se fait chaque année en collaboration avec des spécialistes de la nutrition sportive. Les conseillers olympiques suisses sont préférés.

# Blessure ! Et maintenant ?

L'entraîneur national encourage une prise de conscience saine en équilibre avec l'orientation vers la performance. Les blessures imprécises doivent être clarifiées rapidement par le médecin afin de favoriser un processus de guérison optimal. Dans tous les cas, l'athlète en informe le médecin en chef et l'entraîneur national. Il est préférable de consulter le médecin en chef du Swiss Taekwondo, Si cela n'est pas possible en raison de limitations géographiques, l'athlète est tenu d'envoyer les résultats et le déroulement des épreuves au médecin en chef.



# Formation dans la fédération

---

## ✓ **Coach Education**

- ✓ ST réalise des modules réguliers de formation de formateurs internes depuis 2020. Ceux-ci s'adressent aux sports populaires et plus tard aux sports de compétition et à leurs entraîneurs. La prévention des blessures et le contrôle d'un entraînement sain et de longue durée ont également leur place dans les modules de base de la licence C. . Ainsi, les connaissances de base sont transmises aux entraîneurs au niveau de formation le plus profond.

## ✓ **Préparation à la formation des formateurs CH**

- ✓ Les modules de formation internes ouvrent la voie à l'entrée dans la structure de la formation des formateurs en Suisse à Magglingen. Une fois la licence ST B atteinte, les formateurs ST peuvent également suivre des cours au niveau OFSPO. La formation de formateur suisse propose également des cours précieux dans le domaine de la médecine du sport.

## ✓ **Kinésithérapeute de l'équipe nationale**

- ✓ Le physiothérapeute de l'équipe nationale s'efforce d'être sur place dans les mouvements respectifs. Les athlètes ainsi que les entraîneurs peuvent l'utiliser comme point de contact pour des questions sur des sujets tels que la formation thérapeutique, la prévention et la santé des athlètes. L'offre est utilisée très activement.





# Base de données

---

La collecte régulière de données médicales et liées à la performance est essentielle pour une formation sportive axée sur la performance. Les données de diagnostic de performance en particulier donnent un aperçu du développement des athlètes.

Ces enquêtes ne sont utiles que si les résultats sont utilisés pour la planification de la formation individuelle. Pour cette raison, le stockage à long terme et la création d'une base de données interne des résultats de diagnostic des performances est logique.

Les données sensibles et personnelles sont stockées dans une base de données ST interne et sont disponibles pour un traitement ultérieur.

Les directives de protection des données sont obligatoires.

# ©Swiss Taekwondo SD 2020

---

