



Coaching / préparation d'un grand championnat

Mes expériences

2010	Youth Olympic Games	Singapore	SIN	U18
2011	U20 EM	Tallinn	EST	U20
2011	U23 EM	Ostrava	CZE	U23
2012	EM	Helsinki	FIN	Elite
2013	Indoor EM	Göteborg	SWE	Elite
2013	Universiades	Kazan	RUS	Elite
2013	Jeux de la Francophonie	Nice	FRA	Elite
2014	Indoor WM	Sopot	POL	Elite
2014	EM	Zürich	SUI	Elite
2015	Indoor EM	Prague	CZE	Elite
2015	U20 EM	Eskilstuna	SWE	U20
2015	WM	Beijing	CHN	Elite
2016	EM	Amsterdam	NED	Elite
2016	Olympic Games	Rio de Janiero	BRA	Elite
2017	Indoor EM	Belgrad	SRB	Elite
2017	U23 EM	Bydgoszcz	POL	U23
2017	WM	London	GBR	Elite

2008-2017	European Team Championships	divers		Elite
2008-2017	Internationale Meetings	divers		U20-Elite

anticiper - sécuriser - réguler - conseiller - analyser

EM Amsterdam: Ein Tag mit Selina Büchel

Publié par Swiss Athletics

6 869 vues



Anticiper

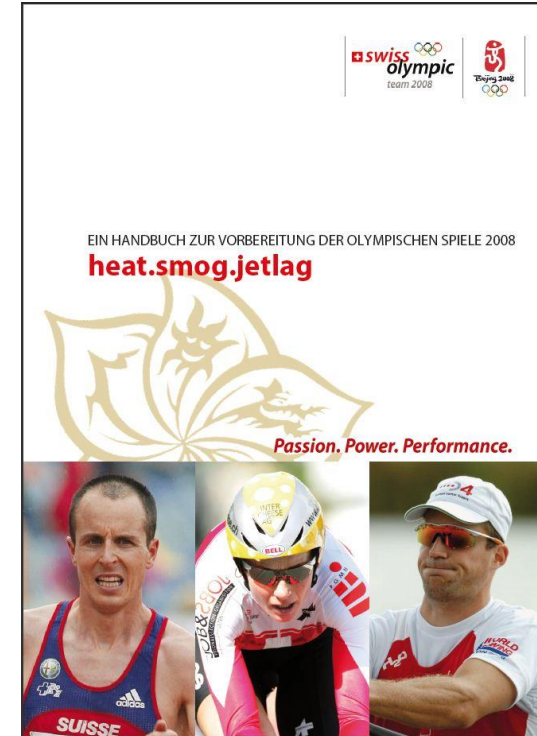


You did it !

Aber es hätte schon seit lange angefangen sollen !

Préparation

- Lieu ? Chaleur ? Humidité ? Altitude ?



Pre-cooling strategies





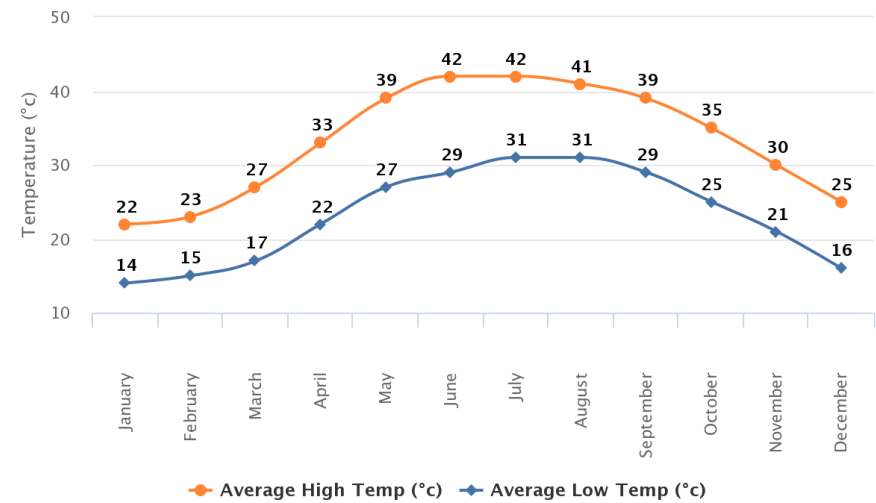
Doha 2019



DOHA2019
CANDIDATE CITY
IAAF World Championships

EHS
Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen

Average Temperature (°C) Graph for Doha



(Source : World Weather Online, 2000-2012)

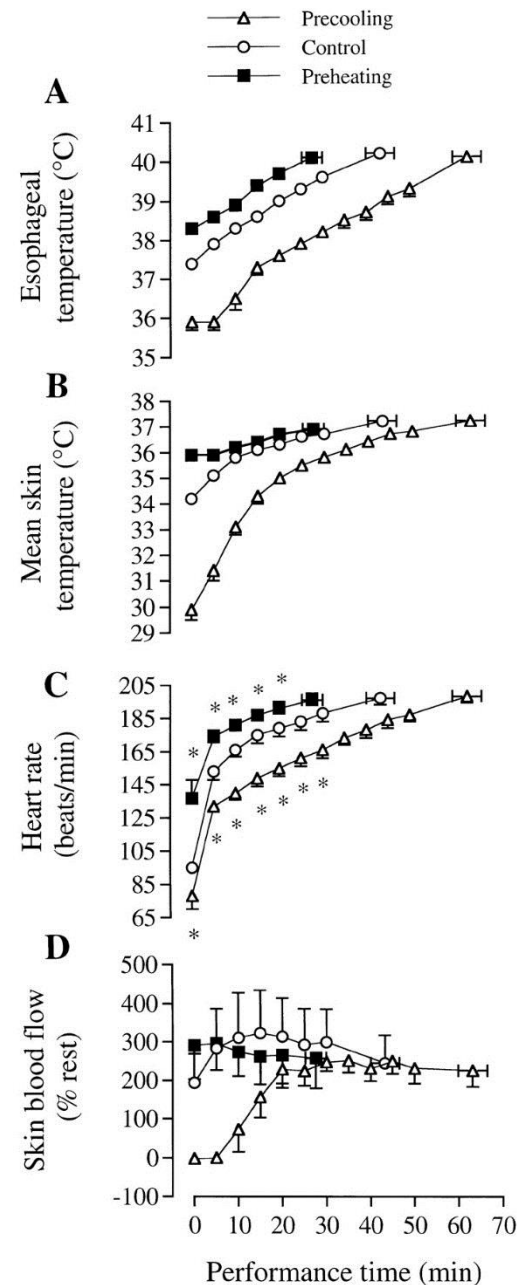


Precooling

“(...) time to exhaustion in hot environments in trained subjects is inversely related to the initial level of body temperature and directly related to the rate of heat storage.”

(González-Alonso, JAP, 1999)

- 30' im Bad at : 17, 36 oder 40 °C
- Time to exhaustion at 60% VO_2max at 40 °C
- Time to exhaustion ~10' after pre-cooling





Precooling

Jones et al., Pre-cooling for endurance exercise performance in the heat: a systematic review, BMC Medicine 2012

Table 2 Investigation protocol for each included study.

Authors	Participant characteristics ^a	Exercise duration (min)	Cooling mode ^b	Cooling duration (min)	Environmental conditions		Performance task	Core temperature measurement	Outcome measure
					Temperature (°C)	Humidity (%)			
Arngrimsson et al., 2004 [24]	9 male, 8 female; trained	15.6 to 22.8 ^c	G	38	32	50	Running	Rectal	Time to complete 5 km
Booth et al., 1997 [42]	5 male, 3 female; trained	30	W	60	32	62	Running	Rectal	Distance completed in a 30-minute test at self-controlled pace
Cotter et al., 2001 [25]	9 male; untrained	35	G ± LC	45	35	60	Cycling	Rectal	Mean power output (W/kg) during 15 minutes at self-selected pace
Duffield et al., 2010 [41]	8 male; trained	40	W	20 ^d	33	50	Cycling	Rectal	Mean power output (W) during 40-minute time trial
Gonzalez-Alonso et al., 1999 [40]	7 male; trained	42 to 66 ^c	W	30	40	19	Cycling	Esophageal	Time to volitional fatigue at 60% VO ₂ max
Hasegawa et al., 2006 [43]	9 male; untrained	2.5 to 8.0 ^{e, f}	W/D/W + D	30	32	80	Cycling	Rectal	Time to volitional fatigue at 80% VO ₂ max
Ihsan et al., 2010 [16]	7 male; trained	70 to 103 ^c	I	30	30	75	Cycling	Gastrointestinal	Time to complete 40 km; mean power output (W)
Kay et al., 1999 [28]	7 male; trained	30	W	58.6	31	60	Cycling	Rectal	Distance completed in a 30-minute test at self-controlled pace
Quod et al., 2008 [27]	6 male; trained	40	G/W + G	40/70 ^g	34	41	Cycling	Rectal	Time to complete a fixed amount of work (kJ); mean power output (W)
Ross et al., 2011 [17]	11 male; trained	76 to 123 ^c	W + G/h	30	32 to 35	50 to 60	Cycling	Rectal	Time to complete 23 km; mean power output (W)
Siegel et al., 2010 [18]	10 male; untrained	40.7 to 50.2 ^c	I	30	34	55	Running	Rectal	Time to volitional fatigue at first ventilatory threshold
Siegel et al., 2012 [19]	8 male; untrained	46.7 to 56.8 ^c	I/W	30	34	52	Running	Rectal	Time to volitional fatigue at first ventilatory threshold
Ückert and Joch, 2007 [26]	20 male; trained	26.9 to 32.5 ^c	G/WU	20	30 to 32	50	Running	Tympanic	Time to volitional fatigue during an incremental treadmill test

^bW = cold water immersion, G = cooling garment, D = cool water drink, WU = warm-up, I = ice slurry ingestion, LC = leg cooling.

“Variables such as cooling duration and time between pre-cooling and commencing exercise are likely to exert considerable influence on study outcomes and require greater attention”

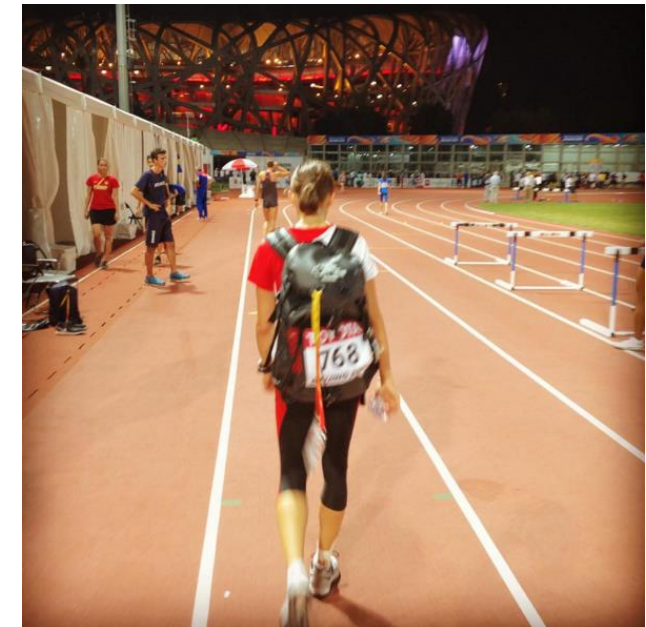
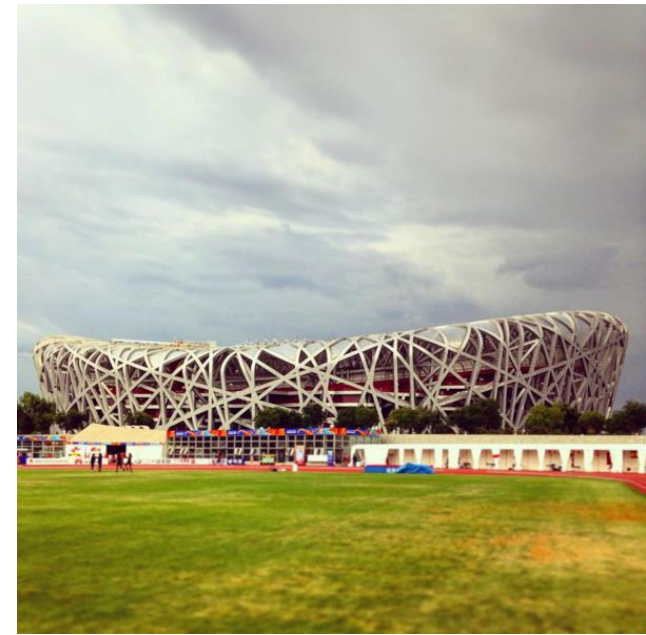
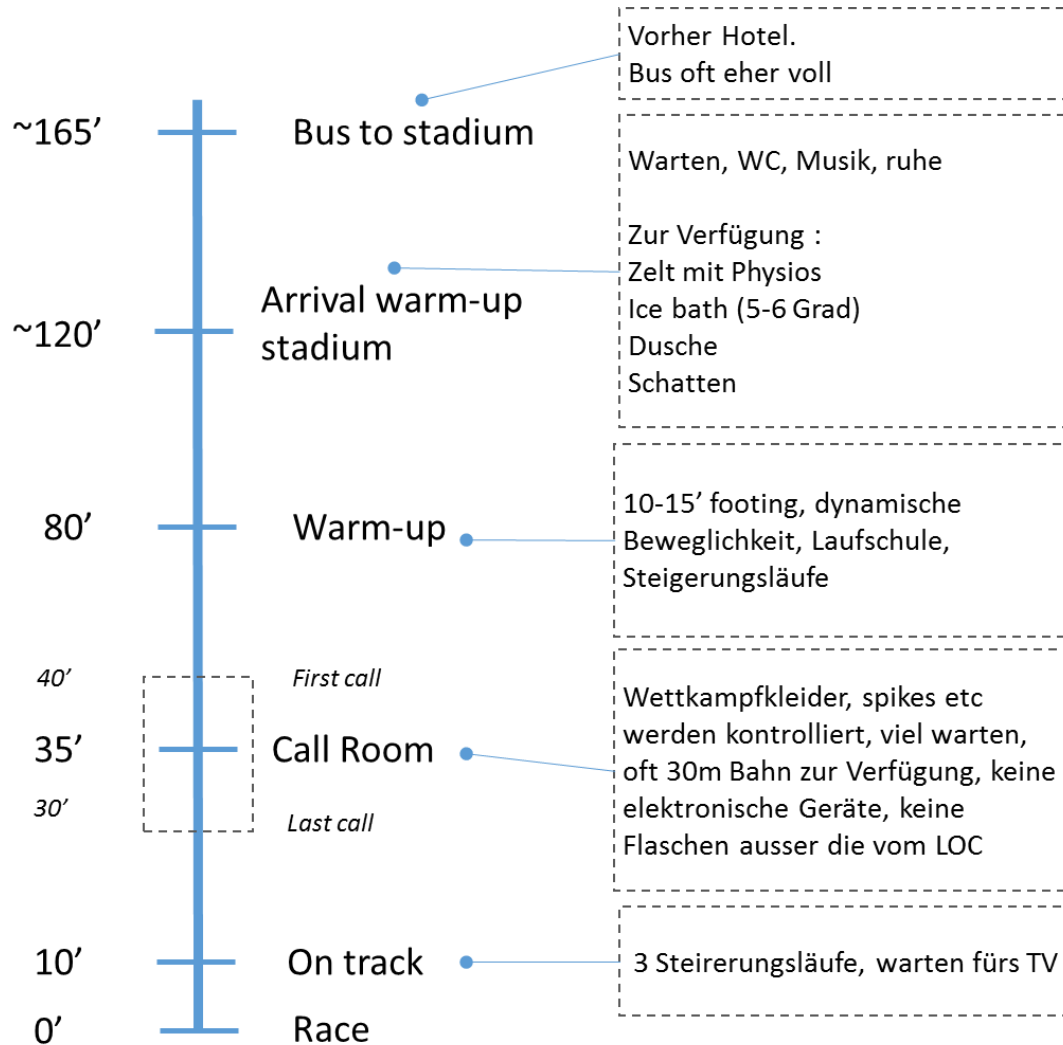


We should know how to «pre-cool» ...





How's life outside the lab ?





Aim of the project

- Effectivité de différents protocoles de pre-cooling respectant le déroulement d'un grand championnat sur la performance de course



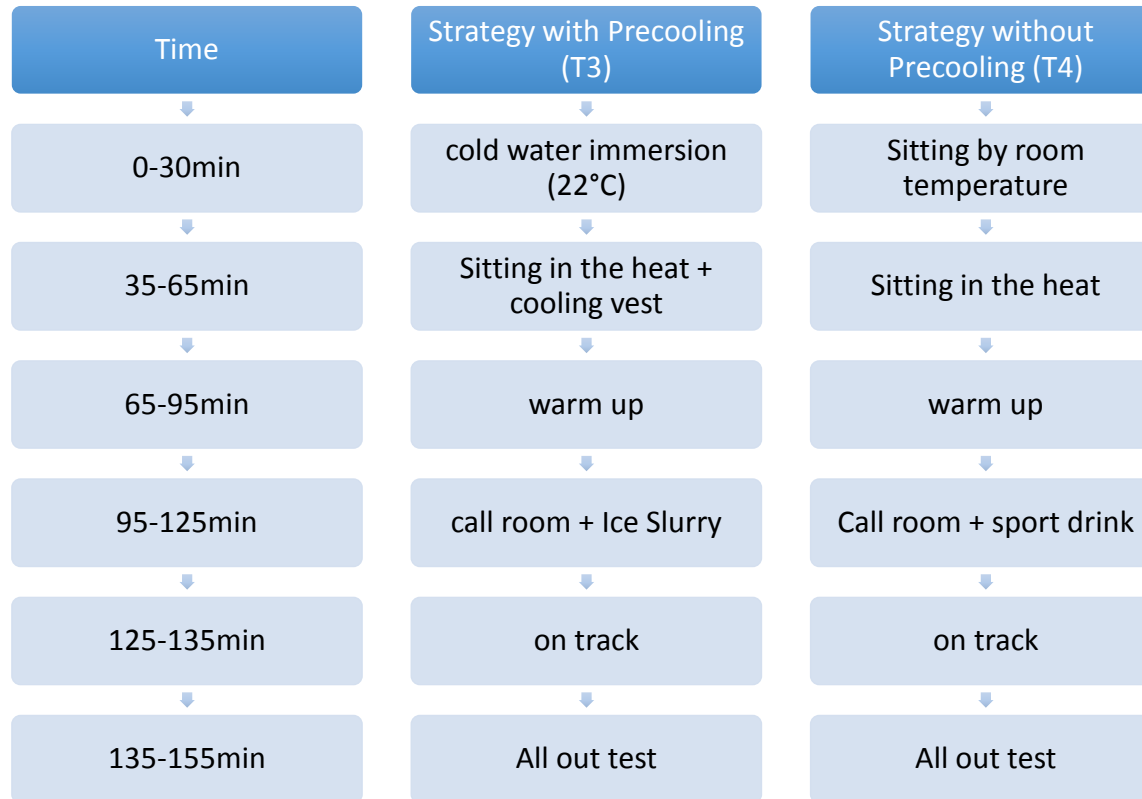
Heat Lab im Tissot Velodrome (Grenchen)



EHSM
Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen



Study design



Trinkmenge standardisiert

«best practice» standardisiert

Testprotokoll B



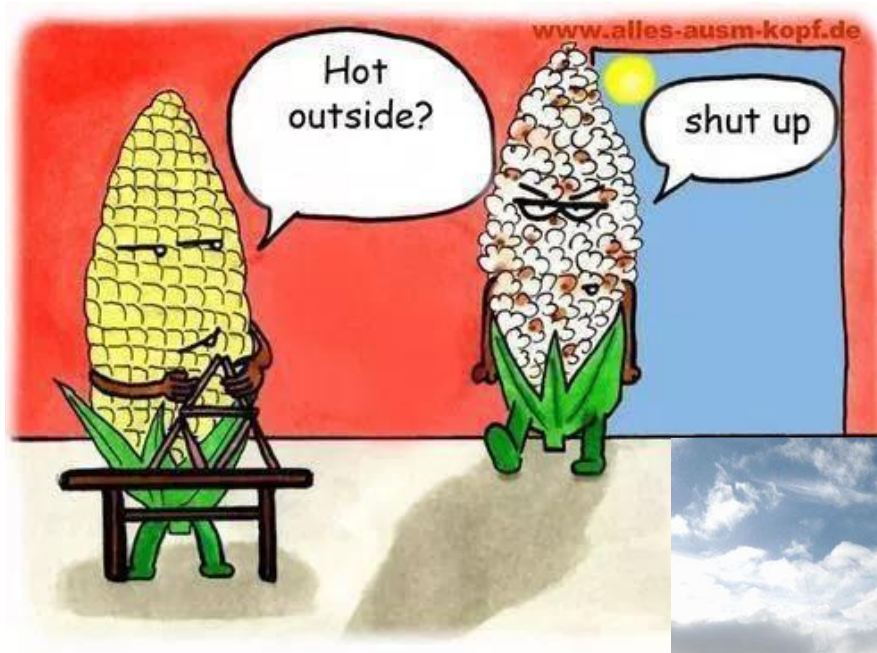
Messung der Körpertemperatur



E-Celsius capsules:

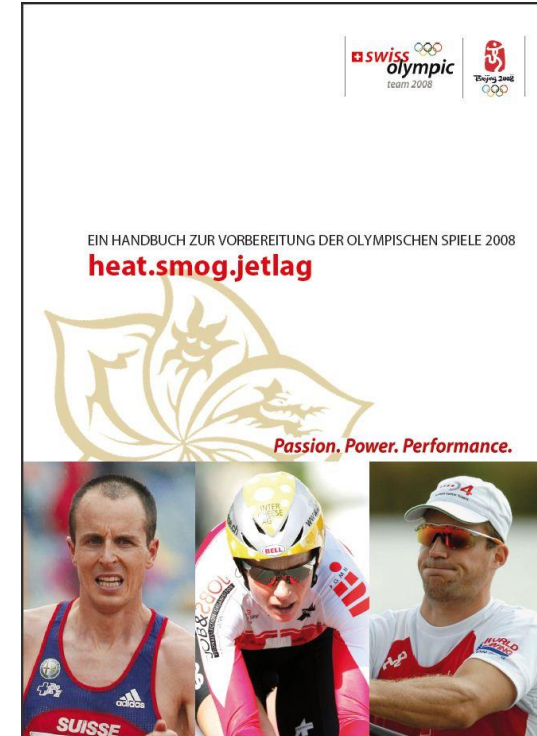
- Dimensions: Length: 17.7 mm, diam: 8.9 mm.
- Weight: ≈ 1.7 g.
- Accuracy: $\pm 0.2^{\circ}\text{C}$ in the range 25 - 45°C .
- Variability: $\pm 0.1^{\circ}\text{C}$ • Sampling frequency: 30 s.
- Storage of up to 2000 points (16 hours).
- Wireless transmission: 1 meter.
- Operational duration: 20 days.
- Battery Shelf life: 1 year.





Préparation

- Lieu ? Chaleur ? Humidité ? Altitude ?
- Décalage horaire ? Hébergement ?



Reise + Ankunft

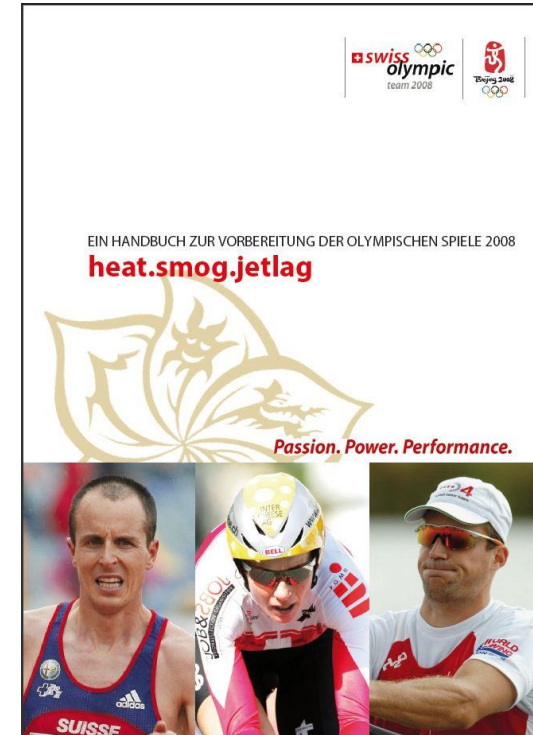
Praktische Ratschläge

1. Reise



Préparation

- Lieu ? Chaleur ? Humidité ? Altitude ?
- Décalage horaire ? Hébergement ?
- Quoi entre la limite et le championnat ?
- Arriver en forme optimale
 - Planification de compétition
 - Tapering
- Entraîneur personnel / coach sur place
- Heure de la compétition ?
- Possibilité d'entraînement sur place
- Nbre de tours ? Matériel ? Ravitaillement ?
- ...



Zwischen Ankunft und Race day - Sécuriser



TEAM MANUAL

Bus Timetable
Thursday 14 August

T11: Warm Up Sihlhölzli ↔
Mövenpick Regensdorf – Thessoni

Thessoni – Mövenpick Regensdorf – Sihlhölzli	Sihlhölzli – Mövenpick Regensdorf – Thessoni
06:35	11:55
07:20	12:40
08:05	13:25
08:50	14:10
09:35	14:55
10:20	
	19:40
15:05	20:25
15:50	21:10
16:35	21:55
17:20	22:40
18:05	23:25
18:50	

- Estimated Transfer Time 35'
- Warm Up Sihlhölzli = WARM UP Runners & Jumpers

Sécuriser

- Connaître les lieux, les horaires, le fonctionnement, ou on obtient quoi, etc...
- Être présent, ponctuel, calme, serein, rassurant
- Avoir tout sous contrôle, ou du moins montrer que c'est le cas
- Tages-, Wochenstruktur. Effizienz der Energiemanagement



Zwischen Ankunft und Race day

- Entraînements
- Climatisation, habillement, flip-flop/pieds nus
- Nutrition
- Rester soi-même
- Contact avec l'entraîneur personnel
- Plusieurs athlètes à gérer
- Contrôle anti-dopage
- Gestion de l'équipe
- Penser à soi-même, Sommeil
- Team Sitzung (staff)
- Transport
- 24/24 h « Championnat » (énergie émotionnelle)
- Rester dans ses habitudes (massages, siestes, etc...)

Wettkampfcoaching : Zielsetzung

Beispiel Zielsetzung eines Hochspringers

Zieltaxonomie	Optimalziel	Normalziel	Minimalziel
Leistungsziel	2,30 m hoch springen	2,25 m hoch springen	2,20 m hoch springen
Platzierungsziel	Gewinnen	Platz 1-3	Bis Platz 5
Verhaltensziel	souverän alle Höhen im 1. Versuch springen	Selbstvertrauen und Konzentration behalten	nicht durch Gegner oder Umstände in Hektik bringen lassen
Technik-, Taktikziel	neu gelernte Absprungtechnik optimal einsetzen	mit neu gelernter Absprungtechnik umgehen	Verletzung vermeiden

Problèmes lors de l'établissement d'objectifs

Ziele sind nicht präzise genug

Möglichst klare, messbare Kriterien definieren.

Keine Überprüfung der Ziele

Bereits bei der Zielsetzung planen, wann und wie (einfach!). Zielsetzung ohne Überprüfung ist Zeitverschwendung

Keine Zielanpassung bei Nicht-Erreichen

Ziele nach unten korrigieren fällt oft schwer! Nichterreichen einer Zielsetzung als normalen Bestandteil des Prozesses verstehen (kein Scheitern!)

Zu schnell zu viele Ziele

Zu Beginn reichen 1-2 Ziele eher kurzfristige Ziele völlig aus

Keine aufgabenorientierten Ziele

Wichtig für Technische Entwicklung und längerfristige Perspektive

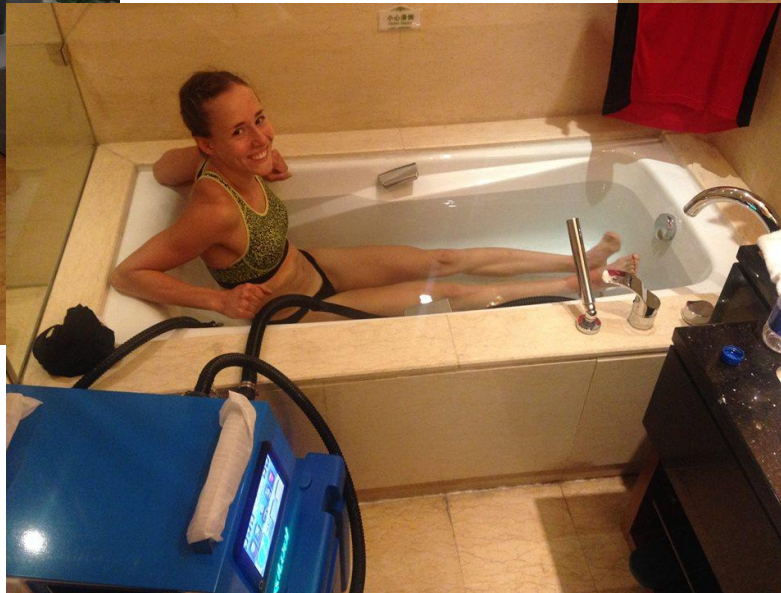
Plan A ... Plan B



... und manchmal shit happens !



Ruhe behalten



Stay focussed





Vorlauf



Halbfinal



Mindset - Réguler

- Progression de la «tension» souhaitée
- Dosage de la proximité, du laisser faire
- Visites des compétitions, ou non
- Langage non-verbal
- Corrections lors des entraînements
- Être prêt au combat

Conseiller

EM Amsterdam: Ein Tag mit Selina Büchel

Publié par Swiss Athletics

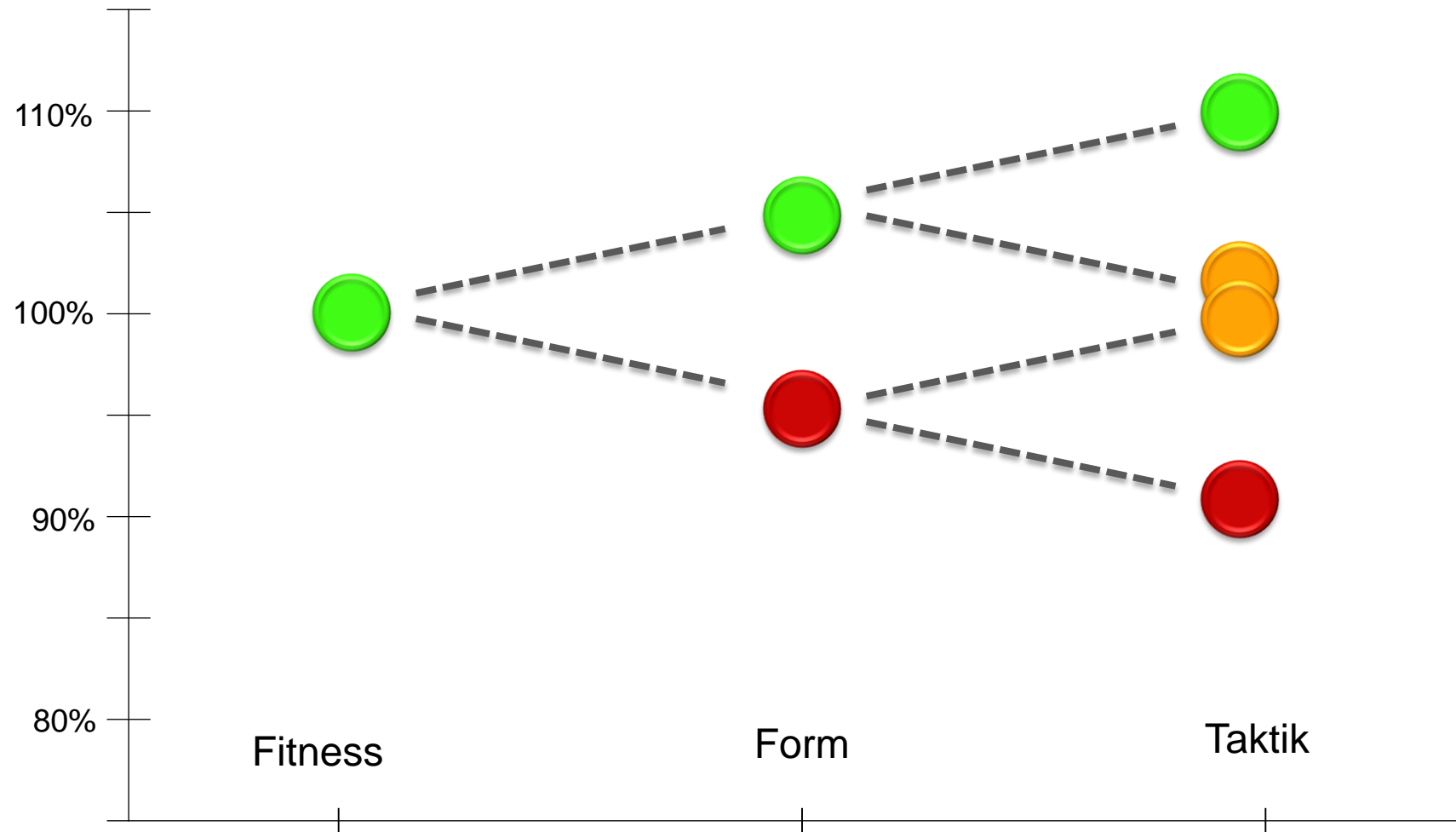
6 870 vues





Taktik im Mittelstrecken

Bedeutung der Taktik



Taktik definieren

Was beeinflusst den Wahl der geeignetste Taktik ?

- Entry list / Startlist
- Qualimodus
- Stärke/Schwäche Profil der Athlet
- Analyse der Gegner
 - Stärke/Schwäche Profil, Leistungsentwicklung, Dichte, Erfahrung am Grossanlass
- Bahneinteilung
- Wie laufen meine Gegner gern ?



Schätzen wie das Rennen ablaufen könnte... die geeignetste Taktik definieren ... und ein Plan B haben ...

Taktik umsetzen

- Es hilft schnelle Beine zu haben!
- Der Athlet in der richtigen mentalen Einstellung bringen um der Aufgabe zu erfüllen
- Die Gegner machen vermutlich genau das gleiche...
- „Was passiert wenn...“

Taktik - Beispiel



Taktik - Entry list / Startlist



800m WOMEN

Indoor WM Sopot (POL)

#	Last name	First name	Country	DoB	PB	SB
1	WILSON	Ajee	USA	8 May 94	1:58.21	2:00.43
2	PRICE	Chanelle	USA	22 Aug 90	2:00.15	2:00.48
3	MUIR	Laura	GBR	9 May 93	2:00.80	2:00.94
4	CICHOCA	Angelika	POL	15 Mar 88	2:00.20	2:01.14
5	SHCHAGINA	Anna	RUS	7 Dec 91	2:01.07	2:01.29
6	ARZAMASOVA	Marina	BLR	17 Dec 87	1:59.30	2:01.31
7	LUPU	Nataliia	UKR	4 Nov 87	1:58.46	2:01.33
8	KUPINA	Yekaterina	RUS	2 Feb 86	1:59.21	2:01.46
9	MASNÁ	Lenka	CZE	22 Apr 85	1:59.56	2:01.69
10	HINRIKSDÓTTIR	Aníta	ISL	13 Jan 96	2:00.49	2:01.81
11	BECKWITH-LUDLOW	Molly	USA	4 Aug 87	1:59.12	2:01.87
12	WESTAWAY	Jenna	CAN	19 Jun 94	2:01.89	2:01.89
13	GOULE	Natoya	JAM	30 Mar 91	1:59.93	2:02.22
14	TROEST	Stina	DEN	17 Jan 94	2:03.46	2:03.46
15	BÜCHEL	Selina	SUI	26 Jul 91	2:01.64	2:03.52
16	GALLIGAN	Roseanne	IRL	9 Dec 87	2:00.58	2:03.69
17	EVERARD	Ciara	IRL	10 Jul 90	2:02.54	2:04.02
18	LYAKHOVA	Olha	UKR	18 Mar 92	2:00.55	2:04.94
19	AKKAQUI	Malika	MAR	25 Dec 87	1:57.64	
20	CAVELA	Felismina	ANG	24 Aug 92	2:08.47	

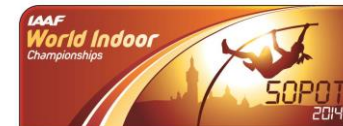
Taktik - Entry list / Startlist




Startlist (3 heats : 1Q + 3q)

<i>Bahn</i>	<i>Name</i>	<i>Vorname</i>	<i>Land</i>	<i>Jg</i>	<i>SB</i>	<i>PB</i>
1	SHCHAGINA	Anna	RUS	91	2:01.29	2:01.29
2	EVERARD	Ciara	IRL	90	2:04.02	2:02.54
3	MASNÁ	Lenka	CZE	85	2:01.69	2:01.69
4	PRICE	Chanelle	USA	90	2:00.48	2:00.48
5	WESTAWAY	Jenna	CAN	94	2:01.89	2:01.89
6	BÜCHEL	Selina	SUI	91	2:03.52	2:01.64

Taktik - Entry list / Startlist





La base de données la plus complète d'athlétisme

Plus de 5 millions de résultats - 250 000 athlètes - 150 000 compétitions

RECHERCHER UN ATHLÈTE

L'UN CONTRE L'AUTRE

SÉRIES DE VICTOIRES

Choisissez un athlète

Profils de 250 000 athlètes

CONNEXION



Nom d'utilisateur: Swiss Athletics

Mot de passe: *****

OK

S'ABONNER

All-Access

Follow us on:  


All-Access - qu'est-ce que c'est ?

Un laissez-passer All-Access pour seulement 60.14 (\$0.20) par jour

COMPÉTITIONS CLASSEMENTS BILANS BILANS TOUTS TEMPS RECORDS CLASSEMENTS DES COMPÉTITIONS CLASSEMENTS DES PAYS NEWS VIDÉOS/PHOTOS D'AUTRES

PROFIL D'ATHLÈTE

Anna SHCHAGINA

Pays:  **Russie**

Né(e): **07.12.1991**

Upload Photo

Statistiques «All-Access»

Des statistiques détaillées pour les visiteurs qui ont un laissez-passer «All-Access».

Chapters

Classements Mondiaux All-Athletics.com

Groupe des Épreuves	Placement	Points
1500m Femmes	22	1204
Classements Généraux Femmes	302	1210

Records personnels

Épreuve	Résultat	Lieu	Date
400m	56.35	Moskva (RUS)	20.06.2012
400m en salle	57.21	Moskva (RUS)	13.02.2010
500m en salle	1:15.24	Moskva (RUS)	10.01.2010
800m	2:01.07	Yerino (RUS)	16.06.2013
800m en salle	2:01.29	Moskva (RUS)	18.02.2014
1000m en salle	2:38.38	Moskva (RUS)	11.01.2013
1500m	4:05.58	Marrakesh (MAR)	08.06.2014
1500m en salle	4:09.95	Moskva (RUS)	25.01.2013

Meilleurs résultats annuels

Épreuve	Résultat	Lieu	Date
800m	2:01.74	Bellinzona (SUI)	03.06.2014
800m en salle	2:01.29	Moskva (RUS)	18.02.2014
1500m	4:05.58	Marrakesh (MAR)	08.06.2014
1500m en salle	4:14.38	Novosibirsk (RUS)	11.01.2014
Mile en salle	4:33.21	Orenburg (RUS)	08.02.2014
2000m en salle	5:56.88	Yekaterinburg (RUS)	07.01.2014

RIVAUX

Svetlana KARAMASHEVA

Ayrika MALANOVA

Svetlana ROGOZINA

Marina POSPELOVA

Natalya GRIGORYEVA

LES PLUS POPULAIRES


Kristin IHLE-HELLEDY


Dennis KIMETTO


Wilson Kipsang KIPROTICH


Petro MAMU

Kaliese SPENCER









Taktik - Entry list / Startlist



- RUS-Meisterin
- nur 3x 800m diesem Winter
- kommt aus dem 1500m (4'05)
- Wenig Erfahrung auf diesem Niveau (800m), schlagbar

- Finalistin in Göteborg, Hallen EM 2013
- Dieses Jahr nicht auf dem gleichen Niveau
- Sie darf nicht auf dem Weg sein

- Dieses Jahr keine schnelle Rennen gehabt aber Sieg oder 2. Rang.
- PB 1'59
- Seit 5 Jahren, immer dabei Indoor Grossanlässe, grosse Erfahrung
- Lläuft gern 2. Position
- « dein Pferd »

Startlist (3 heats : 1Q + 3q)

Bahn	Name	Vorname	Land	Jg	SB	PB
1	SHCHAGINA	Anna	RUS	91	2:01.29	2:01.29
2	EVERARD	Ciara	IRL	90	2:04.02	2:02.54
3	MASNÁ	Lenka	CZE	85	2:01.69	2:01.69
4	PRICE	Chanelle	USA	90	2:00.48	2:00.48
5	WESTAWAY	Jenna	CAN	94	2:01.89	2:01.89
6	BÜCHEL	Selina	SUI	91	2:03.52	2:01.64

- 2. Saisonschnellste
- 2:00.48
- Lläuft immer von vorne weg, am liebsten 58.0
- Wird pacen

- Jung
- Grosse Indoor Saison (schon 9 Rennen), müde ?
- Stark an den Milrose Games
- schlagbar

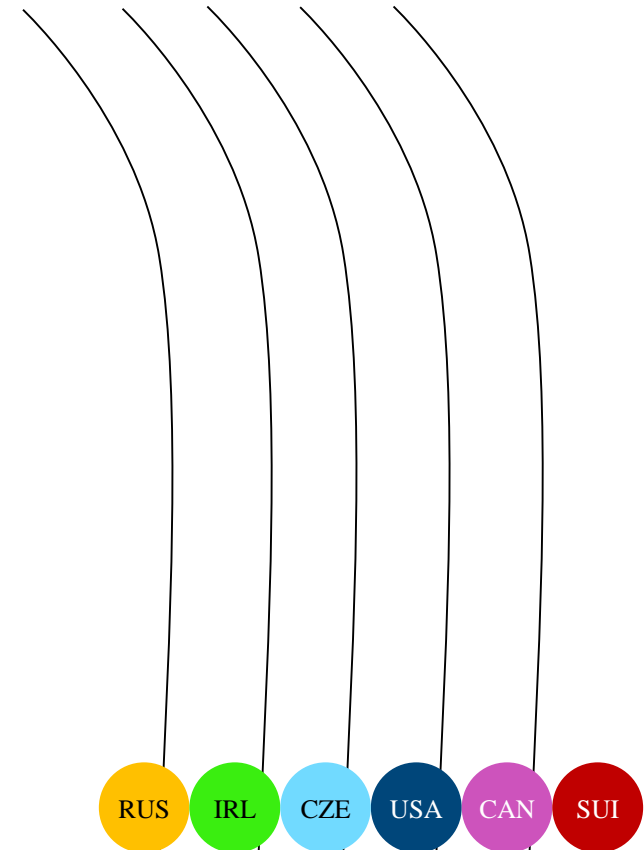
- Indoor Lläuferin
- Taktik schlau
- In topform
- Competition instict
- Wird von den anderen nicht berücksichtigt
- Kann 110% geben

Wie wird das Rennen verlaufen ?

- Price (USA) wird führen
- Masna (CZE), als erfahrene weiss es und läuft direkt hinter Price, sie probiert in der letzten Gerade noch zu überholen
- Büchel hinter Masna auf Bahn 1, und bleibt dran ! es wird genug schnell, Masna und Price bringen sie ins Ziel, nichts machen, kein Unruhe, Geduld.
- RUS und CAN werden probieren sich einzumischen, werden aber nicht die guten Positionen finden, aussen laufen.
- IRL wird nie im Rennen kommen, darf deshalb nicht vor sie sein !

Differenz zwischen Bahn 1 und 2 sind 14m im 800m (also 10.5m wegen der ersten Kurve) -> 1.6s !

Windschatten = Gewinn von 0.1m/s



Taktik - Besprechung



Taktik - Besprechung

- Alles probieren um ins Finale zu kommen !
- Für das muss alles stimmen (Bahn 1, Windschatten, ökonom bleiben, aufmerksam, ...)
- Athlet muss von der gewählten Taktik überzeugt sein
- Plan B... (was passiert wenn langsam ? wenn Bahn 2 ? Wenn letzte Position ?, ...)
- Tagesablauf



800m WOMEN

Heat 3/3

Selina Büchel

Schedule Friday 07.03.2014

Wake-up	07:30
Breakfast	08:00
Treffen	10:50
Bus	11:00
Warm-up	12:00
Call Room	12:39
On Track	13:04
Race	13:14

Startlist (3 heats : 1Q + 3q)

Bahn	Name	Vorname	Land	Jg	SB	PB
1	SHCHAGINA	Anna	RUS	91	2:01.29	2:01.29
2	EVERARD	Ciara	IRL	90	2:04.02	2:02.54
3	MASNÁ	Lenka	CZE	85	2:01.69	2:01.69
4	PRICE	Chanelle	USA	90	2:00.48	2:00.48
5	WESTAWAY	Jenna	CAN	94	2:01.89	2:01.89
6	BÜCHEL	Selina	SUI	91	2:03.52	2:01.64

... und schlussendlich doch noch laufen !



Final



800m WOMEN

Indoor WM Sopot (POL)

#	Last name	First name	Country	DoB	PB	SB
1	WILSON	Ajee	USA	8 May 94	1:58.21	2:00.43
2	PRICE	Chanelle	USA	22 Aug 90	2:00.15	2:00.48
3	MUIR	Laura	GBR	9 May 93	2:00.80	2:00.94
4	CICHOCKA	Angelika	POL	15 Mar 88	2:00.20	2:01.14
5	SHCHAGINA	Anna	RUS	7 Dec 91	2:01.07	2:01.29
6	ARZAMASOVA	Marina	BLR	17 Dec 87	1:59.30	2:01.31
7	LUPU	Nataliia	UKR	4 Nov 87	1:58.46	2:01.33
8	KUPINA	Yekaterina	RUS	2 Feb 86	1:59.21	2:01.46
9	MASNÁ	Lenka	CZE	22 Apr 85	1:59.56	2:01.69
10	HINRIKSDÓTTIR	Aníta	ISL	13 Jan 96	2:00.49	2:01.81
11	BECKWITH-LUDLOW	Molly	USA	4 Aug 87	1:59.12	2:01.87
12	WESTAWAY	Jenna	CAN	19 Jun 94	2:01.89	2:01.89
13	GOULE	Natoya	JAM	30 Mar 91	1:59.93	2:02.22
14	TROEST	Stina	DEN	17 Jan 94	2:03.46	2:03.46
15	BÜCHEL	Selina	SUI	26 Jul 91	2:01.64	2:03.52
16	GALLIGAN	Roseanne	IRL	9 Dec 87	2:00.58	2:03.69
17	EVERARD	Ciara	IRL	10 Jul 90	2:02.54	2:04.02
18	LYAKHOVA	Olha	UKR	18 Mar 92	2:00.55	2:04.94
19	AKKAoui	Malika	MAR	25 Dec 87	1:57.64	
20	CAVELA	Felismina	ANG	24 Aug 92	2:08.47	

Race day

- Structure de la journée
- RituelS
- Call-room
- Accréditation
- Coaching
- « Dedication » aux athlètes
- « Kiss & cry », medien, dopingkontrolle, erholung -> Quali
- Contrôler les athlètes ayant terminé

Analyser

- Evaluation
- Discussion avec l'entraîneur personnel
- Récupération



Résumé

- Être préparé permet de réagir, de s'adapter et d'être serein
- Connaître «ses» athlètes
- Réguler la tension, les émotions
- Mettre en confiance pour permettre l'ambition
- Toujours apprendre

...merci de votre attention !

Louis Heyer

Entraîneur national demi-fond | *National coach middle distance*

Swiss Athletics | Haus des Sports | Postfach 606 | 3000 Bern 22
Mobile +41 (0)79 507 58 25 | Fax +41 (0)31 359 73 01

louishey@swiss-athletics.ch | www.swiss-athletics.ch

