



www.prosport-sigriswil.ch

Quartalsbericht Dez. 2011

Name:	Kämpf Bernhard
Sportart:	Schwingen
Status Saison: (Vor-Nachsaison, Saison, Pause, etc.)	Pause/ Vorbereitung
Aktuelle Kadereinteilung:	Trainingskader BKSv
Gesundheit: (Gesund, Verletzungen, Krank, etc.)	Bänderriss im linken Fussgelenk ist noch nicht zu 100% vergessen, aber erstes Training konnte schmerzfrei absolviert werden! → jedoch ist noch Vorsicht angesagt!
Form:	Ganz klar noch nicht dort wo ich hin will!
Absolvierte Wettkämpfe:	keine
Bevorstehende Wettkämpfe: (Was, Ort, Datum, Zeit)	Hallenschwinget Thun 18.03.2012
Sportliche Erfolge: (max. Top 5)	
Sportliche Bestleistung:	
Ziele von letztem Quartal:	So schnell wie möglich wieder trainieren können
Ziele erreicht:	Nein, Training vor Neujahr war nicht möglich!!
Ziele nächstes Quartal:	Schmerz- und Beschwerdefrei trainieren können!!!
Positives ☺:	Wenigstens hatte mein Körper jetzt Zeit zum erholen =)
Negatives ☹:	Verletzung am Fussgelenk könnte mich noch längere Zeit verfolgen... Durch die falsche Belastung aufgrund der Verletzung kamen Beschwerden und Verkrampfungen im Bereich der Hüften und des Rücken zum vorschein... Dies ist jetzt allerdings wieder ziemlich okay:
Persönliches Fazit:	Einmal mehr musste ich einen Dämpfer einstecken und es brauchte seine Zeit sich wieder auf das Schwingen zu freuen... Leider war für mich das Training in der Halle oder mit dem Turnverein nicht möglich, was mich schon sehr enttäuscht hat. Nachdem ich lange Zeit nicht wusste wie sich die Fussverlet-

zung entwickelt, habe ich über eine Operation der Schulter nachgedacht und dem vorzeitigen Saisonende 2012... Was jedoch hinfällig wurde als ich wieder im Sägemehl stand und das Kribbeln und das Feuer zurückkam...

Ich werde nun die Saison 2012 in Angriff nehmen, muss allerdings dazu sagen, dass die Gesundheit im Vordergrund steht und ich nichts riskieren will, was die Vorbereitung für 2013 Eidg. Burgdorf gefährden könnte!

Soll heissen, wenn die Schulterentzündung wieder Auftritt wird sofort über eine Operation gesprochen, so dass dem Wintertraining für Burgdorf nichts im Weg steht.

Ich möchte meine Leistung von letzter Saison bestätigen können, jedoch ist dies nur eine Zwischensaison!!