

Rapport de blessure 22/23 L-UPL

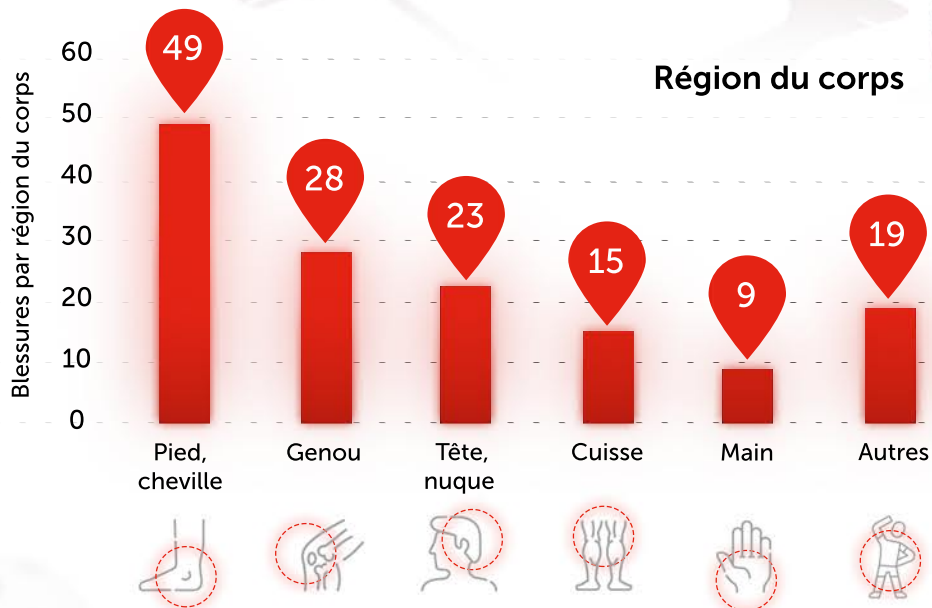
Au cours de la saison 22/23, 137 blessures ont été enregistrées en L-UPL.

48
Femmes

89
Hommes

Quels sont les secteurs

où la majorité des blessures ont eu lieu ?

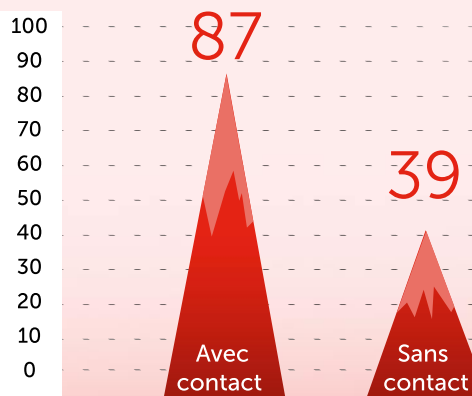


Le pied, le genou et la tête sont les régions les plus blessées.

Le Swiss Way Warm-Up permet de les échauffer de manière optimale.

Comment

les blessures ont-elles eu lieu ?



Plus de 2/3 des blessures ont lieu avec contact.

L'entraînement de la stabilité doit également comporter de nombreuses formes de duels et de perturbation.

Quel âge avaient les blessés ??

Les 15-20 ans se blessent le plus souvent

La régulation de la charge de travail chez les joueurs et joueuses en âge d'évoluer doit être planifiée de manière plus consciente et appliquée de manière conséquente.

