



**zero  
injuries**



## Ausgangslage und Ziel



Frühzeitiges vermeiden von Sportverletzungen ohne Einwirkung von außen.



Stärken des einzelnen Athleten für eine bessere kurz.- / langfristige Trainingssteuerung ohne Ausfälle.



## Aktivitäten:

Was wurde wie gemacht?

Verschiedene Daten wurden erhoben und fließen in die individuelle Trainingssteuerung rund um das Teamtraining mit ein.

Aktuelle Daten fließen ebenfalls in die Trainingsplanung mit ein.

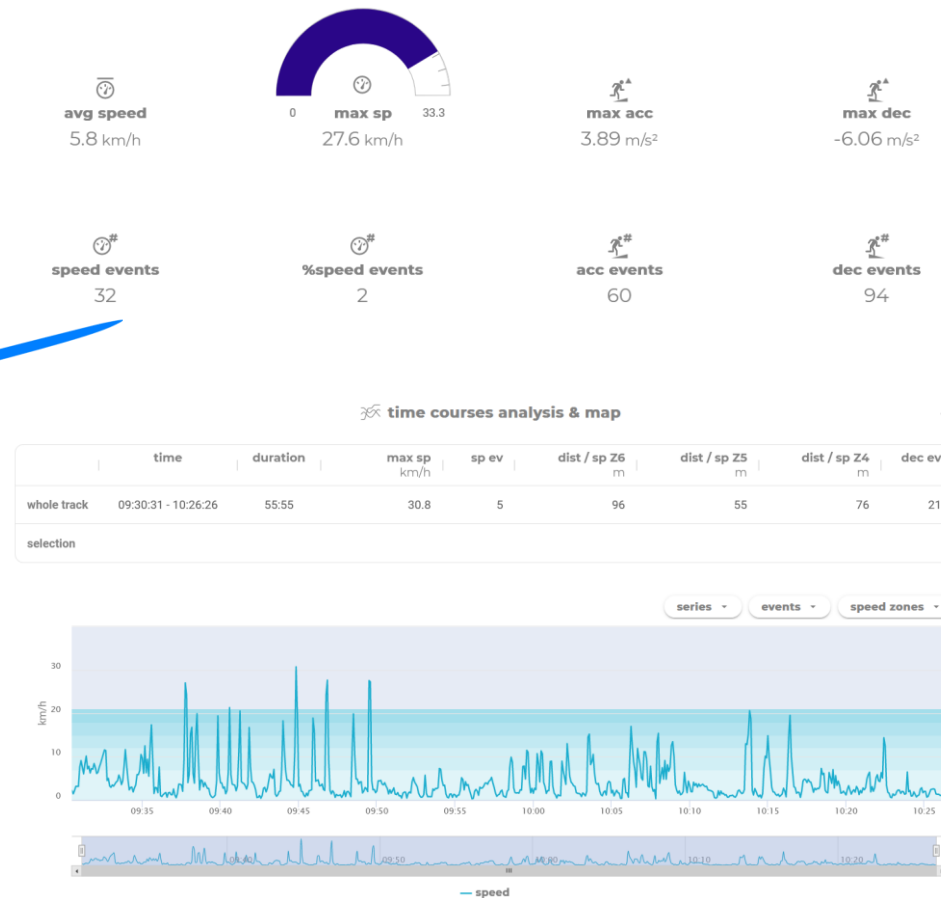


## Sporttauglichkeitsuntersuchung, alte Verletzungen, Behandlung Physiotherapeut



Orthopädischer Befund / Auffälligkeiten
<b>Oberer Extremitäten</b>
dezent Hypermobilität Glenohumeralgelenk bds.
<b>Wirbelsäule</b>
Skoliose, Hyperlordose LWS
<b>Hüfte / Leiste</b>
o.B.
<b>Untere Extremitäten</b>
Beinlängendifferenz 0,8 cm Knick-Senk-Fuß bds.
OSG rechts. Druckschmerz über Syndesmose und lateralen Bandapparat
<b>Muskuläre Verkürzungen / Hypermobilität</b>
dezent verkürzte ischiocrurale Muskulatur

Die Daten aus:  
GPS Werte aus dem Training und Spiel



Die Daten aus:  
Angaben der Belastungssteuerung,  
Persönliche Angaben vom Athleten.

Date Recorded	FIT	Sleep	Pain	Muskulatur	RPE	TIME
10/01/2023	9	8	--	9	8	75
10/02/2023	7	8	2	8	--	
10/03/2023	9	8	2	8		1
10/05/2023	9	8	--	10	1	30
10/06/2023	9	10	--	9	6	90
10/09/2023	8	9	--	8	--	--
10/10/2023	9	8	--	8	7	90
10/12/2023	10	9	--	10	7	150
10/13/2023	8	8	--	9	7	90
10/15/2023	10	8	--	10	7	90
10/16/2023	7	9	--	8	--	--
10/17/2023	7	9	--	8	7	90
10/19/2023	9	8	--	8	7	80
10/20/2023	8	9	--	8	5	90
10/22/2023	8	9	--	9	7	90

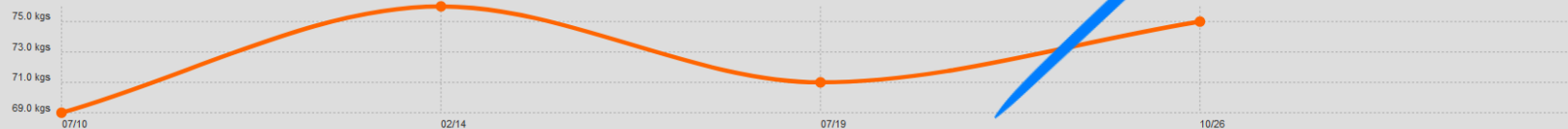


Die Daten aus:

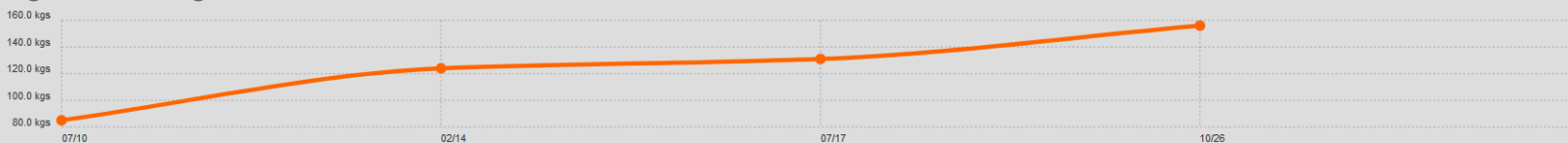
Verschiedene Kraftwerte über eine länger Zeit,  
die Entwicklung der max. Kraftwerte



Body Weight



Langhantel Kniebeugen





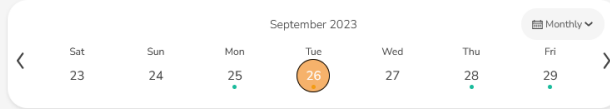
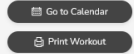
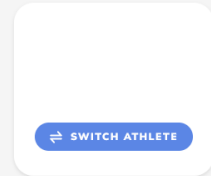


Aus diesen Daten werden die Schwächen des einzelnen Spielers ermittelt und daraus wird ein persönliches Präventionsprogramm erstellt, so wie eine Einteilung in verschiedene Trainingsgruppen im Krafttraining so wie im Sportspezifischen Training auf dem Platz, Schnelligkeit, Ausdauer, Agility /Stabilität im spielnahen Bereich Fußball außerhalb vom Teamtraining.





## Workout Entry



### Krafttraining

Tagesabfrage / daily query  
4 ITEMS

#### Warmup

3 Items

- Warmup Run 5-7 Minuten  
5-7 MINUTEN LOCKER LAUFEN UM DIE KÖRPERTEMPORATUR ZU ERHÖHEN UND IM TRAIN...
- Monsterwalks  
4 - SÄTZE JE 20 SEKUNDEN - EINFACHE AUSFÜHRUNG, MINIBAND ÜBER DEM KNIE - MI...
- Reverse Nordics  
3 - SÄTZE 8 - WIEDERHOLUNGEN - KNEIENDE AUSGANGSSTELLUNG - HÜFTE DIE GANZ...

#### Grundübungen

4 Items

- Good Mornings 2 Varianten  
4 X 10
- Rücken  
3 X AMAP
- Plank mit Rotation  
2 X 10 EA.
- Langhantel Vorgebeugtes Rudern  
3 X AMAP

#### Lifts Hypertrophie

3 Items

- Langhantel Kniebeugen  
4 X 8

#### Lift Zyklus 1. Hälfte

4 Items

### Session Summary

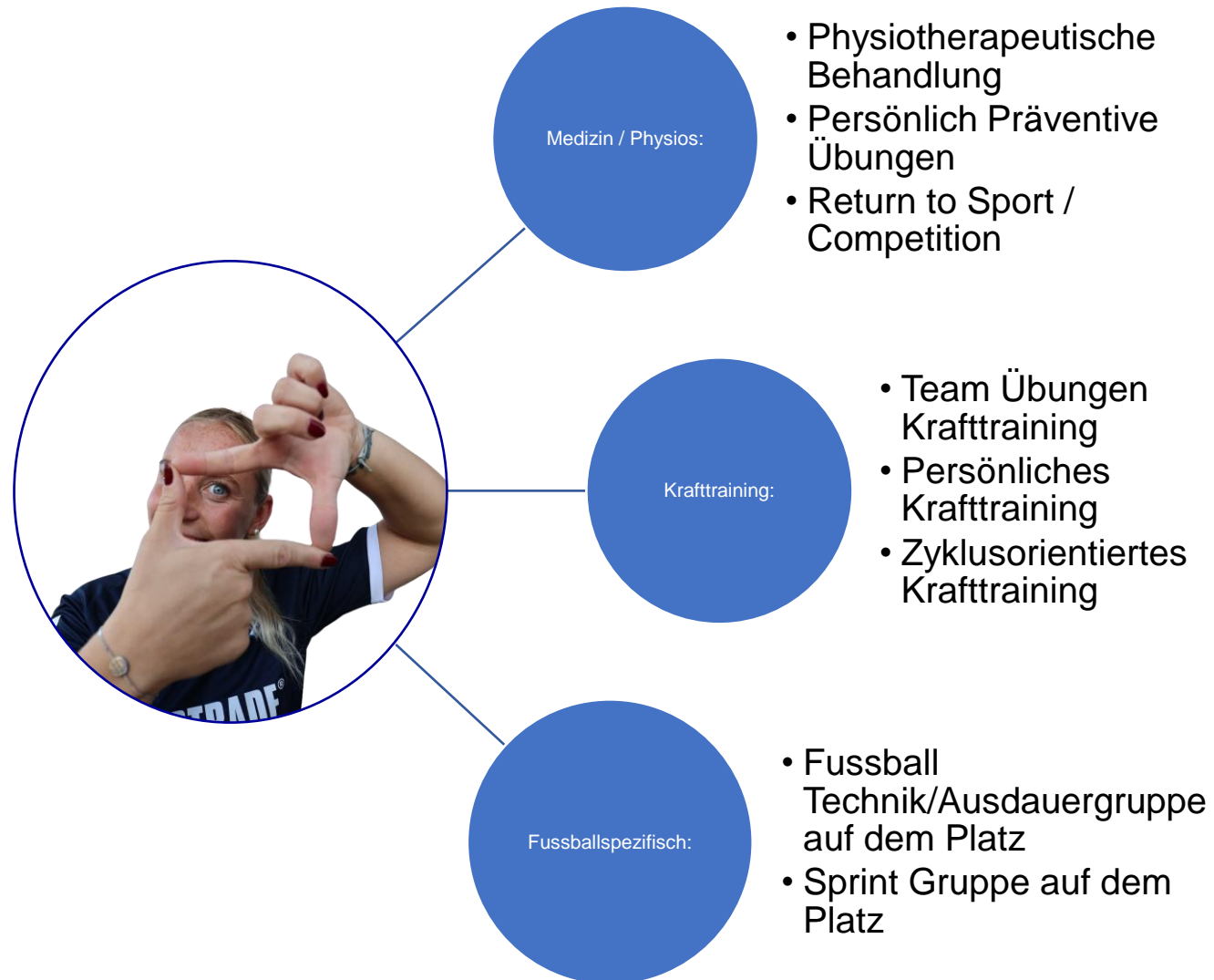
Sets Completed	Total Reps
10	73
Tonnage	Session Duration
2830	16:30

### New PR's

No PRs for this Session

Steuerung des individuellen Trainings  
über eine externe Trainingsapp in der  
alle relevanten Trainer ihr Programm  
erstellen können





## Ergebnisse:

### Was konnte erreicht werden?

### Wie ist die Wirksamkeit und die Wirtschaftlichkeit?



Die Muskulären Verletzungen konnten auf „0“ reduziert werden, keine Ausfälle durch Verletzungen die durch Über.- oder Fehlbelastung zurückzuführen sind.



Die Athleten sind zufriedener und motivierter, da sie persönlich betreut werden und individuell gefördert. Die Athleten sind deutlich mehr verfügbar und können höher belastet werden.

Viel weniger Ausfalltage.



Nachwuchsspieler können durch das Programm an das „Team1“ herangeführt werden, da die Übungen auch in unterklassigen Teams selbstständig ausgeführt werden können und somit eine Prophylaxe durch einen breiten Übungskatalog der auch ohne viele Daten in das Training implementiert werden kann und den Athleten in seinem Bereich trainiert.

