



PRÄVENTION FÜR DAS RUDEL

EINTRACHT. VERNETZEN.



# WAS WOLLEN **SPORTLER\*INNEN**?

- ✓ Gesund sein / gesund bleiben
- ✓ Auf höchstmöglichen Niveau performen

# WARUM **KOOPERIEREN**

- ✓ die GmbH verfügt über hochqualifizierte und vor allem **hauptamtliche** Mitarbeiter
- ✓ die GmbH verfügt über hochmoderne **Diagnostik- und Trainingsgeräte**
- ✓ gezielte Diagnostik und Trainingsempfehlungen helfen bei der **Prävention von Sportverletzungen** sowie bei der **Leistungssteigerung**
- ✓ langfristige Erhebung von sportartübergreifenden Daten zur Verbesserung der **Trainingssteuerung** und **des Scoutings**
- ✓ **Vereinheitlichung der sportwissenschaftlichen Arbeit** des gesamten Vereins auf einen sehr hohen Niveau
- ✓ Erhöhung der **Vernetzung und des Austausch** der verschiedenen Sparten des e.V.

# DIAGNOSTIK

- ✓ Ausdauer-Diagnostik (Laktat-Leistungsdiagnostik, Shuttle-Run, etc.)
- ✓ Kraftdiagnostik
- ✓ Schnelligkeitsdiagnostik
- ✓ Präventionsdiagnostik (Identifikation von spezifischen Risikofaktoren, etc.)

# WELCHE **DIAGNOSTIK** GIBT ES?

- |   |   |                                   |
|---|---|-----------------------------------|
| 1 | KÖRPERZUSAMMENSETZUNG                     | BIA / DXA MESSUNG                 |
| 2 | PHYSICAL THERAPY ASSESSEMENT              | MANUALTHERAPEUTISCHE UNTERSUCHUNG |
| 3 | MOVEMENT SCREENING                        | FMS, ACTIVE FROM TESTING          |
| 4 | ERNÄHRUNGSTATUSERHEBUNG                   | KONSULTATION ERNÄHRUNGSBERATUNG   |
| 5 | MAXIMALKRAFTMESSUNG / IST-WERT ERMITTLUNG | NORDBOARD, FORCEFRAME, CMJ        |
| 6 | BLUTANALYSE                               | MIKRONÄHRSTOFFE, DARMGESUNDHEIT   |
| 7 | PERFORMANCE TESTING                       | KRAFT, AUSDAUER, SCHNELLIGKEIT    |
| 8 | ...                                       |                                   |

# WELCHE DIAGNOSTIK GIBT ES?

TESTVERFAHREN	KATEGORIE			
KÖRPERKONSITUTION	GESUNDHEIT			
KÖRPERFETT (%)	GESUNDHEIT	< 10	10 – 12	> 12
FFMI	GESUNDHEIT	> 21	20 – 21	< 20
ENERGIESYSTEME	QUANTITÄT			
RHF (s/m)	GESUNDHEIT	< 60	60 - 70	> 70
GESCHWINDIGKEIT AN DER 4 MMOL SCHWELLE (m/s)	QUANTITÄT	> 4	4 – 3,8	< 3,8
YO-YO INTERMITTENT RECOVERY TEST LEVEL 1/2	QUANTITÄT			
KRAFT	QUANTITÄT			
KNIEBEUGE (X-FACHE/KG)	QUANTITÄT	> 1,2	1,2 – 1	< 1
HEBEN (X-FACHE/KG)	QUANTITÄT	> 1,5	1,5 – 1,2	< 1,2
DRÜCKEN (ANZAHL LIEGESTÜTZ)	QUANTITÄT	> 40	40 – 30	< 30
ZIEHEN (ANZAHL KLIMMZÜGE)	QUANTITÄT	> 15	15 – 10	< 10
SQUAT JUMP (CM)	QUANTITÄT	> 40	40 – 35	< 35
CMJ (CM)	QUANTITÄT	> 45	45 – 40	< 40
SCHNELLIGKEIT	QUANTITÄT			
LINEARE GESCHWINDIGKEIT (m/s) – 5 m, 10 m, 20 m, 30 m & 40 m	QUANTITÄT	>		<
COD GESCHWINDIGLEIT (sec) – Modified T-Test	QUANTITÄT	>		<

# TRAINING & THERAPIE

- ✓ sportartspezifisches Athletiktraining vor Ort oder im NLZ
- ✓ Physiotherapeutische Behandlungen im NLZ
- ✓ Rehabilitationstraining im NLZ
- ✓ Unterstützung bei trainingswissenschaftlichen und therapeutischen Fragestellung und Mitarbeiterauswahl

# WEITERE ANGEBOTE

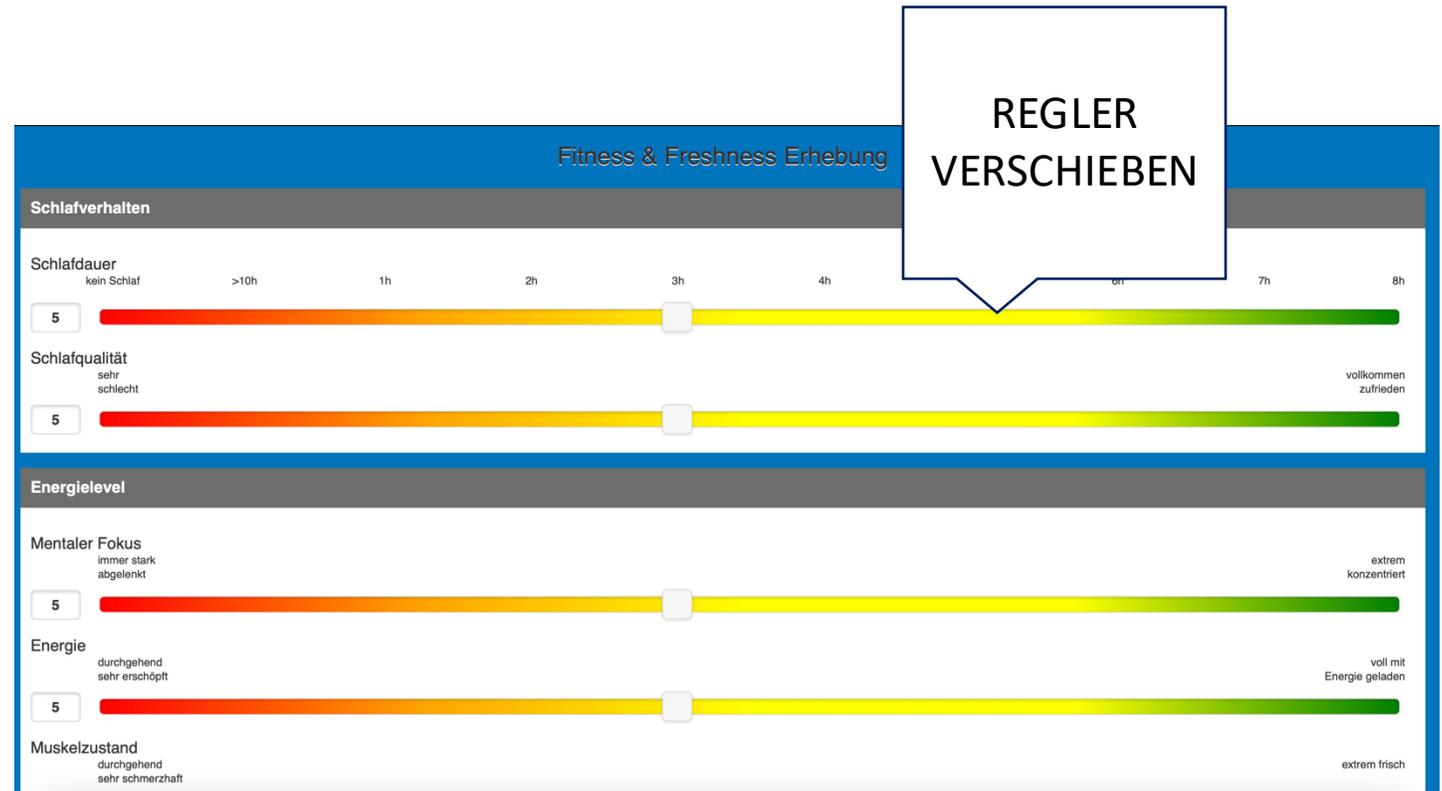
- ✓ Durchführung von Spieler:innen- und Trainer-Workshops zu Performance-Themen wie Regeneration, Schlaf oder Ernährung
- ✓ Erstellung von Trainingsempfehlungen und/oder Trainingsplänen für Abseits des Sportplatzes
- ✓ Begleitung von Reha-Maßnahmen in enger Abstimmung mit der HEH
- ✓ Durchführung von sog. Return-2-Play Testverfahren zur Sicherstellung einer sicheren Rückkehr zum Sport nach einer Verletzung
- ✓ Unterstützung bei dem Aufbau einer Verletzungsstatistik
- ✓ u.v.m. ...

# APP-GESTEUERTES WELL BEEING

JEDEN MORGEN BIS 12:00 UHR  
10 FRAGEN  
SKALA 0 - 10

- SCHLAFDAUER
- SCHLAFQUALITÄT
- MENTALER FOKUS
- ENERGIELEVEL
- MUSKELZUSTAND
- TRAININGSINTENSITÄT VORTAG
- STRESS
- STIMMUNG
- SCHMERZEN
- LEISTUNGSFÄHIGKEIT

KOMMENTARFELD



# APP-GESTEUERTES WELL BEEING

30' NACH JEDEM TRAINING  
2 FRAGEN  
SKALA 0 - 10

DER RPE STEHT FÜR DIE SUBJEKTIV WAHrgENOMMENE ANSTRENGUNG DER BELASTUNG DURCH DIE SPIELER UND WIRD DURCH EINEN WERT AUF EINER EINFACHEN SKALA VON 0 – (PAUSE) BIS 10 (MAXIMALE ANSTRENGUNG AUSGEDRÜCKT).

MULTIPLIZIERT MAN DIESEN INDIVIDUELLEN WERT (0 – 10) MIT DER DAUER DER TRAININGSEINHEIT (IN MINUTEN) ERHÄLT MAN DEN „SESSION RPE“, ALSO DIE INDIVIDUELL WAHrgENOMMENE BELASTUNG IN RELATION ZUR TRAININGSDAUER.

KOMMENTARFELD

Trainingsprotokoll

Dauer

78 Minuten min

Anstrengung

Pause 4 maximale Anstrengung

Art der Belastung

Training

Zurück zur Übersicht

MINUTEN ANGEBEN

REGLER VERSCHIEBEN

# EINE SPORTLER LEBENSTIL AUFBAUEN

### „DIE LÖWENUHR“ – EINE TAGESPLANUNG IM 90-MINUTEN-TAKT

Plane deinen Tag mit Hilfe der „Löwenuhr“ (s. folgende Seite). Nutze dabei das obigen Video als Anleitung. Es zeigt dir, wie du deinen Gesamttagungsplan am besten planst, um möglichst fit, gesund und leistungsfähig im Training und Alltag zu sein.

- 1) Frage zunächst deine Aufsteht- und Zubettgehzeit auf dem äußeren Rand der Uhr ein, indem du bei den entsprechenden Uhrzeiten ein Kreuzchen setzt. Verbinde anschließend beide Kreuzchen jeweils mit dem Mittelpunkt des Logos. Das entstehende Feld zwischen der Aufsteht- und Zubettgehzeit kannst du nun als „Schlafphase“ bezeichnen.
- 2) Gehe nun von der Aufstehtzeit 90 Minuten weiter. Das Feld kannst du mit „Morgensroutine“ benennen.
- 3) Frage anschließend Schulbeginn und Schulaufe ein. Das entstehende Feld bezeichnest du als „Schule“.
- 4) Als nächstes folgt die Trainingszeit. Erstelle nun den 90-minütigen „Training“-Block.
- 5) Die 90 Minuten vor dem Training bezeichnest du im nächsten Schritt als „Pre-Trainingsphase“ und die 90 Minuten nach dem Training als „Posttrainingsphase“.
- 6) Nun fehlt noch die „Abend- bzw. Schichtnachtsphase“, bei dieser gehst du von der Zubettgehzeit plus 90 Minuten zurück auf der Uhr. Der entstehende Block „Abend- bzw. Schichtnachtsphase“ verläuft über den Zeitraum, den du deiner „Abend- bzw. Schichtnachtsphase“ widmen willst.
- 7) Die übrigen Blöcke kannst du als „Me-Time“ festlegen. Hier triffst du keine festgelegten äußeren Verpflichtungen und kannst die Zeitnahme selbstständig machen.

### DAILY PROGRESS

WÄHLEREWOCHEN

PERSONENDATEN

NAME: \_\_\_\_\_

REGIO/KREIS: \_\_\_\_\_

MOBILNUMMER: \_\_\_\_\_

LEISTUNGSZIEL:  FÜR  NACH ERFOLG

DAILY GOALS/STRECKE	MONDAY	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
<b>HERVORHEBENDE</b>							
Herzschlag messen und in die App eingeben	1						
200 ml ionenarmes Wasser zur Dosis trinken	1						
Herzschlag messen und in die App eingeben	1						
<b>PROFITIEREN</b>							
Ausgewogenes Frühstück + Lebensmittel via App in die App eingeben	1						
<b>TRAINING</b>							
1. Über Schrittzähler (Schritte) (Schritte)	1						
<b>RECOVEREN</b>							
1. Ausgewogenes Mittagessen + Lebensmittel via App in die App eingeben	1						
2. 1 Liter Wasser oder 0,5 Liter Wasser trinken	1						
<b>PREPARED</b>							
1. Das Trainingsgewicht in die App eingeben	1						
2. Das Trainingsgewicht in die App eingeben	1						
3. Das Trainingsgewicht in die App eingeben	1						
<b>ABGESCHLOSSEN</b>							
1. Ausgewogenes Abendessen + Lebensmittel via App in die App eingeben	1						
2. 1 Liter Wasser trinken	1						
<b>ABGESCHLOSSEN</b>							
1. 1 Liter Wasser trinken	1						
2. 1 Liter Wasser trinken	1						
3. 1 Liter Wasser trinken	1						

## Löwenstark. Health & Performance Guide

Wir sind Eintracht.

### HEALTHY PEE CHART HAST DU GENUG GETRUNKEN?

Ein Beispiel im Flüsterton kann sich auch in Deiner Spielweise oder in Deiner Leistung zeigen. Wenn Du nicht genug trinkst, wirst Du müde, Deine Vornehmung wird nicht so gut sein und Du wirst schlechter sein. Überprüfe dies häufiger, um Deinen Wasserbedarf zu kennen. Du kannst dies tun, indem Du die Anzahl der Toilettenbesuche pro Tag überprüfst. Du wirst wissen, dass ein regelmäßiger Toilettengang ein Zeichen dafür ist, dass Du genug trinkst. Du wirst wissen, dass ein regelmäßiger Toilettengang ein Zeichen dafür ist, dass Du genug trinkst.

**HYDRATED - DU BILDEST**

1. Wenn Du trinkst, wirst Du den Wasserbedarf kennen. Du wirst wissen, dass ein regelmäßiger Toilettengang ein Zeichen dafür ist, dass Du genug trinkst.

2. Wenn Du trinkst, wirst Du den Wasserbedarf kennen. Du wirst wissen, dass ein regelmäßiger Toilettengang ein Zeichen dafür ist, dass Du genug trinkst.

3. Wenn Du trinkst, wirst Du den Wasserbedarf kennen. Du wirst wissen, dass ein regelmäßiger Toilettengang ein Zeichen dafür ist, dass Du genug trinkst.

**DEHYDRATED - DEIN NACHSCHLAG**

4. Wenn Du trinkst, wirst Du den Wasserbedarf kennen. Du wirst wissen, dass ein regelmäßiger Toilettengang ein Zeichen dafür ist, dass Du genug trinkst.

5. Wenn Du trinkst, wirst Du den Wasserbedarf kennen. Du wirst wissen, dass ein regelmäßiger Toilettengang ein Zeichen dafür ist, dass Du genug trinkst.

6. Wenn Du trinkst, wirst Du den Wasserbedarf kennen. Du wirst wissen, dass ein regelmäßiger Toilettengang ein Zeichen dafür ist, dass Du genug trinkst.

### HEUTE SCHON GEP UNK TET

DAILY PROGRESS

WÄHLEREWOCHEN

PERSONENDATEN

NAME: \_\_\_\_\_

REGIO/KREIS: \_\_\_\_\_

MOBILNUMMER: \_\_\_\_\_

LEISTUNGSZIEL:  FÜR  NACH ERFOLG

Wie

In kommenden Wochen starten wir jetzt, das euch dabei helfen wird, euch fit zu entfalten.

Es ca. 8,3% eures Tages aus. Die anderen 91,7% zu steigern! Ihr dürft euch also nicht nur zu trainieren, sondern müsst alles Mühe und Energie die ihr ins Training andere Lebensbereiche zunichte

Erbeien einer der wichtigsten Faktoren darfen wir euer Schlafverhalten in den en optimieren und werden euch jede en Informationen und Tipps hierzu

folgt das erste Infovideo. Seid

### APP EHT'S!

Das Eintragen in der App!

MN Marius Näfe  
Do. 31. März, 12:57

### Krafttraining

Moin, ich möchte euch gerne dazu ermutigen den Krafraum im NLZ mehr und/oder gezielter zu nutzen. Ich finde es super, wie ihr euch alle auch außerhalb des Fußballtrainings bemüht eure Leistung auf dem Platz zu unterstützen. Ernährung und Schlaf, Mobility und Recoverymaßnahmen, psychologische Beratung und Mental-/Kognitionstraining sind wichtig und wertvoll!

Ein weiteres Rad im komplexen System von Performance ist das Krafttraining. Die Abbildung soll verdeutlichen, auf welchen Wegen die Arbeit im Krafraum eure Leistung unterstützen kann.

Für manche von euch ist Krafttraining schon fester Bestandteil der Trainingswoche, könnten aber vielleicht an ihrer Trainingsplanung oder bei der Ausführung etwas verbessern, andere haben noch gar keine Erfahrung mit Krafttraining.

Egal, ob Anfänger oder Fortgeschritten, wenn ihr euren Trainingsplan optimieren wollt, Hilfe bei bestimmten Übungen braucht oder eine grundsätzliche Einführung ins Krafttraining möchtet, meldet euch bei mir. Entweder hier bei 360 oder im Physiobüro.

Ich freue mich darauf mit euch zu arbeiten!

3 Likes  
Gesehen von 41

# EINE SPORTLER LEBENSTIL AUFBAUEN

Jaro Dietzsch  
Di. 10. Mai, 16:40

Sporternährung - Part V  
Proteine sind nur für den Muskelaufbau wichtig? Falsch!  
Wie du dich mit einer ausreichenden Proteinzufuhr vor  
Verletzungen schützen kannst und welche Lebensmittel du  
essen solltest erfährst du im heutigen Video. (2:50)



## Schlafen wie ein Löwe #5

Der heutige Schlaf-Post dreht sich um ein prominenten Beispiel: Cristiano Ronaldo.

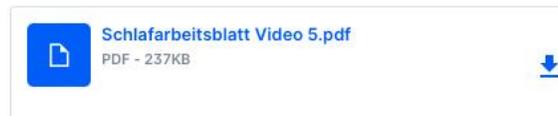
Ronaldo hat in seiner Fußballkarriere unzählige Erfolge erzielt. Unter anderem wurde er bereits fünf Mal zum Weltfußballer des Jahres gewählt. Doch wie schafft man es, zu einem der besten Fußballer der Welt zu werden? Nur durch Talent und Glück?  
Das ist ziemlich unwahrscheinlich. Viel mehr ist Ronaldo dafür bekannt, dass er nicht nur auf dem Platz, sondern auch außerhalb des Trainings immer 100% gibt, um seine Leistung zu optimieren – auch beim Schlafen!

Wusstet ihr, dass Ronaldo mehrmals am Tag für genau 90 Minuten schläft?

Weshalb er das macht, könnt ihr in unserem heutigen Kurzvideo herausfinden:



Mit Hilfe des heutigen Arbeitsblattes könnt ihr außerdem eure optimale Schlafenszeit herausfinden.



### SCHLAFEN WIE RONALDO – SCHLAFPHASEN UND SCHLAFZYKLEN

Im letzten Video hast du gelernt wie lange es dauert einen Schlafzyklus zu durchlaufen und wie viele Schlafzyklen du in etwa schlafen solltest, um fit für den Tag zu sein.

1. Aufgabe: Notiere zunächst in dem Kästchen auf der linken Seite womit du gewöhnlich (z.B. ein Schichtgehilf) schlafen gehst und wenn du um liegen aufstehst. Berechne nun wie lange du entsprechend dieser Angaben pro Nacht schlafen würdest (Schlafdauer in Minuten). Wenn du ungefähre einschätzen kannst wie lange du durchschnittlich zum Einschlafen brauchst, dann ziehe diesen Wert noch von deiner Schlafdauer ab. Im letzten Schritt teilst du deine Schlafdauer durch 90, da ein Schlafzyklus 90 Minuten dauert.

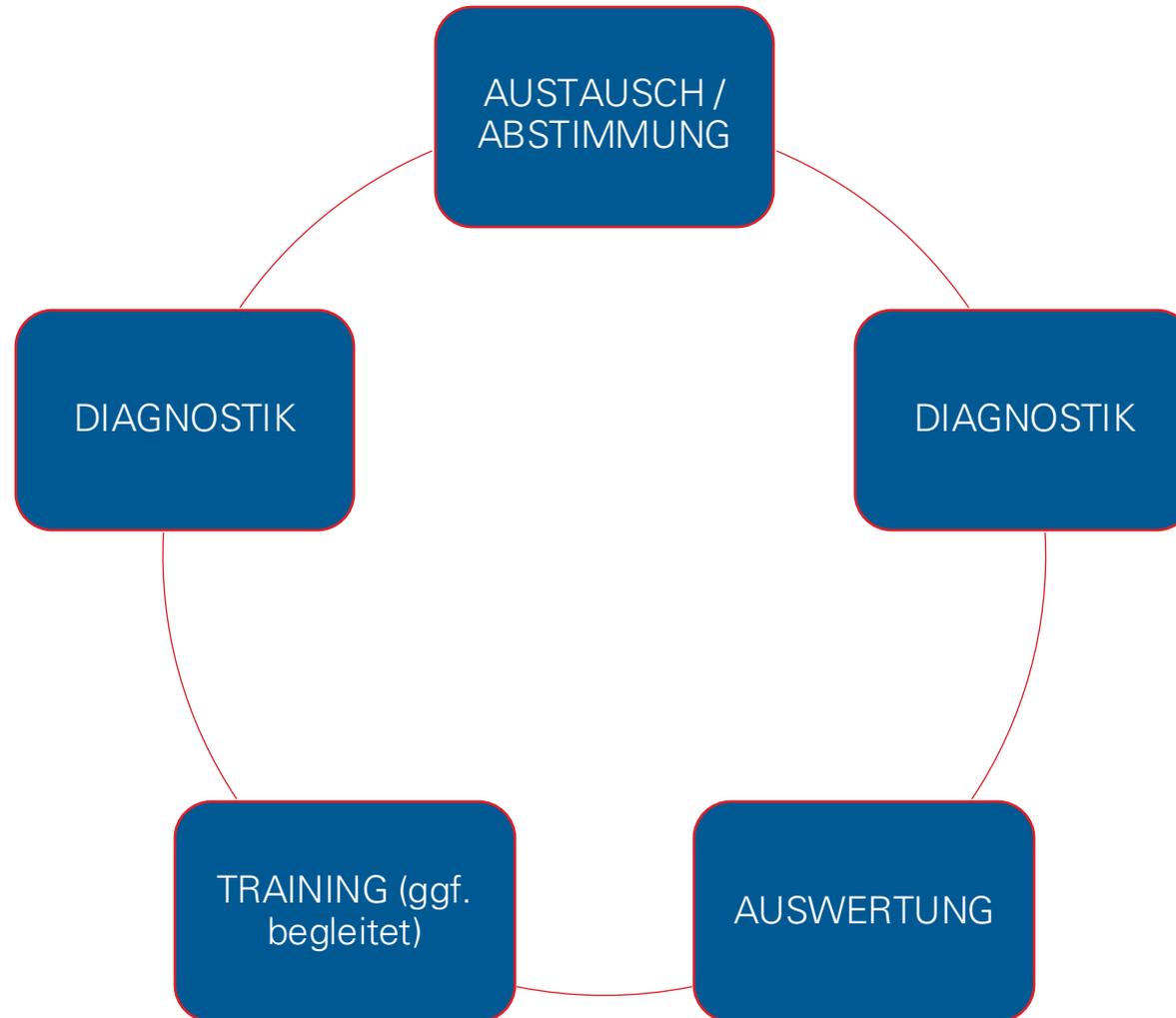
Meine Schlafenszeit:	→	Meine Aufstehzeit:
Meine Aufstehzeit:		Anzahl benötigter Zyklen
Schlafdauer (in Minuten):		Schlafdauer (in Minuten)
Anzahl durchlaufener Zyklen:		Meine Schlafenszeit:

2. Aufgabe: Schau dir nun das Ergebnis an. Hast du eine sehr niedrige (z.B. 4) oder eine sehr hohe Zahl (z.B. 8) erhalten oder handelt es sich bei dem Ergebnis um eine Kommazahl? Das würde dafür sprechen, dass du womöglich zu lange oder zu kurz schläfst, bzw. durch den Wecker mitten aus einem Schlafzyklus rausgerissen wirst. All dies können Gründe sein, warum du morgens schlecht aus dem Bett kommst oder tagsüber häufig müde bist. Das wollen wir ändern!

3. Bewege dir zunächst wenn du morgens aufstehen musst und trage die Uhrzeit in das rechte Kästchen ein. Überlege dir nun wie viele Zyklen du mindestens durchlaufen musst, um ausgeschlafen zu sein. Multipliziere diese Zahl nun mit 90 Minuten, um auf deine Schlafdauer zu kommen. Berechne nun ausgehend von deiner Aufstehzeit zurück wenn du dann schlafen gehen müsstest.

z.B. Aufstehzeit: 7:00 Uhr; Anzahl benötigter Zyklen: 5; Schlafdauer: 5 x 90 Minuten = 450 Minuten → Schlafenszeit: 23:30 Uhr

# DER ABLAUF



# DER ABLAUF

Der Ablauf und die Inhalte der Kooperation sind individuell bestimmbar:

1. Was wird benötigt?
  1. Diagnostik
  2. Training/ Therapie
  3. Workshops
  4. Alles drei
2. Welche Testverfahren sollen durchgeführt werden?
3. Wie häufig sollen die Testverfahren durchgeführt werden?
4. ...

Einfach **Jesper Schwarz** mit weiteren Informationen kontaktieren!

# DER AUSBLICK

- ✓ weitere Sparten
- ✓ ggf. auch andere Sportarten, die nicht im eV vertreten sind
- ✓ ...



# ANSPRECHPARTNER

BRAUNSCHWEIG



PERFORMANCE DEPARTMENT

KONTAKT.

JESPER SCHWARZ

LEITER GESUNDHEITS-, LEISTUNGS-, TRAININGS- &  
ENTWICKLUNGSMANAGEMENT

[jesper.schwarz@eintracht.com](mailto:jesper.schwarz@eintracht.com)

0173. 7850 999

DANKE FÜR DIE  
AUFMERKSAMKEIT!  
WIR SIND. EINTACHT.

