



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

Fitness & Freshness Erhebung

**Schlafverhalten**

Schlafdauer  
kein Schlaf >10h 1h 2h 3h 4h 5h 6h 7h 8h

5

Schlafqualität  
sehr schlecht vollkommen zufrieden

5

**Energielevel**

Mentaler Fokus  
immer stark abgelenkt extrem konzentriert

5

Energie  
durchgehend sehr erschöpft voll mit Energie geladen

5

Muskelzustand  
durchgehend sehr schmerzhaft extrem frisch

REGLER  
VERSCHIEBEN

# APP-GESTEUERTES WELL BEEING

30' NACH JEDEM TRAINING  
2 FRAGEN  
SKALA 0 - 10

DER RPE STEHT FÜR DIE SUBJEKTIV WAHGENOMMENE 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 WAHGENOMMENE BELASTUNG IN RELATION ZUR TRAININGSDAUER.

KOMMENTARFELD

MINUTEN ANGEBEN

Trainingsprotokoll

Dauer

78 Minuten min

Anstrengung

4

maximale Anstrengung

Art der Belastung

Training

Zurück zur Übersicht

REGLER VERSCHIEBEN



# 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.

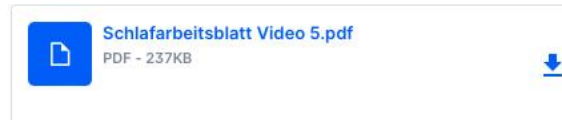
Ronaldo hat in seiner Fußballkarriere unzählige Erfolge  
erzielt. Unter anderem wurde er bereits fünf Mal zum  
Weltfußballer des Jahres gewählt. Doch wie schafft man  
es, zu einem der besten Fußballer der Welt zu werden? Nur  
durch Talent und Glück?  
Das ist ziemlich unwahrscheinlich. Viel mehr 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?

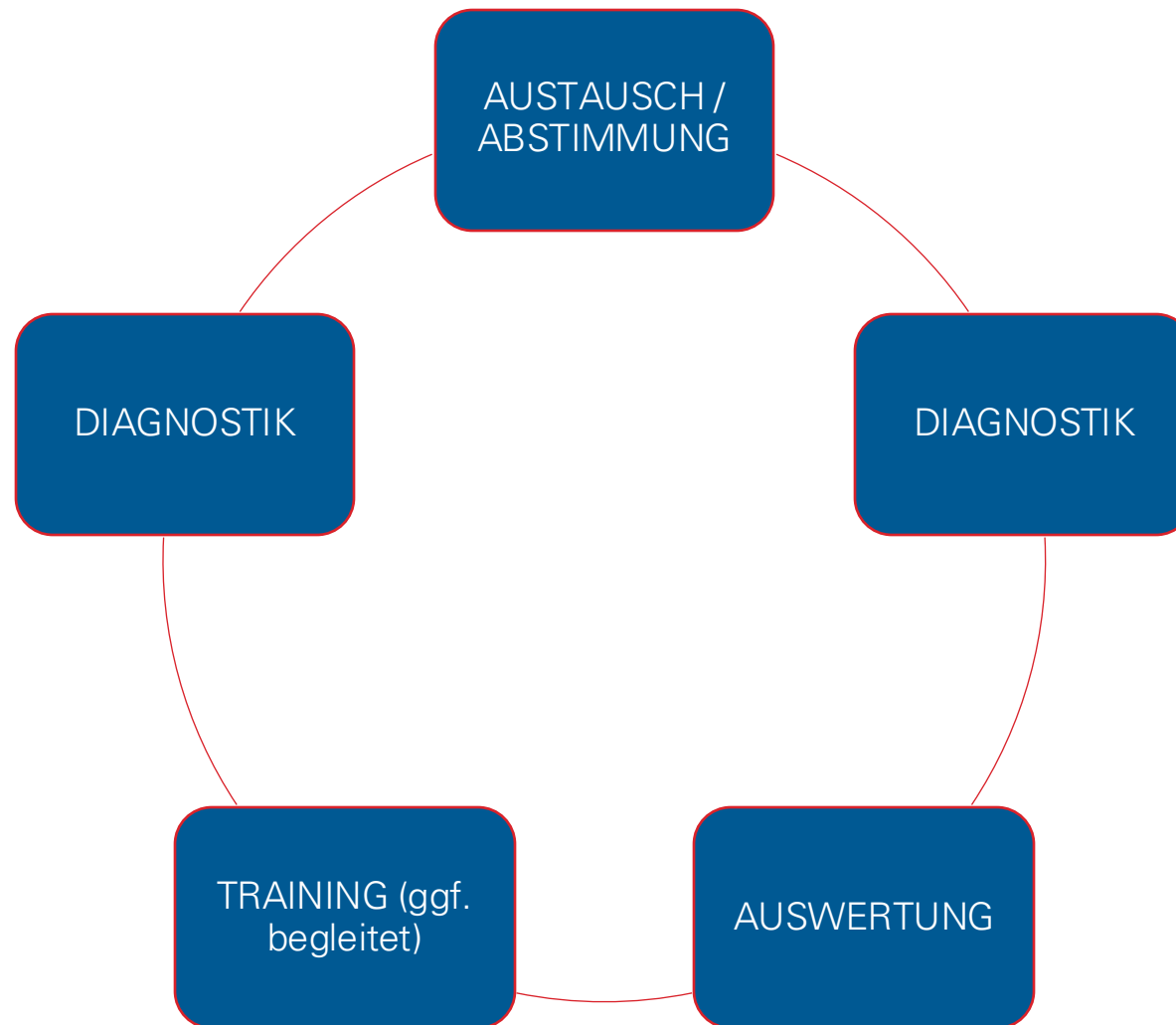
Weshalb er das macht, könnt ihr in unserem heutigen  
Kurzvideo herausfinden:



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



# 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



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.

