

MAC-Sportartanalyse			
<b>Sportart</b>		<b>Alter</b>	<input type="radio"/> Kind <input type="radio"/> Jugend <input type="radio"/> Erwachsen
<b>Niveau/ Spielklasse</b>	<input type="radio"/> International / Nationalmannschaft / OSP <input type="radio"/> 1. & 2. Bundesliga / nationale Meisterschaften <input type="radio"/> Landesebene / -meisterschaften <input type="radio"/> Kreisebene / -meisterschaften	<b>Disziplin / Spielposition</b>	
<b>Verein / Team</b>		<b>Trainingsalter (in Jahren)</b>	
<b>Untergrund / Bodenbeschaffenheit</b>		<b>TE / Woche / Tag</b>	
<b>Datum</b>		<b>Analyse erstellt von</b>	
Welche motorischen (athletischen) Grundeigenschaften bestimmen in erster Linie die Leistung? Bitte nimm ein Ranking von 1 (sehr wichtig) bis 5 (weniger wichtig) vor. Es können auch gleichberechtigte Rankings vergeben werden.	<input type="radio"/> Koordination / Technik / Taktik <input type="radio"/> Kraft <input type="radio"/> Ausdauer <input type="radio"/> Schnelligkeit <input type="radio"/> Beweglichkeit		
Welche kognitiven / mentalen und psychischen Eigenschaften sind weiter wichtig? (z.B. Konzentration, Motivation, Willensstärke, Wahrnehmung, Kommunikation, Teamfähigkeit etc.)			
Wie hoch ist die Belastung / metabolische Belastung insgesamt? (Wettkampf- / Spieldauer und / oder Laufkilometer)			
Wie sieht der Wechsel von Belastung zur Pause aus? (Verhältnis hohe Belastung / geringe Belastung / maximale Distanz oder Dauer pro Aktion, z.B. Sprint)			

<p>Wie hoch ist die mechanische Belastung in dieser Sportart? (z.B. Sprünge / Würfe / Landungen / Stürze / Abbremsen / Beschleunigen / Richtungsänderungen)</p>	
<p>Welche Verletzungen und / oder Überlastungen kommen in dieser Sportart häufig vor?</p>	
<p>Welche Ursachen / Mechanismen lassen sich für diese Verletzungen bzw. Überlastungen anführen?</p>	
<p>Wie können die Verletzungen bzw. Überlastungen verhindert / reduziert werden?</p>	
<p>Welche Merkmale zeichnen einen erfolgreichen Sportler / eine erfolgreiche Mannschaft in dieser Sportart aus?</p>	
<p>Anmerkungen / Besonderheiten</p>	

	Wettkampf	Vorbereitungsperioden		Tests / Diagnose(n)	Trainingsmethode(n) (exemplarisch)	Bemerkungen
		VP2	VP1			
<b>Kraft</b>						
Sensomotorische Kontrolle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	ggf. Videoanalyse der Bewegung	Techniktraining / Feedback	z.B. Muskelkraftübungen
Kraftausdauer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Kraftmessstuhl über die Zeit	Kraftausdauermethoden	
Maximalkraft	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 RM / Kraftmessstuhl	M. der submaximalen Kontraktionen bis zur Erschöpfung / M. der maximalen / supramaximalen Kontraktionen	z.B. Muskelkraftübungen
Startkraft / Explosivkraft / Schnellkraft / Kraftanstieg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Kraftmessstuhl wegen RFD / Kraftdefizit messen bzw. einschätzen / Muskelleistungsschwelle	M. der maximalen / supramaximalen Kontraktionen (IMK) / Komplexe Methode	z.B. Muskelleistungstraining
Reaktive Kraftfähigkeiten (DVZ)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	div. Sprungtests / Kontaktmatte / Jump & Reach / Med.-Ball Wurf	Reaktivkraftmethoden / Plyometrie	z.B. Sprünge / Würfe
linear	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			z.B. Maschinentraining
multidirektional	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			z.B. Sprünge und Würfe, Freihantel
<b>Ausdauer / Energie / Stoffwechsel</b>						
Grundlagenausdauer (Ermüdungswiderstand / Erholungsfähigkeit)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Laktat, Conconi / Shuttle-Run / YoYo / Cooper-Test / VO <sub>2</sub> max-Test / Spiroergometrie	Dauermethode / Intervall extensiv / HIIT	Intervall extensiv kann aerob bleiben HIIT wegen VO <sub>2</sub> max
Aerober Fettstoffwechsel	Kapazität	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Laktat / Conconi / Spiroergometrie	Dauermethode GA1	Renngeschwindigkeit / z.B. Marathontempo
	Leistungsfähigkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
Aerober Kohlenhydratstoffwechsel	Kapazität	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Laktat / Conconi / Spiroergometrie	Dauermethode GA2 / Intervall extensiv	z.B. Tempodauerlauf / Schwellentraining
	Leistungsfähigkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
Anaerober alaktazider Stoffwechsel	Kapazität	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Laktat / Conconi / Spiroergometrie	Intervall intensiv / Wiederholungsmethode / Wettkampf und Kontrollmethode / Methode der maximalen / supramaximalen Kontraktionen (IMK) / Reaktivkraftmethoden	z.B. Sprünge / Würfe / kurze Sprints < 6 Sekunden
	Leistungsfähigkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
Anaerober laktazider Stoffwechsel	Kapazität	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Laktat / Conconi / Spiroergometrie	Intervall extensiv / intensiv / HIIT / Wiederholungsmethode / Wettkampf- und Kontrollmethode / Kraftausdauermethoden / Methoden der submaximalen Kontraktionen bis zur Erschöpfung	
	Leistungsfähigkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
linear	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			Ohne Richtungsänderung
multidirektional	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			z.B. Stopp & Go, Beschleunigen, Abbremsen, Richtungsänderung

	Wettkampf	Vorbereitungsperioden		Tests / Diagnose(n)	Trainingsmethode(n) (exemplarisch)	Bemerkungen
		VP2	VP1			
<b>Schnelligkeit</b>						
<b>Kognitive Schnelligkeit</b>						
Wahrnehmung / Antizipation / Entscheidung	○	○	○		z.B. mentale Trainingsformen / Visualisierung / Sportart	z.B. Videoanalysen des eigenen Verhaltens / des Gegners / Umwelt
<b>Motorische Schnelligkeit</b>						
Reaktion	Einfach	○	○	○	Zeitmessung von Signal bis 1. Reaktion	Wiederholungsmethode Einfach z.B. Reaktion auf Signal / Auswahl z.B. durch Training in der Sportart
	Auswahl	○	○	○	Zeitmessung bei komplexeren Aufgaben	
Beschleunigung / Agilität Change of Direction Speed	○	○	○	Zeitmessung (5, 10, 15, 20... m)	siehe Kraft / Wiederholungsmethode / Wettkampf- und Kontrollmethode, komplexe Methode	Sportspezifische Streckenlängen / VB / FB / HB / Widerstand erhöhen
Maximale Geschwindigkeit	Aktions-schnelligkeit	○	○	○	z.B. Ausstoß- / Abflug- / Ballgeschwindigkeit	Wiederholungsmethode / Supramaximal / variable Methode / Wettkampf- und Kontrollmethode / Techniktraining Lauf- / Wurf ABC / Koordination / Leitertraining / Widerstand erleichtern /
	Frequenz-schnelligkeit	○	○	○	Zeitmessung (10, 20, 30, 40...m) fliegend / Tappingtest	
Schnelligkeitsausdauer / Repeated Sprint / Acceleration Ability	○	○	○	Zeitmessung (60 bis 100 m) / Tappingtest > 6 Sekunden	Intervall intensiv / Wiederholungsmethode / Wettkampf- und Kontrollmethode / ggf. Kraftausdauermethoden	
linear	○	○	○	Zeitmessung / Tappingfrequenz		z.B. geradlinige Laufwege
multidirektional	○	○	○	Zeitmessung azyklische Bewegungsformen / Sprunghöhe / Bodenkontakt		z.B. sportartspezifische Laufwege
<b>Beweglichkeit</b>						
<b>Schulter</b>						
Abduktion	○	○	○		statische und dynamische Dehnmethoden / PNF / Nervenmobilisation nach Butler / Contract-Relax-Stretch (CRS) / Faszientechniken (Blackroll)? / medical Flossing? Mobilisationstechniken aus der PT / Spannungsregulationstechniken (zB progr.Muskelrelaxation) / etc	Die aufgeführten Methoden gelten insgesamt für die Beweglichkeit
Flexion	○	○	○			
Extension	○	○	○			
Außenrotation	○	○	○			
Innenrotation	○	○	○			
sportartspezifisch	○	○	○			
<b>Ellenbogen</b>						
Flexion	○	○	○		Vgl. Schulter	Die aufgeführten Methoden gelten insgesamt für die Beweglichkeit
Extension	○	○	○			
Supination	○	○	○			
Pronation	○	○	○			
sportartspezifisch	○	○	○			

	Wettkampf	Vorbereitungs- perioden		Tests / Diagnose(n)	Trainingsmethode(n) (exemplarisch)	Bemerkung
		VP2	VP1			
<b>Beweglichkeit</b> Fortsetzung						
<b>Handgelenk</b>						
Flexion	0	0	0		Vgl. Schulter	Die aufgeführten Methoden gelten insgesamt für die Beweglichkeit
Extension	0	0	0			
Radialabduktion	0	0	0			
Ulnarabduktion	0	0	0			
sportartspezifisch	0	0	0			
<b>Sprungelenk</b>						
Plantarflexion	0	0	0		Vgl. Schulter	Die aufgeführten Methoden gelten insgesamt für die Beweglichkeit
Dorsalextension	0	0	0			
sportartspezifisch	0	0	0			
<b>Kniegelenk</b>						
Flexion	0	0	0		Vgl. Schulter	Die aufgeführten Methoden gelten insgesamt für die Beweglichkeit
Extension	0	0	0			
Innenrotation	0	0	0			
Außenrotation	0	0	0			
sportartspezifisch	0	0	0			
<b>Hüfte</b>						
Flexion	0	0	0		Vgl. Schulter	Die aufgeführten Methoden gelten insgesamt für die Beweglichkeit
Extension	0	0	0			
Abduktion	0	0	0			
Adduktion	0	0	0			
Innenrotation	0	0	0			
Außenrotation	0	0	0			
sportartspezifisch	0	0	0			
<b>Wirbelsäule</b>						
Flexion	0	0	0		Vgl. Schulter	Die aufgeführten Methoden gelten insgesamt für die Beweglichkeit
Extension	0	0	0			
Rotation	0	0	0			
sportartspezifisch	0	0	0			