



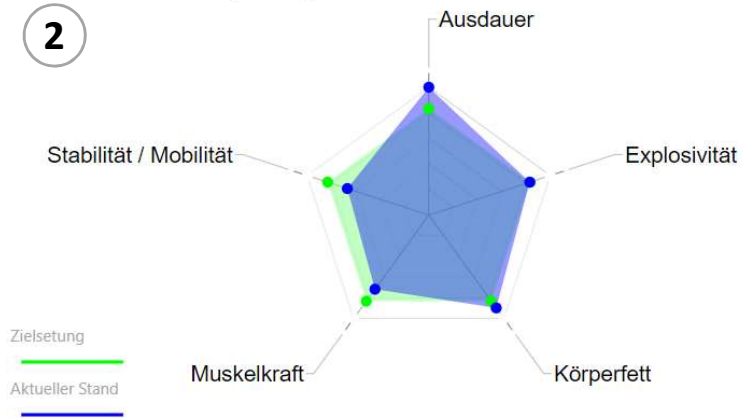
Leistungstest und Präventivdiagnostik

Die Grundlagen für Trainingsempfehlungen

Auswertung Leistungstest - Einzelansicht

Athlet		
Max Mustermann	31	1,89 m
	Alter	Größe
Testdatum		
Dienstag, 9. Juli 2019	89,85 kg	13 %
	Gewicht	Körperfett

Überblick Leistungsdiagnostik



Werte Leistungsdiagnostik 1		
116 kg	2,97 sek	
Kniebeuge	20m Sprint	
105 kg	53,9 cm	166 ms
Bankdrücken	Drop Jump - Höhe	Drop Jump - Zeit
14	50,8 cm	
Klimmzüge	Counter Movement Jump	

Zielsetzung 3	
VO2max halten	
Ziel: Ausdauer	
1RM - Squat: 122 kg	
Ziel: Muskelkraft	
Counter Movement Jump: 53 cm	
Ziel: Explosivität	

1 Übersicht der erreichten Leistungen bei der Leistungsdiagnostik

2 Relative Auswertung der Leistungsdiagnostik hinsichtlich der zu erwartenden Leistungen eines Handballbundesligisten.

Blauer Bereich: Überblick des aktuellen Leistungsstands
Grüner Bereich: Zielsetzung

3 Zielwertbestimmung für die Spieler als Vorbereitung auf die kommende Leistungsdiagnostik



Leistungstest und Präventivdiagnostik

Die Grundlagen für Trainingsempfehlungen

Auswertung Präventivdiagnostik - Einzelansicht

Athlet

Max Mustermann

Datum: Montag, 17. Juni 2019

2 Verletzungen

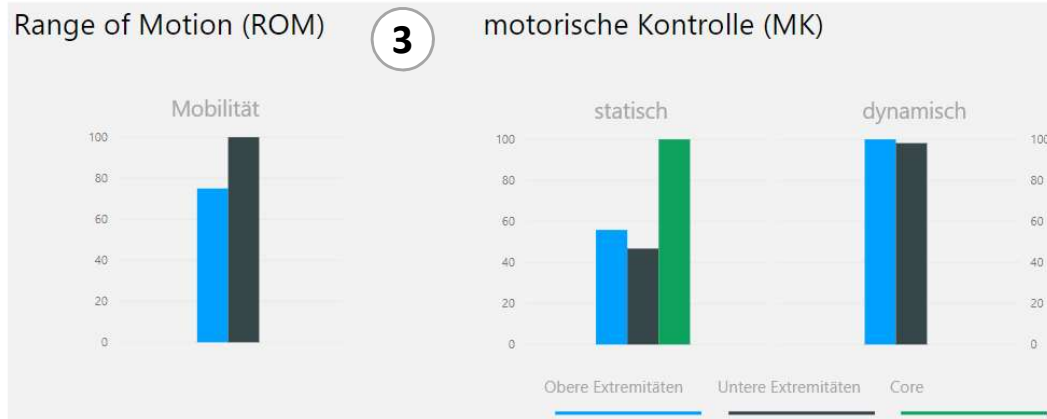
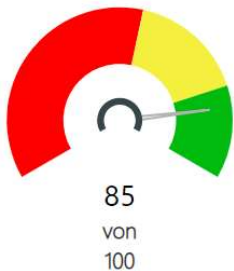
SMK Typ



1 Übersicht der erreichten Leistungen bei der Präventivdiagnostik, unterschieden in die Bereiche der „Range of Motion“ (ROM), statische motorische Kontrolle (SKM) und der dynamischen motorischen Kontrolle (DKM)

2 Das Risikoprofil des Athleten zeigt die potenzielle Verletzungsgefährdung auf der Grundlage des Profiling.

2 Risikoprofil



3 Dezierte Unterscheidung der drei verschiedenen Bereiche (ROM, SKM, DKM) in obere und untere Extremitäten und dem Core. Die Ausprägung der verschiedenen Säulen spiegelt das Entwicklungspotential wider.