

Spanish Olympic Committee

Álvaro Molinos Domene



- Álvaro Molinos Domene
- International Physical Trainer by Spanish Olympic Committee





TEST

1. Anthropométrie

- a. % Fett
- b. % Muskel

2. Ausdauer

- a. Laktat
- b. Maximal O₂

3. Geschwindigkeit/explosiv/Beschleunigung

- a. 10m. Sprint
- b. 30m. Sprint
- c. Agility
- d. Agility mit ball

4. Sprint-Ausdauer

- a. 15 Sprint (15m) mit 30" Pause

5. Kraft/eintritt

- a. CMJ (Spring mit Platte)
- b. SJ (Spring mit Platte)

* Es solltet pflicht sein *



Anthropometrie

Fett %

Yuhasz

• $\%Fett = (0,1051 \times S6P) + 2,585$ (Männer)

S6P: Triceps + subescapular + suprailiaco + abdominal + muslo + pierna

Muskel %

Martin

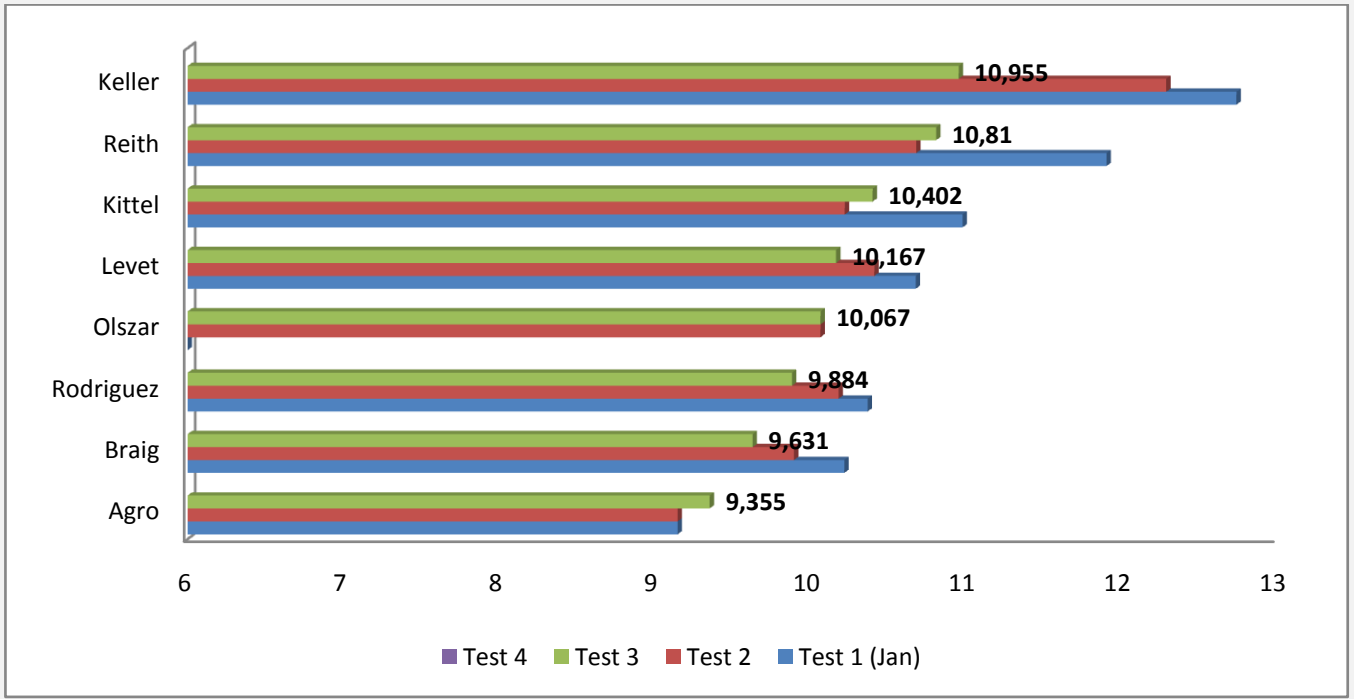
• % Muskelmasse: Grösse $(0,0553Gd2 + 0,0987Ga2 + 0,0331Gb2) - 2554$

	<u>Fett %</u>	<u>Muskel %</u>
Viel lange dauert den Test? - minuten pro Spieler	1'	1'
Wann machen wir den Test?	Erste Woche <u>von jeden Monat.</u> 8-10mal pro Season	<u>2mal pro Season Juni und Januar</u>
Wann fangen wir an?	1.Woche <u>19.-20. Juni</u>	1.Woche <u>19.-20. Juni</u>
Geräte?	Ich habe schon alles: - Lipometer - Wagen - Bandmesser - Computer	

- Die Spieler müssen 45' früher in der Kabine treffen, und ohne Kleidung zu mir kommen.



Álvaro Molinos Domene



Die besten 7 Spieler



Ausdauer

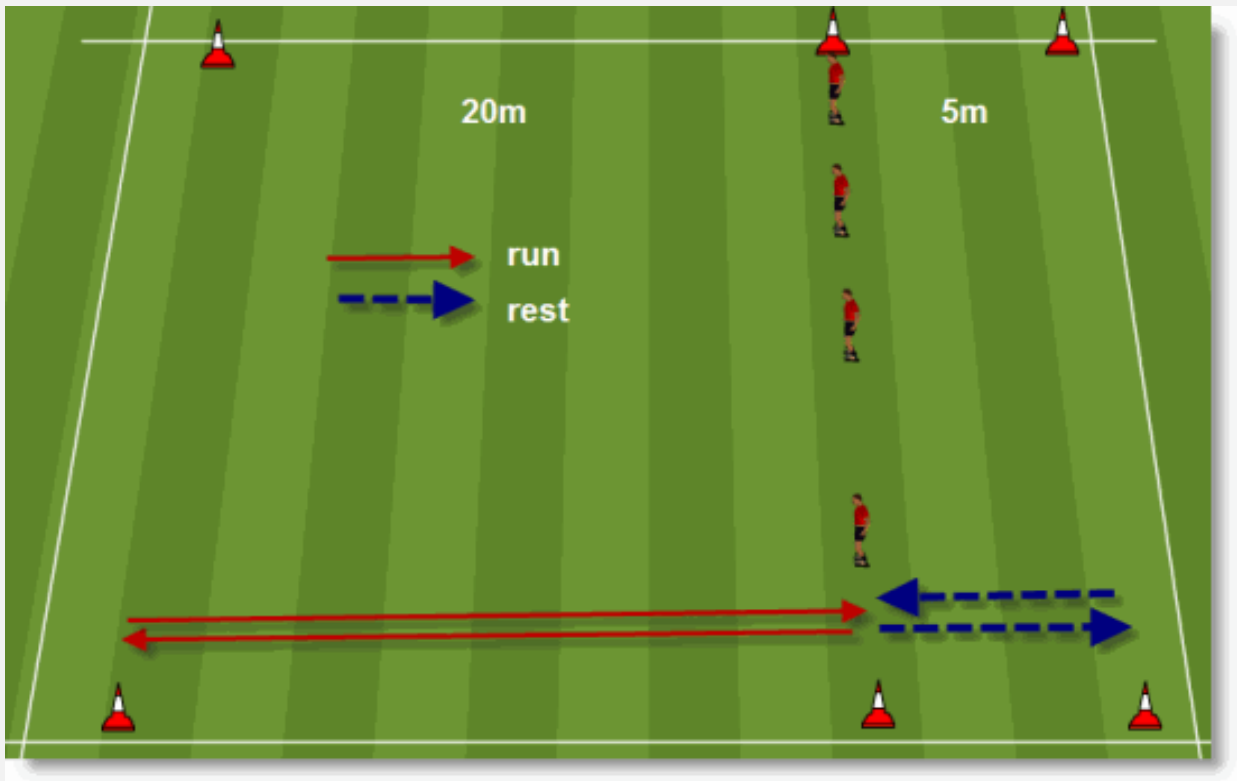
Laktat

- **20 minutes auf dem Laufband:**
 - 6-9 Series von 2' Tempo + 30" pause
 - Jede Serie erhöhen wir das Tempo
 - Es ist nicht pflicht zu machen (dauert viel, aber können wir es um die neuen Spieler zu machen)

O2 oxigen (grund-Ausdauer)

- **Yo-Yo Test:**
 - Einfach zu machen (Alles zusammen oder mit 2 gruppen)
 - Wir müssen einen Rundweg von 20m (Tempo) + 5m (Pause) aufbauen.
 - Es ist pflicht zu machen

	Laktat Test	O2 Oxigen Test
Viel lange dauert den Test? - minuten pro Spieler	20' jeden Spieler	1Std alles zusammen: <ul style="list-style-type: none">• 1st. Gruppe 25'• 2st. Gruppe 25'
Wann machen wir den Test?	2mal in der Saison: <ul style="list-style-type: none">- June- Januar	<u>4mal in der Saison:</u> <ul style="list-style-type: none">- June (Anfangt Vorbereitung)- August (anfangt Saison)- Januar- März
Wann fangen wir an?	1. Woche <u>21-23. Juni</u>	1. Woche <u>21.-23. Juni</u>
Geräte?	Ich habe schon alles dabei: <ul style="list-style-type: none">- Pulsmesser (6)- Bandmesser- Computer- Lautsprechen- Hütchen- Laktat geräte (für laktat Test)- Laufband (für laktat Test)	



5 Pulsmesser.



1 Accutrend Plus Laktat



Geschwindigkeit/explosiv/Beschleunigung

10m Sprint

- 10 m Sprint:
 - Beschleunigung
 - Mit Software (Aus Spanisch Olympic Committee)
 - Mit Photozell und Plate (100% effizient: in Wissenschaft benutzt)

30m Sprint

- 30 m Sprint:
 - Beschleunigung
 - Geschwindigkeit

Agility

- 10+5+10+agility:
 - Beschleunigung
 - Agility
 - 11"-12": drehen, halten, beschleunigen, USW

Agility mit Ball

- Agility mit ball:
 - Verschiedene Tests
 - Kurze, lange, mehr oder wenig mit ball, laufen mit ball, halten mit ball, etc.

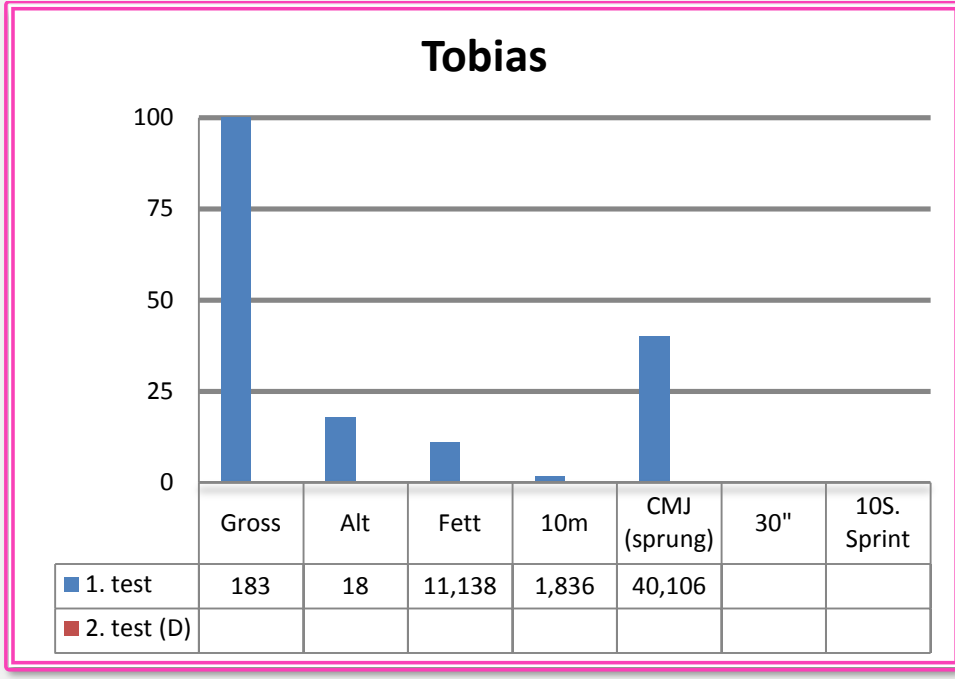


Álvaro Molinos Domene



	10m	30m	Agility	Agility mit ball
Viel lange dauert den Test? - minuten pro Spieler	5´ ganze Team	6´ ganze Team	8´ganze Team	8´Ganze Team
Wann machen wir den Test?	<u>4mal in der Saison:</u> - Juli - September - Februar - April	<u>4mal in der Saison:</u> - Juli - September - Februar - April	<u>4mal in der Saison:</u> - Juli - September - Februar - April	irgendwann
Wann fangen wir an?	4-5 Woche???	4-5 Woche???	4-5 Woche???	???
Geräte?	Ich habe schon alles: - Photozell - Platte - Stativ - Computer - Software - Strom!!!	 sowie - Stangen - Ball - Hütchen	







Sprint-Ausdauer

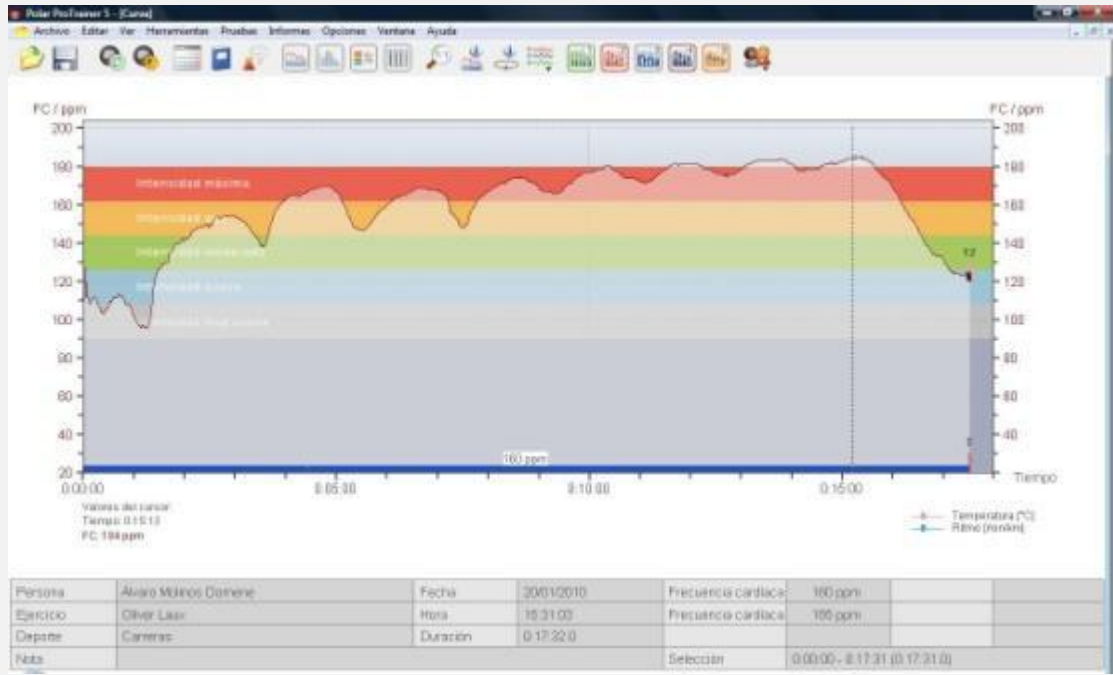
15 Sprint: (15m) + 30" Pause

- Mit diese Test, testen wir die **Anaerobic lactic Kraft** und **Phosphokreatin Ausdauer**.
 - Sehr wichtig Stoffe für fussball
 - Das Test kann 2Std für ganze Team dauert: 8 minuten pro 2 Spilen

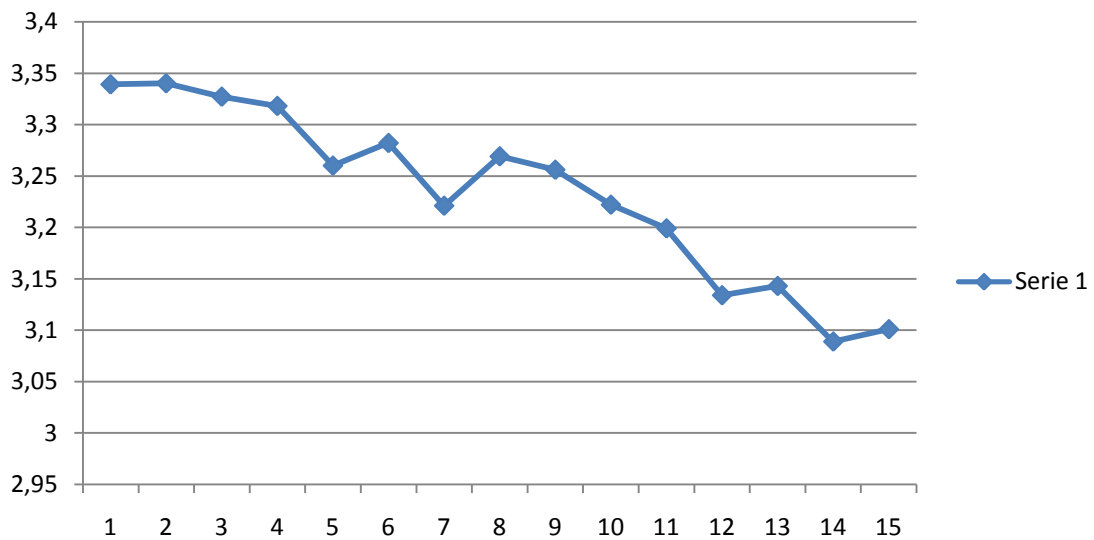
	Sprint Ausdauer
<i>Viel lange dauert den Test? - minuten pro Spieler</i>	<u>8' für 2 Spieler</u> 1:30Std 20 Spieler
Wann machen wir den Test?	Wenn wir es machen, machen wir es 4 mal in der Saison: <ul style="list-style-type: none">- Juli- September- Februer- April
Wann fangen wir an?	4-5 Woche???
Geräte?	Ich habe schon alles dabei: <ul style="list-style-type: none">- Photozell- Platte- Stativ- Pulsmesser- Computer- Software- Strom!!!



Álvaro Molinos Domene



15m Interval Sprint (Sek.)





Kraft/Eintritt

CMJ

- Counter Movement Jump:
 - Explosiv Kraft
 - Elastik Muskelfasern
 - Unter/Obenkorpe Kraft

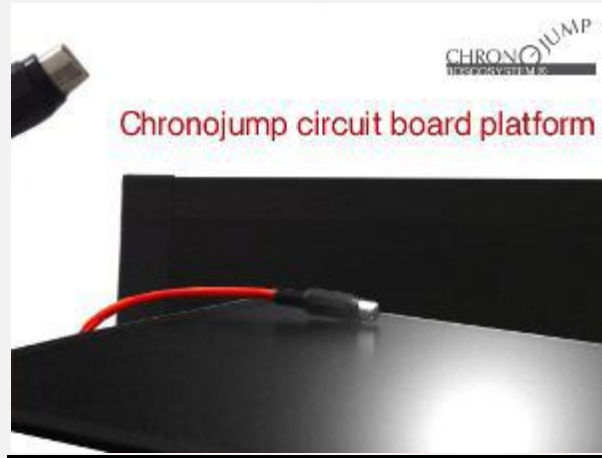
SJ

- Squat Jump:
 - Explosiv Kraft 100%
 - Nur Beinen

	<u>CMJ</u>	<u>SJ</u>
Viel lange dauert den Test? - minuten pro Spieler	8´ das ganze Team	8´ das ganze Team
Wann machen wir den Test?	<u>4mal in der Saison:</u> - Juli - September - Februar - April	<u>4mal in der Saison:</u> - Juli - September - Februar - April
Wann fangen wir an?	4-5 Woche???	4-5 Woche???
Geräte?	Ich habe schon alles dabei: - Platte - Computer - Software - Strom!!!	

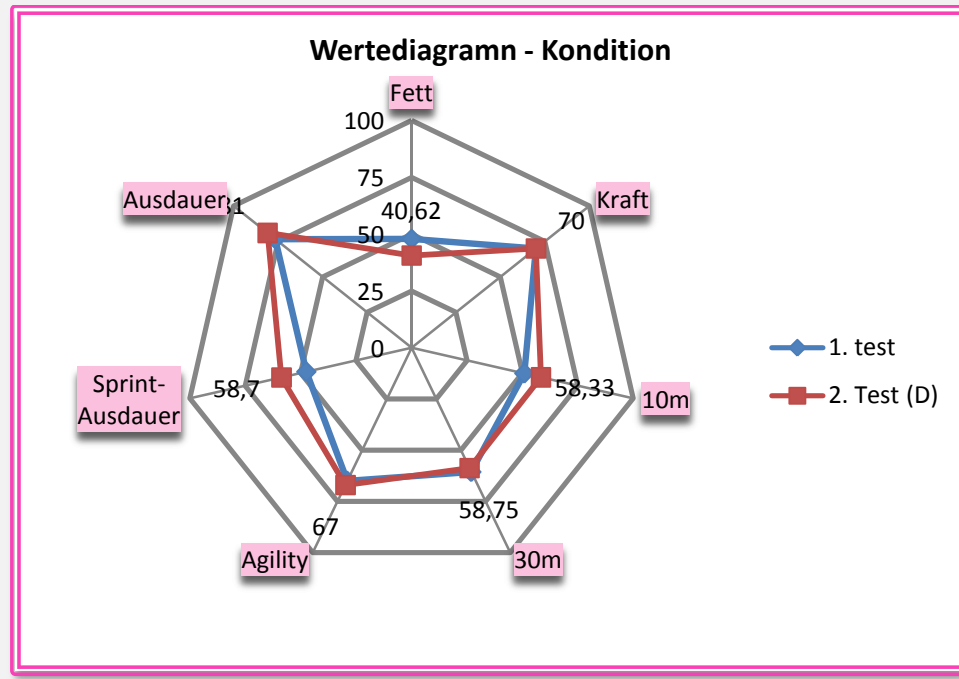


Álvaro Molinos Domene





Nach die Test, so muss man die Erggebnissen zeigen:



In 3 Tage können wir alle die Test machen. Manchmal brauchen wir 1:30 Std für das Ganze Mannschaft, und manchmal nur 15', aber die Test das ich **unterschreiben, sind sehr wichtig und interessant zu tun.**