

# 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 O<sub>2</sub>

## 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

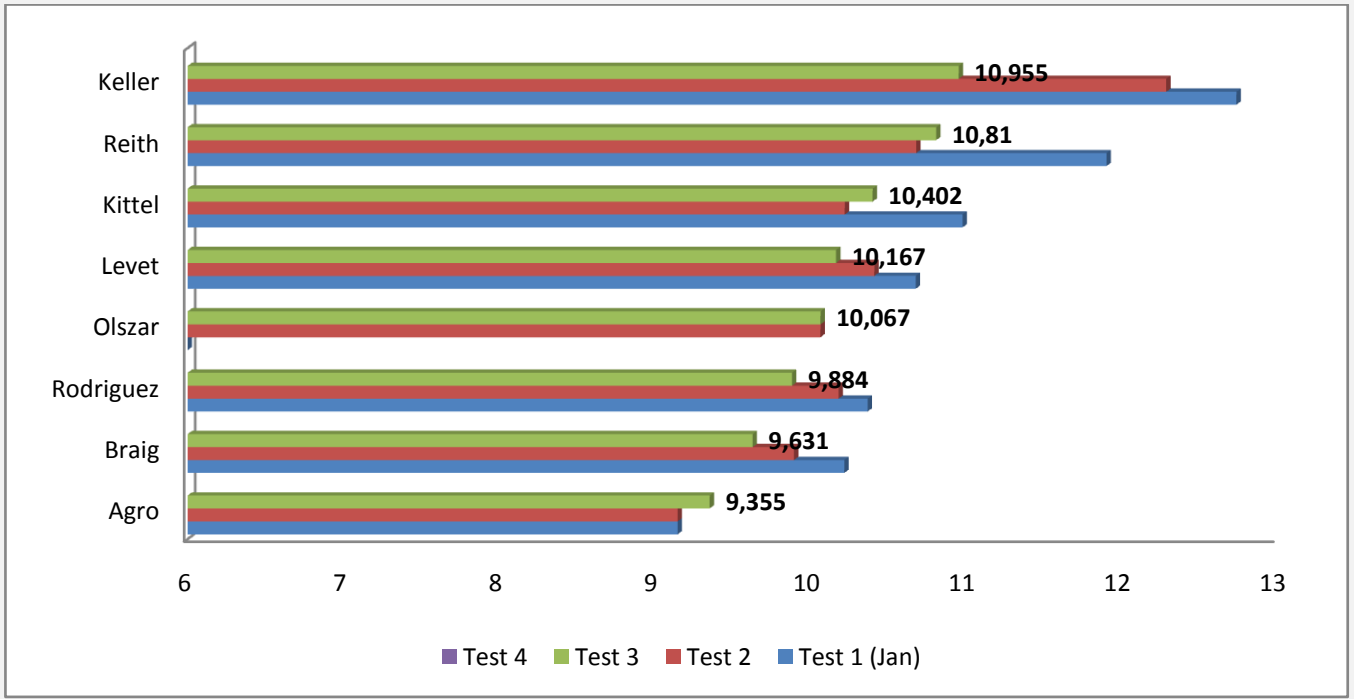
• % Muskelmasse: Grösse  $(0,0553Gd2 + 0,0987Ga2 + 0,0331Gb2) - 2554$

	<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

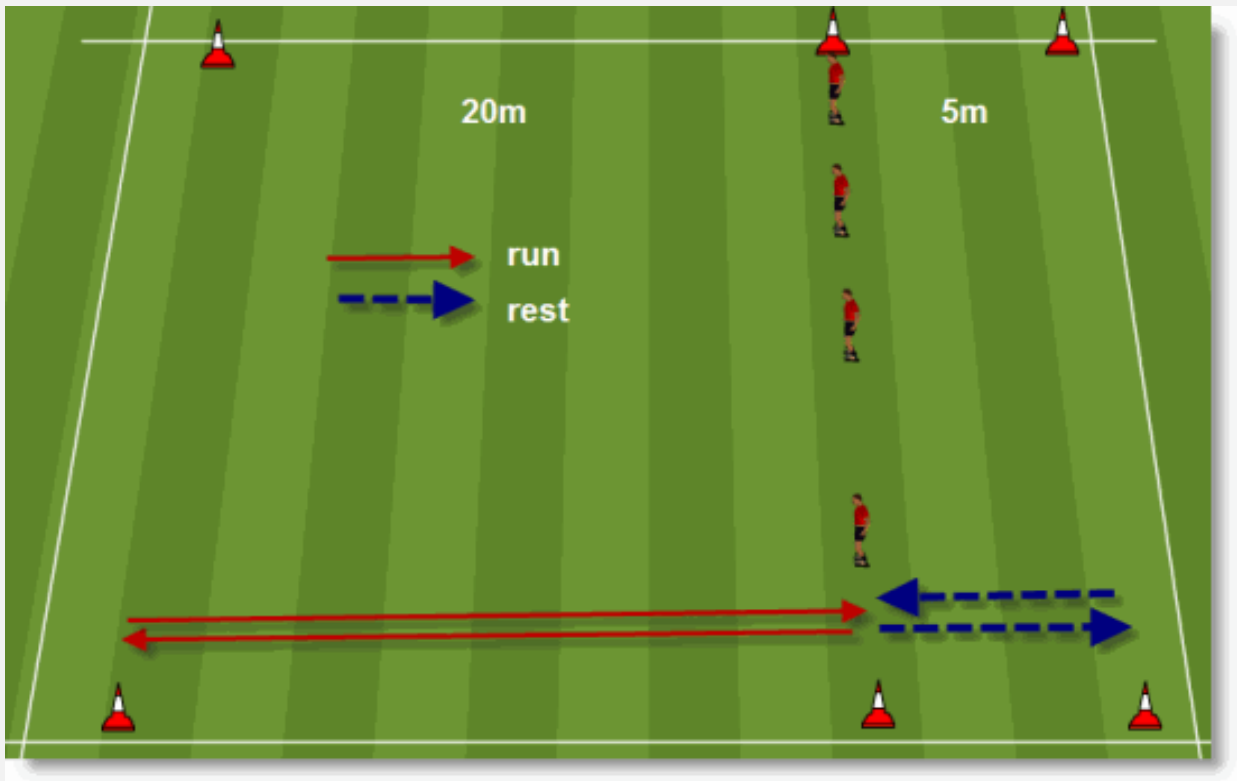
## Laktat

- **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

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



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.



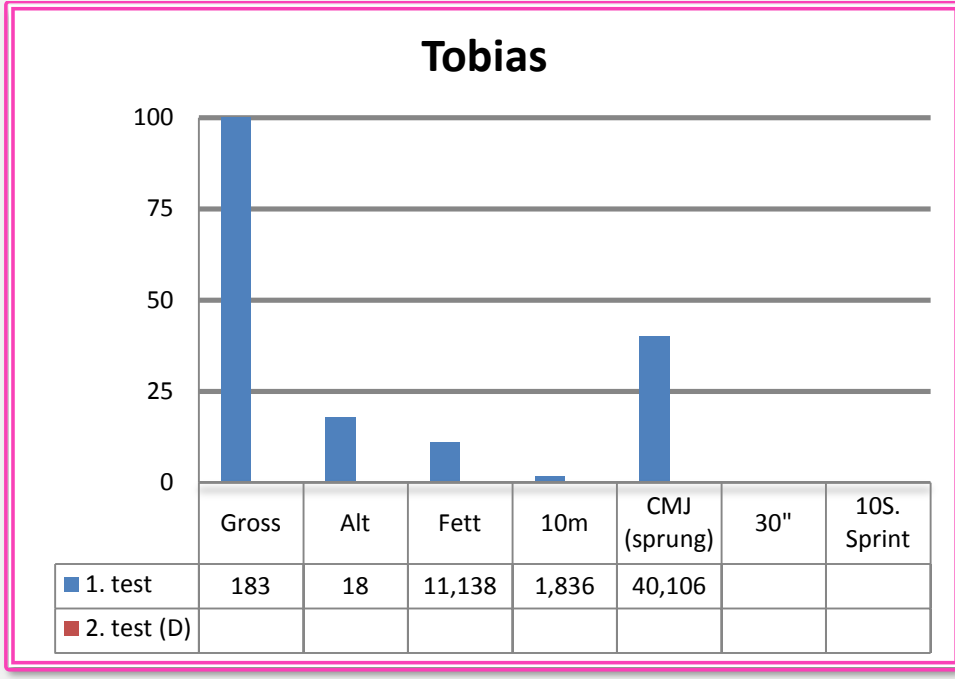
**Álvaro Molinos Domene**



	<b>10m</b>	<b>30m</b>	<b>Agility</b>	<b>Agility mit ball</b>
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?	<b><u>4mal in der Saison:</u></b> - Juli - September - Februar - April	<b><u>4mal in der Saison:</u></b> - Juli - September - Februar - April	<b><u>4mal in der Saison:</u></b> - 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

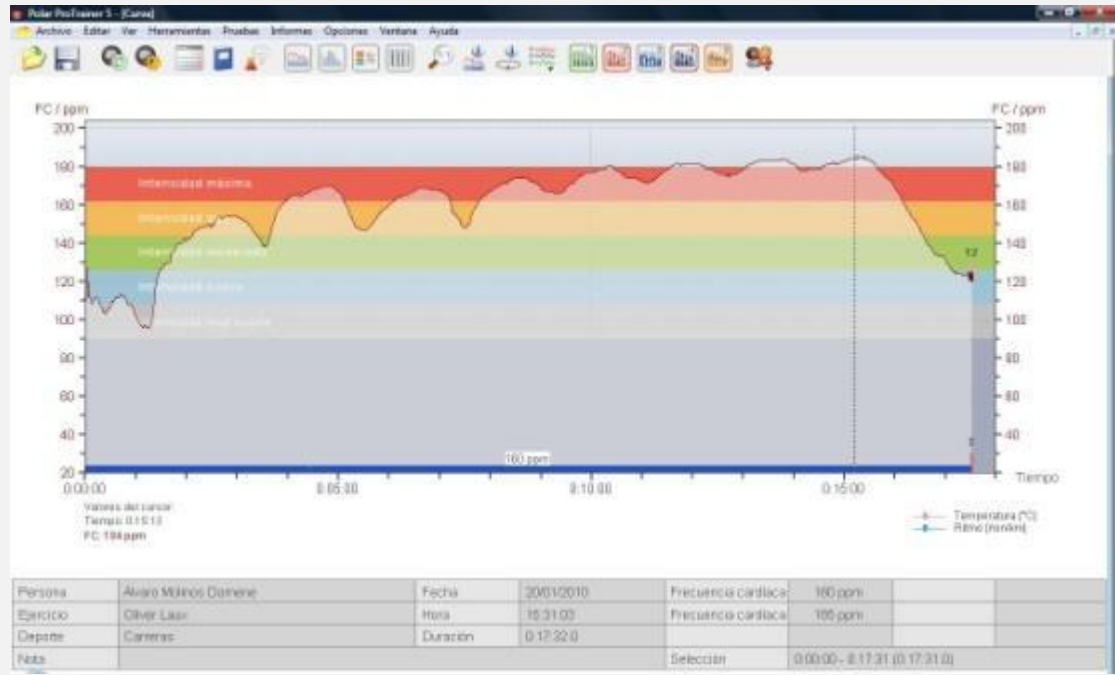
## 15 Sprint: (15m) + 30" Pause

- 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

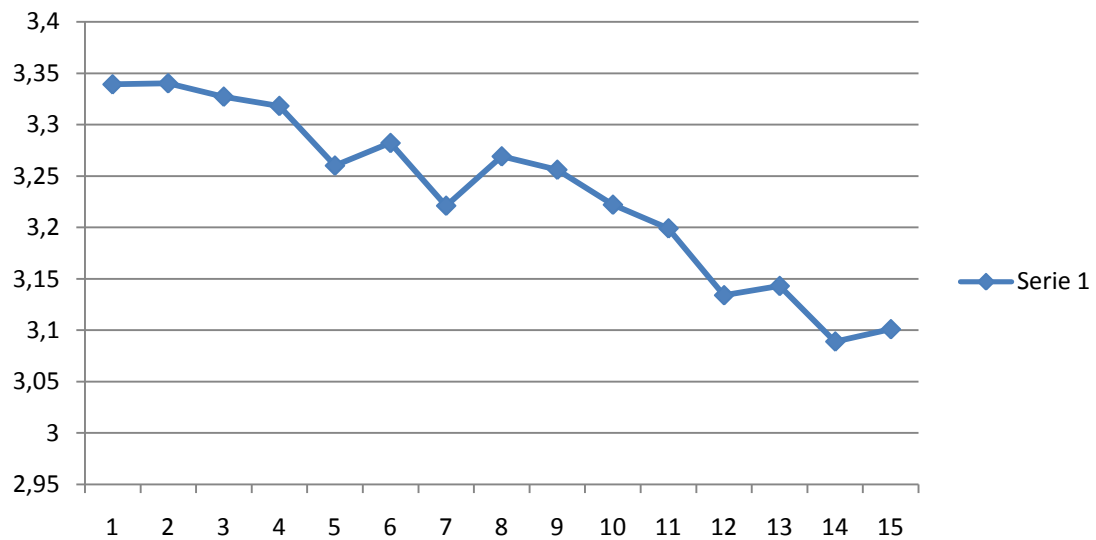
	<b>Sprint Ausdauer</b>
<i>Viel lange dauert den Test? - minuten pro Spieler</i>	<u>8' für 2 Spieler</u> 1:30Std 20 Spieler
Wann machen wir den Test?	Wenn wir es machen, machen wir es 4 mal in der Saison: <ul style="list-style-type: none"><li>- Juli</li><li>- September</li><li>- Februer</li><li>- April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



## Álvaro Molinos Domene



### 15m Interval Sprint (Sek.)





# Kraft/Eintritt

## CMJ

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

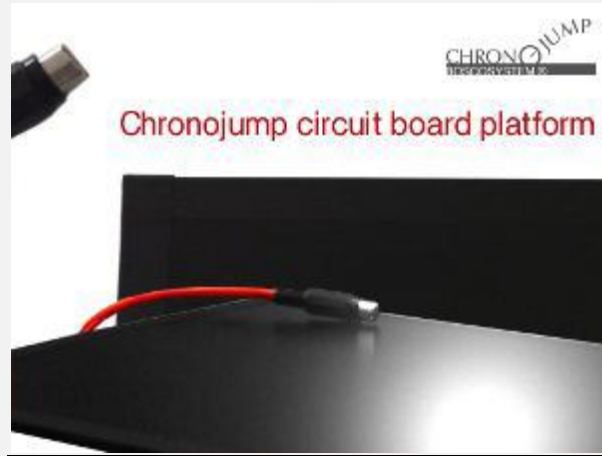
## SJ

- 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?	<b><u>4mal in der Saison:</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Juli</li><li>- September</li><li>- Februar</li><li>- April</li></ul>	<b><u>4mal in der Saison:</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Juli</li><li>- September</li><li>- Februar</li><li>- April</li></ul>
Wann fangen wir an?	4-5 Woche???	4-5 Woche???
Geräte?	Ich habe schon alles dabei: <ul style="list-style-type: none"><li>- Platte</li><li>- Computer</li><li>- Software</li><li>- Strom!!!</li></ul>	

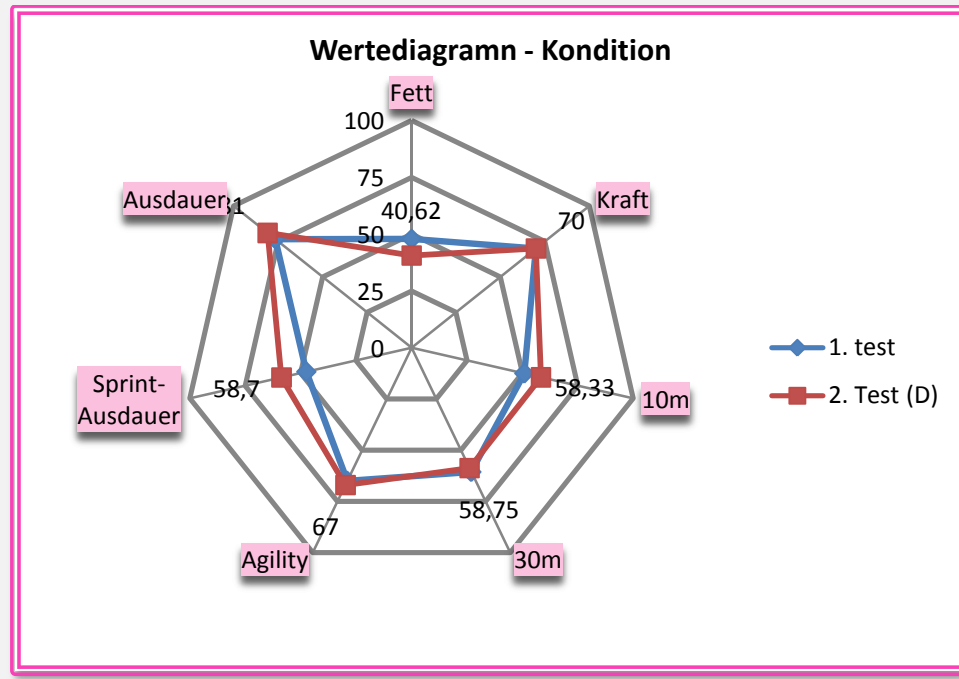


**Álvaro Molinos Domene**





**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.**