

## Report Sport und Bewegung

Erstellt: Zürich, den 26. April 2010

Gemessen: 16.09.2009

Muster Thomas, geb. 17.02.1996, Schulhausstrasse 7, 3737 Musterlingen, Tel. 041 761 10 30

Sportart: **Fussball** Verein: **FC Musterlingen** Stufe: **Alterstufe 14M**

### RESULTATE

Referenzwerte: Sportart: Fussball Stufe: Alterstufe 14M

#### Antropometrie/Body Composition

Daten	Wert	Perzentile	Verlauf
Alter [y]	13.58	45.2	***
Biologisches Alter [y]	13.0	39.1	***
Grösse [cm]	157.4	20.0	***
Gewicht [kg]	47.1	31.4	***
Muskelmasse DEXA [kg]	38.270	29.6	↑
Fettmasse DEXA [kg]	6.319	37.0	↓
Knochenmasse DEXA [kg]	1.61	18.5	↑
Knochendichte DEXA [g/cm]	0.975	22.2	↑

#### Kraftwerte

Daten	Wert	Perzentile	Verlauf
Maximale Beinkraft 1RM [kg]	140.00	38.5	↑
Maximale Armkraft 1RM [kg]	47.50	15.4	↓
Rumpfkraftausdauer [s]	190	88.5	↑

#### Beweglichkeit

Hintere OS:	li 85°/re 80°
Hüftbeuger:	li 20°/re 15°
Adduktoren:	95°
Wirbelsäule:	gut
Brust:	gut

#### Aktivität

Daten	Wert	Perzentile	Verlauf
<b>Zeit</b>			
Spontanaktivität/Woche [min]	5692	77.3	↑
Trainingsaktivität/Woche [min]	410	90.9	↑
Schlafzeit/Woche [min]	3978	59.1	↓
<b>Energieverbrauch</b>			
Spontanintensität [kcal/min]	1.13	68.2	↑
Trainingsintensität [kcal/min]	3.94	50.0	↓

## BEURTEILUNG

### BODYCOMPOSITION

- Muskelmasse: Die gemessene Muskelmasse ist bezüglich Grösse und Gewicht von Thomas im optimalen Bereich für einen Fussballer seines Alters.
- Fettmasse: Über die Fettmasse kann keine Aussage gemacht werden, da die Funktion der Fettmasse im Kindes- und Jugendalter bis heute unklar ist!
- Knochenmasse: Normal
- Knochendichte: Normal

### KRAFT

- Beine: Entspricht der Muskelmasse und ist durchschnittlich.
- Arme: Ist klar unterdurchschnittlich. Es ist möglich, dass bis anhin die Armkraft in den Trainings nicht im Vordergrund stand. Mittelfristig sollte Thomas aber etwas gezielter Kraft für den Oberkörper (Arme/Schultern) trainieren um Dysbalancen vorzubeugen. Schulterstabilität gut.
- Rumpfstabilität: Ist in einem sehr guten Bereich und damit eine optimale Voraussetzung für den Leistungssport. Allerdings wird in den nächsten zwei Jahren das Körperwachstum bei Thomas stark zunehmen, weshalb das Training dieser Muskulatur nicht vernachlässigt werden darf. Denn je grösser man wird, desto schwieriger wird die Rumpfstabilisation.

### BEWEGLICHKEIT









- Beine: Die hintere Oberschenkelmuskulatur ist leicht verkürzt. Eine regelmässiges Stretching ist dort unumgänglich um Verletzungen vorbeugen zu können.
- Hüfte: Im Hüftbereich gut
- Wirbelsäule: Die Wirbelsäulenbeweglichkeit ist in Ordnung. Es ist keine Problematik zu erwarten.
- Arme/Schulter: Normal
- Allgemein: Gute allgemeine Beweglichkeit. Ein gezieltes Stretchingprogramm für die hintere Oberschenkelmuskulatur ist angebracht. Ansonsten reicht das normale Stretching nach dem Training zur Erhaltung der Beweglichkeit aus.

### AKTIVITÄT

- Allgemein: Die Aktivitätsdaten der Messwoche zeigen, dass Thomas sein Training im Moment sehr gut kompensiert.
- Spontan: Die spontane Aktivität in der Freizeit ist hoch.
- Training: Die Trainingsintensität ist durchschnittlich und der Trainingsumfang sehr hoch. Thomas dürfte in den Trainings ruhig noch etwas intensiver trainieren und den körperlichen Einsatz erhöhen. Allerdings hatte er eine sehr hohe Anzahl Trainingsstunden pro Woche, weshalb der Trainingsumfang anhand dieser Messung nicht erhöht werden sollte. Kurz: Qualität vor Quantität oder Intensität vor Umfang !

## GESAMTBEWERTUNG

Die Gesamtbewertung dient der Betreuungsperson oder dem Trainer als Anhaltspunkt. Aufgrund der Bewertung können die Schwerpunkte und Inhalte, aber auch der Umfang und die Intensität des Trainings angepasst werden.

Skala	tief-----hoch	zu hoch
Muskelmasse		
Beinkraft		
Armkraft		
Schulterstabilität		
Rumpfstabilität		
Beweglichkeit		
Trainingsintensität		Übertraining?
Trainingsumfang		Übertraining?

Mit freundlichen Grüßen

Renato Petrò  
Turn- und Sportlehrer ETH

Dr. med. Udo Meinhardt  
Sportmedizin SGSM