**Sportwissenschaftliche Beratung Mag.Abdulah Ibrakovic**

**Tätigkeitskatalog sportwissenschaftliche Beratung**

**in Fussball und Freizeit**

1. **Beratung, Coaching, Counselling und Betreuung** von Personen oder Institutionen in sportwissenschaftlichen Fragestellungen, insbesondere in den Gebieten:

\* Analyse und diagnostik sportliches Potenzial und aktuelle Sport Form

\* Trainingswissenschaft /Kondition,Tehnik,Taktik,Regeneration,Ernahrung../

\* Sportbiomechanik und Bewegungswissenschaft fur jugendliche, Freizeitspiler und Aktive menschen

\* Sportphysiologie in Fussball

\* Sportpädagogik fur Trainer und Spiler

\* Verhalten in Medien /Sportjournalismus/

\* Organisieren und Betreung Fussball turnier fur Leistung, jugendliche und Freizeit Mannschaften

**1.1. Erfassung des aktuellen Leistungsniveaus**, konditioneller und koordinativer Grundlagen, technische-taktische Grundlage und Korperpliche aktuellen zustand (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination, ) und von Bewegungstechniken an gesunden Personen mittels geeigneter Testverfahren, Auswertung und Interpretation der erhobenen Parameter

* Analyse sportliches Potenzial und aktuelle Sport Form
* Analyse und diagnostik der Körperzusammensetzung (BMI, Flüssigkeitsstatus, Körperzellen- und Muskelstatus, Glykogen- und Energiestatus, Basalstoffwechsel)
* Erfassung und Interpretation von Kraft- und Schnelligkeitsparametern (Maximalkrafttests,Sprungkrafttests, Elektromyografie, Kraft-Ausdauer-Tests, Schnelligkeitstests usw.)
* Untersuchungen zur Beweglichkeit und Dehnfähigkeit (Muskelfunktionstests)
* Ausdauerleistungsdiagnostik (Ergometrien bis zur Ausbelastung, Spirometrien, Laktatdiagnostik,Stufentest usw. )
* Erhebung von Parametern zur Abschätzung koordinativer Fähigkeiten (Koordinationstests)
* Erfasung un Interpretation von Tehnischeparametern
* Technikanalysen (Videoanalyse, Kinemetrie, Dynamometrie, Elektromyografie)
* Erfasung von Taktischeparametren (Allgemeine taktik, mannschaftstaktik, positionspecifische taktik, Individuelle taktik...)
* Erfassung allgemeiner und sportspezifischer Gleichgewichtsfähigkeiten
* Auswertung und Interpretation von Daten zu leistungsdiagnostischen Zwecken und zur Trainingsgestaltung

**1.2. Konzeption, Überwachung und Betreuung von Trainingsprogrammen im Leistungs-, Gesundheitsund Rehabilitationssport**

**\*** Erstellen von Trainingsempfehlungen und Trainingsplänen

\* Steuerung von Trainingsintensität und –umfang anhand von geeigneten Parametern (Herzfrequenz, Laktat, Kraftbeanspruchung usw.)

\* Führen, Auswertung und Interpretation von Trainingsaufzeichnungen

\* Erhebung und Dokumentation von trainingsbedingten Adaptionen

\* Trainingsbetreuung

\* Wettkampfbetreuung (Scuoting, Spielanalyse..)

\* Lernen und kontrollieren spezifische technische Übungen

\* Lernen und kontrollieren position spezifische taktik (individuell)

\* Lehren und kontrollieren spezieller konditioneller Übungen (z.B. Handhabung von Fitnessgeräten, Übungen mit Pezzi-Bällen, Dehnungsübungen)

\* Lehren und durchführen einfacher Bewegungstechniken in Gruppen (z.B. Lauftreffs, Laufschulung, Nordic Walking)

\* Erstellen einen Ernährungsplan

\* Erstellen einen Plan von Körperhydratation

**1.3. Praktische Durchführung von Übungseinheiten zum Ziele der Leistungssteigerung, der Gesundheitserhaltung und der Rehabilitation**

\* Trainingseinheiten für Sport- und Freizeitgruppen

\* Individuelle Trainingseinheiten im Einzelcoaching

\* Training für Rehabilitationssportgruppen nach ärztlicher Maßgabe

\* Sport- und Bewegungsangebote in Betrieben,

\* Bewegungs- und Sportprogramme für spezifische Gruppen (z.B. Kinder, Senioren, Übergewichtige und Adipöse, Menschen mit Behinderung, Alkohol- und Drogenkranke usw.)