

Projekt zur Bachelorarbeit im BA Angewandte Sportwissenschaft

Modul B18

Titel des Projektes:

Explorative Studie zu Richtungswechseln und Positionsanforderungen in der Liqui-Moly Handball Bundesliga (HBL)

Hintergrund und übergeordnete Forschungsfrage

Handball ist eine intensive Sportart mit intermittierenden Belastungen, bei der häufige Richtungswechsel (COD) eine zentrale Rolle spielen. Untersuchungen am Beispiel Fußball zeigen, dass Spieler während eines Spiels etwa 700 Richtungswechsel unterschiedlicher Intensität ausführen, davon 600 im Bereich von 0-90°. Rund 50 dieser Richtungswechsel werden mit maximaler Intensität durchgeführt, was die Belastung und Leistung der Athleten erheblich beeinflusst. Im Profihandball liegen diesbezüglich noch keine Daten vor.

Dieses Projekt zielt darauf ab, den Einfluss der Spielposition auf die Richtungswechsel im Handball zu analysieren. Anhand der Daten aus den letzten Spielzeiten der Liqui-Moly Handball Bundesliga soll ein erstes exploratives, datenbasiertes Anforderungsprofil für verschiedene Positionen erstellt werden. Dieses Profil soll helfen, gezielte Trainingsprogramme zu entwickeln, um Verletzungsrisiken zu minimieren und die Leistungsfähigkeit der Athleten zu optimieren.

Methoden

Statistische Auswertung quantitativer Daten

Betreuer

Prof. Dr. Jochen Baumeister

Kooperationspartner (wenn notwendig)

SG Flensburg-Handewitt

Kontakt

jochen.baumeister@uni-paderborn.de

Erforderliche/empfohlene Vorkenntnisse

Umgang mit Daten, statistische Grundkenntnisse

Literatur zur Orientierung

- (1) Bloomfield, J., Polman, R., & O'Donoghue, P. (2006). Physical Demands of Different Positions in FA Premier League Soccer. *Journal of Sports Science & Medicine*, 6(1), 63–70.
- (2) Falch, H. N., Rædergård, H. G., & Tillaar, R. van den. (2019). Effect of Different Physical Training Forms on Change of Direction Ability: a Systematic Review and Meta-analysis. *Sports Medicine - Open*, 5(1), 53