

Projekt zur Bachelorarbeit im BA Angewandte Sportwissenschaft

Modul B18

Titel des Projektes:

Spielauswechslungstraining im Mannschaftssport: eine systematische Literaturrecherche

Hintergrund und übergeordnete Forschungsfrage

Die Belastung in den Spilsportarten ist gekennzeichnet durch intermittierende, hochintensive Bewegungsmuster. Diese Belastung differenziert sich in Abhängigkeit verschiedener Aspekte wie z.B. der Spielposition, dem Leistungslevel aber auch der Spielzeit. Somit können sich Belastungsprofile und -umfänge stark zwischen Startern und Einwechselspielern unterscheiden. Somit wurde beispielweise nachgewiesen, dass sich Einwechselspieler zwar intensiver bewegen, aufgrund der reduzierten Spielzeiten aber geringere Belastungsumfänge erfahren. Somit ist davon auszugehen, dass der reduzierte Belastungsumfang von Einwechselspielern ein Nachteil hinsichtlich der Leistungsanpassung mit sich bringt. Um die Entwicklung von Startern und Einwechselspielern über die gesamte Spielzeit zu gewährleisten, müssen Trainer für letzteres ein adäquates Spielauswechslungstraining entwickeln. Dieses sollte das Belastungsdefizit der Einwechselspieler möglichst sportartspezifisch kompensieren und sich an den Belastungsnormativa aus den Spilsportarten orientieren. Ziel dieser Arbeit ist es, mittels einer Literaturrecherche die aktuelle Evidenz zum Spielauswechslungstraining systematisch zusammenzustellen. Dabei sollen verschiedene Teilaspekte des Spielauswechslungstrainings wie z.B. die Steuerung und Individualisierung aber auch die Untersuchung der Effektivität des Trainings beleuchtet werden.

Methoden

Systematische Literaturrecherche

Betreuer

Daniel Büchel → Daniel.buechel@upb.de

Erforderliche/empfohlene Vorkenntnisse**Literatur zur Orientierung**

Calderón-Pellegrino G, Gallardo L, Garcia-Unanue J, Felipe JL, Hernandez-Martin A, Paredes-Hernández V, Sánchez-Sánchez J. Physical Demands during the Game and Compensatory Training Session (MD + 1) in Elite Football Players Using Global Positioning System Device. Sensors. 2022; 22(10):3872. <https://doi.org/10.3390/s22103872>

Clemente FM, Pillitteri G, Palucci Vieira L, Rabbani A, Zmijewski P, Beato M. Balancing the load: A narrative review with methodological implications of compensatory training strategies for non-starting soccer players. Biology of Sport. 2024;41(4):173-185. doi:10.5114/biolsport.2024.139071.