

# Projekt zur Bachelorarbeit im BA Angewandte Sportwissenschaft

Modul B18

**Titel des Projektes:**

Quantifizierung der saisonalen Trainingsbelastung von Spielern in der Liqui-Moly Handball Bundesliga (HBL)

**Hintergrund und übergeordnete Forschungsfrage**

Die Komplexität im modernen Profihandball erfordert einen datenbasierten Ansatz für Trainingsplanung und -struktur. Daher ist das Monitoring von Spieleraktivitäten aus dem Alltag des täglichen Trainings nicht mehr wegzudenken. Besonders die Nutzung von Technologie zur Erfassung der Trainingsbelastung (TL) hat im Handball und anderen Sportarten stark zugenommen. Dennoch fehlen aktuelle Daten zu den Periodisierungspraktiken von Profihandballern. Oft folgen Teams der langjährigen Erfahrung eines Trainers, doch es ist unklar, ob diese Praktiken die typischen Variationen im TL widerspiegeln, die mit etablierten Methoden verbunden sind.

Ziel dieses Projekts ist es daher, die TL einer Mannschaft aus der Liqui-Moly Handball Bundesliga über eine gesamte Saison, einschließlich Vorbereitungs- und Wettkampfphasen, mithilfe moderner Überwachungsmethoden zu quantifizieren.

**Methoden**

Statistische Grundkenntnisse

**Betreuer**

Prof. Dr. Jochen Baumeister

**Kooperationspartner (wenn notwendig)**

SG Flensburg-Handewitt

**Kontakt**

jochen.baumeister@uni-paderborn.de

**Erforderliche/empfohlene Vorkenntnisse**

Umgang mit Daten

**Literatur zur Orientierung**

Malone, J. J., Michele, R. D., Morgans, R., Burgess, D., Morton, J. P., & Drust, B. (2015). Seasonal Training-Load Quantification in Elite English Premier League Soccer Players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 10(4), 489–497