

Effekte eines bilateralen Trainings im Kinder- und Jugendhandball - Ein laufendes Forschungsprogramm

Elke Weyermann & Stefan König

Pädagogische Hochschule Weingarten

Theoretischer Hintergrund

Untersuchungen verschiedener Sportarten zeigen, dass sich ein bilaterales Training positiv auf verschiedene Faktoren der sportlichen Leistung auswirken kann, u. a. auf die Technikqualität und die taktische Kompetenz (u. a. Parrington & Ball, 2016; Stöckel & Weigelt, 2012). Besonders bedeutsam scheint diese Trainingsform in Sportarten, in denen eine funktionelle Dominanz einer Körperseite vorherrscht, wie zum Beispiel im Handball. Allerdings gibt es nur wenige Studien, die diese theoretischen Annahmen und Erkenntnisse in der Trainingspraxis des Handballspiels untersucht haben.

Methode

Im Forschungsprojekt kam ein paralleles Mixed Methods Design (Teddlie & Tashakkori, 2009) zur Anwendung, welches sowohl theorieprüfend (Teilstudie 1) als auch theoriebildend (Teilstudie 2) konzipiert ist. Teilstudie 1 untersucht Effekte bilateralen Trainings auf die taktische Spielintelligenz und Kreativität von 11-/12-jährigen Handballspieler*innen. Im Rahmen einer clusterrandomisierten kontrollierten Längsschnittstudie mit vier Messzeitpunkten absolvierten Spieler*innen standardisierte Spieltestsituationen, welche videografiert und mit Expertenratings bewertet wurden. Die Datenauswertung erfolgt mittels rANOVA. Teilstudie 2 eruiert auf der Basis von 12 Experteninterviews die Bedeutung und Gestaltung von bilateralem Training im Kinder- und Jugendhandball. Die Auswertung erfolgt durch ein induktiv inhaltsanalytische Verfahren.

Ergebnisse

Aktuell werden beide Datensätze ausgewertet. Nach derzeitigem Stand zeichnen sich Vorteile eines bilateralen Trainings auf die taktische Leistungsfähigkeit ab (Teilstudie 1); diese werden durch die Einschätzung der Expert*innen gestützt, gleichwohl diese teils eine divergierende Bedeutung berichten (Teilstudie 2). Detaillierte Ergebnisse sowie die Integration der qualitativen und quantitativen Daten werden im Kurzvortrag berichtet.

Diskussion

Eine „bilaterale Trainingssozialisation“ erscheint als relevanter Faktor um Potentiale beidseitigen Trainings ausschöpfen und die Spielfähigkeit verbessern zu können. Ein Ausblick auf künftige Forschungsaktivitäten und einige Empfehlungen für die Planung und Gestaltung von spezifischen Trainingseinheiten schließen diese Präsentation ab.

Literatur

- Parrington, L., & Ball, K. (2016). Biomechanical Considerations of Laterality in Sport. In Loffing, F., Hagemann, N., Strauss, B., & MacMahon, C. (Eds), *Laterality in Sports* (pp. 279– 308). Elsevier.
- Stöckel, T., & Weigelt, M. (2012). Brain lateralisation and motor learning. Selective effects of dominant and non-dominant hand practice on the early acquisition of throwing skills. *Laterality*, 17(1), 18-37.
- Teddlie, C., & Tashakkori, A. (2009). *Foundations of Mixed Methods Research. Integrating Quantitative and Qualitative Approaches in the Social and Behavioral Sciences*. Sage.