



Athletische Komponenten in der handballspezifischen Warm-Up Gestaltung

Zuzana Porvaznikova, Westdeutscher Handballverband/Deutscher Handballbund
Frowin Fasold, Deutsche Sporthochschule Köln

Internationaler Kongress Nachwuchsförderung, 24.-25. April 2017



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

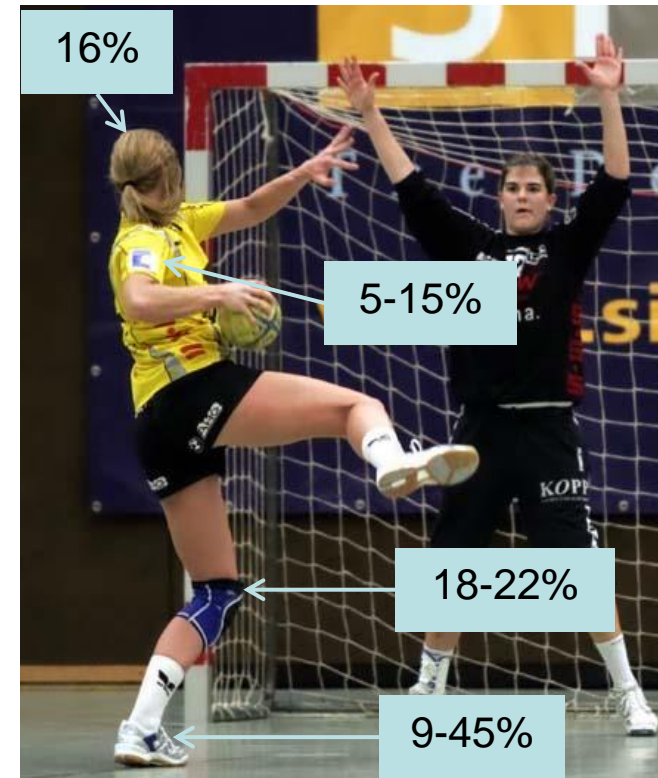


Das Sportspiel Handball

- Hohe Anzahl hoch intensiver, azyklischer Aktionen: Sprünge, Sprints, Richtungswechsel, Zweikämpfe, Kontakt
- Alle 22-36sec Spielphasenwechsel (Abwehr zu Angriff, Angriff zu Abwehr)
Umschaltphasen machen etwa 12% der Spielphasen aus
- Erholungszeit zwischen den hoch intensiven Aktionen bis zu 55sec
- Hohe Zahl komplexer Entscheidungen auf kognitiver Ebene

Das Sportspiel Handball

- Verletzungen entstehen zu 75% im Wettkampf
- Frauen 4-6mal häufiger von Kreuzbandverletzungen betroffen als Männer
- Etwa 90% dieser Verletzungen entstehen ohne Kontakt
- Verletzungen an einem Gelenke führen zu fünffach erhöhter Wahrscheinlichkeit einer erneuten Verletzung



Myklebust, 2014a, 2014b



Warm-Up im Sportspiel Handball

Traditioneller Weg im Warm-Up zum Wettkampf

- 30min
- Linienlaufen mit gymnastischen Elementen
- Dehnen
- Passen in Gassenaufstellung
- Einwerfen der Torhüter
- Freie Würfe von Spielpositionen
- Gegenstoßaktionen

Myklebust, 2014a, 2014b



Warm-Up im Sportspiel Handball

„Vor Komplexen Spiel ein komplexes Warm-Up“

- Dem Anforderungsprofil gerecht werden
- Verletzungsrisiko der unteren Extremität minimieren (bis zu 50%)
- Im Nachwuchsbereich athletische Komponenten TRAINIEREN



Warm-Up im Sportspiel Handball

Dynamisches Aufwärmprogramm des DHB

Prevention Programm www.skadfri.no

1. Herz-Kreislauf-Erwärmung
2. Prävention
3. Warm-Up mit athletischen und technischen Elementen



Athletiktraining Sportspiel Handball

Werte der Jugendnationalmannschaft weiblich Jahrgang 2001

	Standweitsprung	Jump & Reach	Kniebeuge	Bankdruck	Bankzug
Lena H.	203 cm	40 cm	60 kg	45 kg	52,5 kg
Jana W.	188 cm	37 cm	102,5 kg	65 kg	62,5 kg
Carlotta F.	196 cm	34 cm	60 kg	45 kg	47,5 kg
Dana B.	222 cm	46 cm	77,5 kg	40 kg	52,5 kg
Lisa K.	221 cm	39 cm	82,5 kg	47,5 kg	52,5 kg
Mariel W.	213 cm	41 cm	72,5 kg	52,5 kg	62,5 kg
Hannah K.	195 cm	38 cm	67,5 kg	37,5 kg	42,5 kg
Malin B.	212 cm	35 cm	65 kg	32,5 kg	47,5 kg
Katharina L.	186 cm	39 cm	60 kg	42,5 kg	52,5 kg
Thara S.	183 cm	34 cm	60 kg	37,5 kg	47,5 kg



Athletiktraining Sportspiel Handball

Emily H., Jahrgang 2002

- Stoßen + Umsetzen 67kg
- Kniebeugen hinten 100kg
- Bankdrücken 50kg
- Reißen 45kg
- Zug 70kg



Athletiktraining Sportspiel Handball

Zirkeltraining Langhantel

- Standumsetzen mit Kniebeugen vorn
- Kniebeugen hinten
- Schräge Klimmzüge
- Rumpfaufrichten in Hyperextension
- Kastenaufsteigen
- Sprünge auf den Kasten/Matten



Literatur

- Karcher, C. & Buchheit, M. (2014). On-court demands of elite handball, with special reference to playing positions. *Sports Medicine*, 44, 797-814.
- Luig, P. (2014). Vor komplexen Spiel ein komplexes Warm-up!. Teil 1. *Handballtraining*, 1, 26-33.
- Luig, P. (2014). Vor komplexen Spiel ein komplexes Warm-up!. Teil 2. *Handballtraining*, 2, 32-37.
- Leidiger, R. & Nowak, M. (2016). *Dynamisches Aufwärmprogramm DHB*. (unpublished).
- Myklebust, G. (2014). Between basketball and rugby. *Aspetar Sports Medicine Journal*, 3, 138-141.
- Myklebust, G. (2014). ACL prevention in female handball. *Aspetar Sports Medicine Journal*, 3, 206-210.