

Daniel van den Boom/Jörn Uhrmeister/Florian Hanakam

OPTIMIERUNG DER SAISONVORBEREITUNG IM HANDBALL

Entwicklung eines Testsystems

Literatur

- Aagaard, P., Andersen, J. L., Bennekou, M., Larsson, B., Olesen, J. L., Cramer, R., Magnusson, S. P. & Kjær, M. (2011). Effects of resistance training on endurance capacity and muscle fiber composition in young top-level cyclists. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21 (6), 298-307.
- Baum, K. (2012). Schnelligkeit ist mehr als Sprinten. *handballtraining*, 34 (7), 15-17.
- Biegler, M. & Baum, K. (2012). Saisonvorbereitung. *handballtraining*, 34 (5+6), 6-30.
- Bogner, A., Littig, B. & Menz, W. (2014). *Interviews mit Experten. Eine praxisorientierte Einführung*. Wiesbaden: Springer.
- Bortz, J. (2005). *Statistik. Für Human- und Sozialwissenschaftler* (6. Aufl.). Heidelberg: Springer.
- Boyle, M. (2011). *Functional Training. Das Erfolgsprogramm der Spitzensportler*. München: riva.
- Brack, R. (2009). *A-Trainerausbildung*. Stuttgart: Universität Stuttgart, Institut für Sport- & Bewegungswissenschaft.
- Bundesamt für Sport. (2015). *Manual Leistungsdiagnostik*. Magglingen: Hochschule für Sport Magglingen.
- Chaouachi, A., Brughelli, M., Levin, G., Boudhina, N. B. B., Cronin, J. & Chamari, K. (2009). Anthropometric, physiological and performance characteristics of elite team-handball players. *Journal of Sports Sciences*, 27 (2), 151-157.
- Cook, G. (2011). *Der perfekte Athlet. Spitzenleistungen durch Functional Training* (2. Aufl.). München: riva.
- DHB & IAT (2010). Die DHB-Talentsichtung 2011. Teil 1. *handballtraining*, 32 (12), 28-33.
- Flick, U., Kardorf, E. & Steinke, I. (2015). *Qualitative Forschung* (11. Aufl.). Hamburg: Rowohlt.
- Gläser, J. & Laudel, G. (2004). *Experteninterviews und qualitative Inhaltsanalyse*. Wiesbaden: VS.
- Gorr, J. & Zawieja, M. (2015). Grundkonzept fortführen – Details modifizieren! *handballtraining*, 37 (4+5), 6-25.
- Helfferrich, C. (2011). *Die Qualität qualitativer Daten. Manual für die Durchführung qualitativer Interviews* (4. Aufl.). Wiesbaden: VS.
- Khan, K. (2014). Per Trainingslager in die Saisonvorbereitung. *handballtraining*, 36 (8), 34-41.
- Kromer, A. (2012). Effizient dank guter Planung. Planung und Durchführung der Vorbereitung eines Drittligisten. Teil 2. *handballtraining*, 34 (7), 18-25.
- Kromer, A. (2015). *Positionstraining. Für Rückraum-, Kreis- und Außenspieler*. Münster: Philippka-Sportverlag.
- Krüger, T. (2013). Wechsel der Altersklasse – Was ist zu beachten? *handballtraining junior*, 2 (1), 25-27.
- Krüger, K., Pilat, C., Ückert, K., Frech, T. & Mooren, F. C. (2014). Physical performance profile of handball players is related to playing position on playing class. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28 (1), 117-125.
- Luck, P., Niedlich, U., Köhler, E. & Hierse, E. (1985). Zu ausgewählten leistungsbestimmenden Voraussetzungen des Handballspielers aus sportmedizinischer Sicht. *Medizin und Sport*, 25 (5), 156-159.
- Luig, P. (2008). *Laufleistungs- und Laufgeschwindigkeitsprofile männlicher Hallenhandballer bei der Handballweltmeisterschaft 2007 in Deutschland. Eine empirische Studie*. Köln: DSHS Köln.
- Luig, P. (2014). Topfit in 14 Wochen. *handballtraining*, 36 (5+6), 6-19.
- Luig, P. (2015). *Verletzungen im deutschen Profihandball der Männer. Epidemiologische Aspekte von Wettkampfverletzungen bei Erst- und Zweitligaspielern (2010-2013) unter Berücksichtigung systematischer Videoanalysen*. Bochum: Ruhr-Universität Bochum.
- Luig, P., Kadlec, D. & Gröger, D. (2016a). Athletischer Leistungsaufbau – langfristig und nachhaltig! Teil 1. *handballtraining*, 38 (4+5), 36-46.
- Luig, P., Kadlec, D. & Gröger, D. (2016b). Athletischer Leistungsaufbau – langfristig und nachhaltig! Teil 2. *handballtraining*, 38 (7), 28-37.
- Manchado, C., Hoffmann, E., Valdivielso, F. N. & Platen, P. (2007). Beanspruchungsprofil im Frauenhandball. Belastungsdauer und Herzfrequenzverhalten bei Spielern der Nationalmannschaft. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 58, 368-373.
- Mayring, P. (2002). *Einführung in die qualitative Sozialforschung. Eine Anleitung zu qualitativem Denken* (5. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Michalski, L. B., Aagaard, P. & Madsen, K. (2011). Match performance and physical capacity of male elite team handball players. In F. Taborsky (Ed.), *Science and Analytical Expertise in Handball. Scientific and Practical Approaches* (pp. 168-173). Wien: Hofer.
- Mieg, H. A. & Näf, M. (2006). *Experteninterviews in den Umwelt- und Planungswissenschaften. Eine Einführung und Anleitung*. Lengerich: Papst.
- Pabst, J., Büsch, D., Braun, J., Nowak, M., Petersen, K.-D., Hamann, F., Armbruster, C. et al. (2014). *Testmanual zur Talentsichtung des DHB 2014*. Leipzig: Eigenverlag.
- Pfeiffer, M. (2005). *Leistungsdiagnostik im Nachwuchstraining der Sportspiele. Entwicklung eines modelltheoretischen Ansatzes im Handball*. Köln: Sport & Buch Strauß.
- Remmert, H. (2002). *Spielbeobachtung im Basketball*. Hamburg: Czwalina.
- Sibila, M., Bon, M., Uros, M. & Pori, P. (2011). Differences in certain typical performance indicators at five consecutive Men's European Handball Championships held in 2002, 2004, 2006, 2008 and 2010. In F. Taborsky (Ed.), *Science and Analytical Expertise in Handball. Scientific and Practical Approaches* (pp. 319-324). Wien: Hofer.
- Skarbalius, A. (2011). Monitoring Sport Performance in Handball. In F. Taborsky (Ed.), *Science and Analytical Expertise in Handball. Scientific and Practical Approaches* (pp. 325-330). Wien: Hofer.
- Steinhöfer, D. (2008). *Athletiktraining im Sportspiel. Theorie und Praxis zu Kondition, Koordination und Trainingssteuerung*. Münster: Philippka-Sportverlag.
- Tricoli, V., Lamas, L., Carnevale, R. & Ugrinowitsch, C. (2005). Short-term effects in lower-body functional power development: Weightlifting vs. vertical jump training programs. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19 (2), 433-437.
- Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (2012). *Funktionelle Tests*. Zugriff am 2. Dez. 2016 unter http://www.vbg.de/kampagne_seikeindummy/3_Diagnostik_Betreuung/01Funktionelle_Tests/funktionelle_tests_node.html.
- Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (2015). *Präventivdiagnostik für den bezahlten Sport. Testmanual zur Präventivdiagnostik im Rahmen des VBG-Prämienvorgangens*. Hamburg: orange cube.
- Wollny, R., Greco, P., Hartmann, C., Hofmann, P., Huetter, M., Kaeubler, W., Leitner, R., Müller, L. & Stockinger, B. (1997). Was Sie schon immer über's Sportspiel wissen wollten: Schwerpunkt Diagnostik. In E.-J. Hossner & K. Roth, *Sport-Spiel-Forschung: zwischen Trainerbank und Lehrstuhl* (S. 153-154). Hamburg: Czwalina.
- Zawieja, M. (2013). *Leistungsreserve Hanteltraining. Handbuch des Gewichthebens für alle Sportarten* (2. Aufl.). Münster: Philippka-Sportverlag.
- Zawieja, M., Ribbecke, T., Thomas, C. & Bukac, D. (2016). *Leistungsreserve Athletiktraining. Ein praxisorientierter Leitfaden für alle Sportarten*. Münster: Philippka-Sportverlag.

Korrespondenzadresse

Jörn Uhrmeister, Ruhr-Universität Bochum, Fakultät für Sportwissenschaft, Lehr- und Forschungsbereich Sportarten und Bewegungsfelder, Gesundheitscampus Nord 10, 44801 Bochum
E-Mail: joern.uhrmeister@rub.de