



# Effekte eines bilateralen Trainings im Kinder- und Jugendhandball - ein laufendes Forschungsprogramm

## 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. Besonders bedeutsam scheint diese Trainingsform in Sportarten, in denen eine funktionelle Dominanz einer Körperseite vorherrscht. Allerdings gibt es nur wenige Studien, die diese theoretischen Annahmen und Erkenntnisse in der Trainingspraxis des Handballspiels untersucht haben.

## Methode

In der Hauptstudie kommt ein paralleles Mixed Methods Design zur Anwendung, welches sowohl theoriebildend (Studie 3) als auch theorieprüfend (Studie 4) konzipiert ist (vgl. Abb. 1). Die Auswertung der qual Daten erfolgt durch ein induktiv inhaltsanalytisches Verfahren mit MAXQDA 20. Die quan Daten werden mittels latenter Wachstums-kurvenmodelle (LGCM) mit Mplus 8.8 ausgewertet.

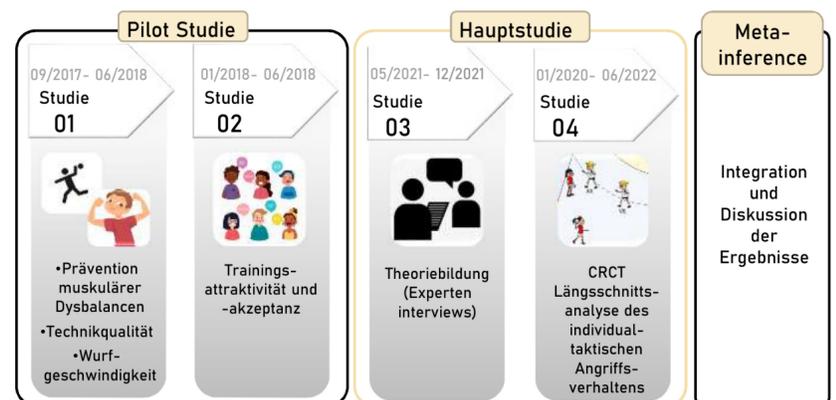


Abb. 1: Forschungsprogramm Bilaterales Training.

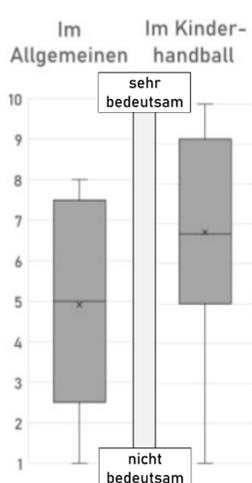
## QUAL Ergebnisse 12 Expert\*innen Interviews Studie 3

### Konzeptualisierung

Unter bilateralem Training (Synonym: kontralateral, beidseitig) wird ein **systematisches** und **spezifisches Training** mit beiden Körperseiten verstanden. Dies gilt für

1. **Technikerwerbs Prozesse** beim Neulernen als auch beim Üben einer sportartspezifischen Technik (z. B. beidseitiges Ballhandling beim Handball; Passen, Fangen, Pellen, Werfen).
2. **die Ausbildung koordinativer Kompetenzen** (z. B. beidseitiges laufen, stoppen, drehen, springen und Körpertäuschungen)
3. **die Entwicklung von taktischen Handlungsmöglichkeiten/alternativen** (Spiel Kreativität und Spielintelligenz)

### Bedeutsamkeit des bilateralen Trainings



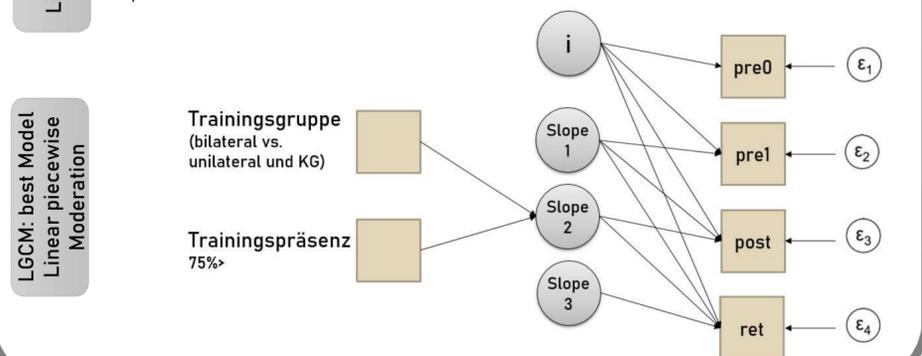
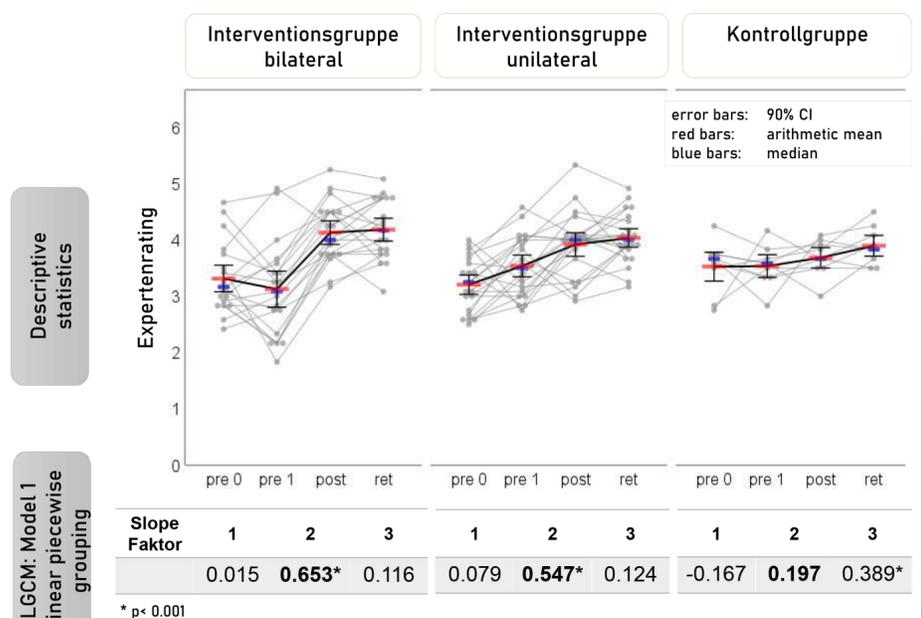
„Ich würde eine klare 10 geben [...] Es entwickelt die Kinder dahin, dass sie viel flexibler in ihrer Handlungsauswahl sind. Sie sind vielseitiger. Sie können eigentlich überall spielen auf dem Feld [...] Gleichzeitig entwickelt es das kindliche Gehirn viel besser [...] Ich sehe das auch als eine Vorbereitung für das Leben als extrem wertvoll.“ (Interview 12, Pos. 29)

„Was jetzt koordinatives Training für die Körperkoordination [...] angeht, wäre ich bei 8, oder 9. Wenn es um Balltechnik geht, um taktische Lösungen beidhändig im Handball, da würde ich so im mittleren Bereich mich festlegen. Man muss es auch nicht übertreiben, weil es kostet ja auch Zeit.“ (Interview 11, Pos. 30)

„Ich würde jetzt mal 1 sagen. Bilaterales Training ist, wenn ich leistungsorientiert etwas mache, nicht wichtig. Aber es kann ja andere Ziele geben, dann wird es plötzlich wichtig.“ (Interview 10, Pos. 59)

## QUAN Ergebnisse N = 125 Spieler\*innen Studie 4

### Spieltestsituation „Raum kooperativ überbrücken“



## Fazit

Bilaterales Training scheint die Beweglichkeit und Körperfunktionalitäten zu verbessern, die Wurfgeschwindigkeit der Spieler\*innen zu erhöhen, bei den Sportler\*innen auf Zustimmung zu stoßen und die Spielfähigkeit von jungen Handballer\*innen zu fördern.

## Literatur

Parrington, L., & Ball, K. (2016). Biomechanical Considerations of Laterality in Sport. In Löffing, 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.