

Dr. Frowin Fasold

Akademischer Werdegang

- 2005-2009 Studium der Sportwissenschaft, Deutsche Sporthochschule Köln
- 2010-2012 Promotionsstudium an der DSHS

Aktuelle Tätigkeiten

- Dozent an der DSHS Köln für das Sportspiel Handball
- Trainer TSV Bayer Dormagen, HSV Bocklemünd



Sportliche Laufbahn

- aktiver Handballer von 1997-2012 (u.a. TLV Eichenzell, TV Gelnhausen, HSV Bocklemünd)
- seit 2001 Trainertätigkeiten im Jugend-, Senioren- (u.a. TV Gelnhausen, TSV Bayer Dormagen) und Auswahlbereich (Handballverband Mittelrhein)

Abstract

Das Sportspiel Handball weist ein motorisches Anforderungsprofil auf, welches von dynamischen, intensiven und komplex-azyklischen Bewegungselementen geprägt ist (u.a. Karcher & Buchheit, 2014; Machado et al., 2013). Das vorbereitende Warm-Up, sowohl auf Wettkämpfe als auch auf Trainingseinheiten, folgt jedoch häufig und unabhängig der Alters- und Leistungsklassen traditionell geprägten und unspezifischem Abläufen. Es liegen mittlerweile jedoch aktuelle praxisnahe Empfehlungen vor (u.a. Luig, 2014) in welchen die Warm-Up-Phase spezifischer angegangen wird. Aufbauend auf diese Empfehlungen und das Anforderungsprofil Handball sollen wettkampf-/trainingsvorbereitende Übungsformen in Bezug auf die athletischen Komponenten präsentiert werden. Hierbei soll weiter aufgezeigt werden, dass die Warm-Up-Phase nicht rein vorbereitend zu sehen ist, sondern durchaus auch als Lern- und Entwicklungsphase genutzt werden kann.

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.
- Machado, C., Tortosa-Martinez, J., Vila, H., Ferragut, C. & Platen, P (2013). Performance factors in women's team handball: physical and physiological aspects a review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27, 1708-1719.