

Handball

Experte

Tabelle 8: Kurzfragebogen zur sportlichen Belastung

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Trainingszeit, Mannschaftstraining (in h)							
<i>Erschöpfung nach Training, 1-6 (6 sehr, 1 gar nicht)</i>							
Schulsport (in h)							
Individualtraining (in h)							
<i>Erschöpfung nach Individualtraining, 1-6 (6 sehr, 1 gar nicht)</i>							
<i>Erschöpfung vor Einschlafen, 1-6 (6 sehr, 1 gar nicht)</i>							
Medienzeit (Videos, Spiele, soziale Medien) in h							
Atemübungen in min							
Regeneration (KiD, Faszienrolle etc.) in min							
Entspannende Musik in min							
<i>Muskuläre Schmerzen, 1-6 (6 sehr, 1 gar nicht)</i>							
<i>Gefühlte körperliche Fitness, 1-6 (1 sehr, 6 gar nicht)</i>							
Alle 2 Wochen: selbst eingeschätzte Verbesserung							
- <i>Wurfhärte (-1 = schlechter, 0 = gleich, 1 = besser)</i>							
- <i>Wurfgenauigkeit (-1, 0, 1)</i>							
- <i>Effektivität 1gg1 (-1, 0, 1)</i>							
<i>Summe Trainingszeit</i> (Mannschaftstraining, Schulsport, Individualtraining), in h							
<i>Summe Erschöpfung nach Training, Individualtraining, vor Einschlafen, Schmerzen und Fitness, 5-30</i>							

An einem Tag in der Woche darf die Summe der Trainingsstunden insgesamt nicht mehr als 1 h betragen. An diesem **Regenerationstag** sollte maximal 1 h leichter Schulsport + 20 min Regenerationsübungen **oder** 30 min Regenerationslauf + 30 min Regenerationsübungen **oder** 1 h Regenerationsübungen absolviert werden.

Wenn **Einzelwerte für die Erschöpfung** an 3 oder mehr Tagen pro Woche den Wert 6 erreichen, sollte die entsprechende Trainingsbelastung leicht reduziert werden.

Wenn die Werte für **muskuläre Schmerzen** **oder** für **körperliche Fitness** an 3 oder mehr Tagen pro Woche den Wert 5 erreichen, sollten Anpassungen vorgenommen werden (siehe Handball Experte).