

Trainertipp



Intermittierendes Training (angepasst fürs Unihockey aus

Mobile Praxisbeilage 3/05, Gautschi)

Intermittierende Trainingsformen mit kurzen, intensiven Einsätzen entsprechen dem Charakter des Unihockeys und ermöglichen ein spielerisches und sportartspezifisches Ausdauertraining.

Qualität steht im Vordergrund

Intermittierend bedeutet soviel wie „zeitweilig aussetzend“. Bei dieser Trainingsform werden Übungen technischer, taktischer und konditioneller Art hintereinander über mehrere Minuten ausgeführt. Auf jede einzelne Übung folgt eine kurze Pause, so dass sich die Muskeln erholen können. Das intermittierende Training unterscheidet sich vom bekannten Intervalltraining dadurch, dass der Fokus auf die Qualität der Übungsausführung gerichtet ist und dass die Belastung und Pausen deutlich kürzer sind.

Dem Spiel abgeschaut

Eine umfangreiche Untersuchung (Hofer 1999) hat ergeben, dass eine Unihockeyspielerin während einem Spiel (Grossfeld, 3x 20min.) über 70 Sprints von 10-20m und mehr als 5 km absolviert. Die Kunst ist es, die Qualität möglichst lange aufrechterhalten zu können. Den oftmals entscheiden sich wichtige Spiele erst in den Schlussminuten.

Belastungen im Spiel

Im Unihockey gibt es keine kontinuierliche Belastung. Stattdessen wechseln sich Belastungs- und Erholungsphasen ab. Das intermittierende Training berücksichtigt diese Wechselbelastung. Es ist kein klassisches Ausdauertraining, sondern vielmehr ein Qualitätstraining mit ausdauerndem Effekt. Dabei wird neben der Ausdauer mindestens ein weiterer Faktor belastet. So können technische, taktische und konditionelle (Schnelligkeit, Schnellkraft) Übungen hintereinander kombiniert werden. Diese intensiven Belastungen werden durch passive oder leicht aktive Pausen (Traben, Koordinativen Zusatzaufgaben) unterbrochen.

Der Körper steht so während mehreren Minuten unter einer dauernden, aeroben Belastung. Die einzelnen Muskelgruppen hingegen werden nur kurz beansprucht.

Erholt in den nächsten Einsatz

Das Prinzip des intermittierenden Trainings ist einfach erklärt: Die Herzfrequenz steigt mit zunehmender Intensität an – zuerst linear, dann abflachend. Die kurzen Pausen verhindern ein zu starkes Absinken der Herzfrequenz. Dank der Wechselbelastung können sich die schnellfasrigen Muskeln bis zum nächsten Einsatz praktisch vollständig erholen und kommen so trotz relativ hoher Gesamtkörperbelastung ohne Übersäuerung oder zumindest ohne starken Laktatanstieg aus. Die Qualität der Übungsausführung bleibt erhalten und die Ausdauer wird gefördert.

Beispiel:

