

Intervalltraining: Intensität steuern

Für ein erfolgreiches Hochintensives Ausdauertraining HIAT sind die Wahl der Intensität sowie die der Trainingsform entscheidend. Ein Überblick.



Roter Bereich: Platzierung der HIAT-Methoden auf der Foster-Skala. Klicken zum Vergrössern.

Die Intensität ist ein wichtiges Puzzlestück für ein erfolgreiches HIAT. Damit gewünschte physiologische Effekte (Anpassungen) resultieren, muss gewährleistet werden, dass die SuS die geforderte Trainingsintensität erreichen. In der Praxis unterscheiden wir 3 mögliche Ansätze:

Steuerung der Belastungsintensität

Im Individualsport (Laufen, Radfahren, u. a.) verwenden wir meistens Belastungsgrößen, wie Laufgeschwindigkeit oder Tretleistung zur Steuerung der Intensität. Die Intensität wird dabei über einen prozentualen Anteil der Maximalleistung angegeben. Physiologische Parameter, wie z. B. die maximale Sauerstoffaufnahme (VO₂max), Laktat- oder Ventilationsschwellen werden dabei nicht berücksichtigt (Billat, 2001).

Steuerung durch die objektive Beanspruchung

Im Spportsport ist die Erfassung der Belastung schwierig, deshalb steuert man die Intensität oft über die objektive Beanspruchung. Gemäss Buchheit und Laursen (2013) ist der Gebrauch von Parametern eines Stufentests objektiver und effektiver, um gewünschte Trainingsanpassungen hervorzurufen. Durch diese Steuergrösse können im Spportsport Intensitätsfaktoren wie Spielfeldgrösse, Regeländerung, Coaching oder die Anzahl der Feldspieler auf ihre Wirksamkeit überprüft werden. Wird ein HIAT sportartspezifisch durchgeführt, hat es den Vorteil, dass zusätzlich die neuromuskuläre Ansteuerung unter Ermüdung optimiert wird.

Steuerung durch die subjektive Beanspruchung

Die Erhebung von objektiven Parametern (z. B. Herzfrequenz oder Laktat) ist für die Schule zu aufwändig. Deshalb empfehlen wir im Schulsport die Intensität anhand der subjektiven Beanspruchung zu steuern. Ein Ansatz bildet dabei die Steuerung der Trainingsintensität mittels Foster-Skala, welche die Intensität in 10 Stufen unterteilt.

Die Lehrperson gibt die Intensitäten vor und der Schüler wählt dann die entsprechende Pace gemäss subjektiven Empfinden. Diese Methode ist aufgrund ihrer Einfachheit für die Schule sehr attraktiv.

Quelle: Seminar Trainingswissenschaften 2016 / Master of Science in Sportwissenschaften – Eidg. Hochschule für Sport Magglingen EHSM



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO