

HEADIS – EIN PHYSIOLOGISCHES BEANSPRUCHUNGSPROFIL

TESTVERFAHREN

Löscher (2010) erstellte im Rahmen seiner Bachelorarbeit ein Physiologisches Beanspruchungsprofil der Trendsportart Headis. Dabei untersuchte er nicht nur die Gesamtspielzeit, effektive Dauer eines Headis-Matches, sowie die durchschnittliche Anzahl an Ballwechsel, gespielten Punkten und Ballkontakten, sondern maß ebenfalls die Herzfrequenz und die Laktatkonzentration vor, während und nach dem Spiel und verglich diese Werte mit anderen Rückschlagsspielen, wie Tischtennis und Badminton. Insgesamt erhob Löscher (2010, 7ff.) die Daten von 23 erfahrenen Spielern in 33 Begegnungen. Das Durchschnittsalter betrug bei seiner Studie 24 Jahre. Seine Informationen sammelte Löscher (2010, 7ff.) in einem Zeitraum von 4 Wochen auf 2 Turnieren und bei 5 Trainingseinheiten, bei denen allerdings Turnierbedingungen hergestellt wurden. Die Abnahme von Kapillarblut aus dem Ohrläppchen der Spieler erfolgte dabei jeweils vor dem Spiel, zwischen den einzelnen Sätzen und nach dem Spiel. Zusätzlich wurde die Herzfrequenz über den gesamten Spielverlauf gemessen. Außerdem zeichnete er die Begegnungen per Video auf, um die weiteren Daten zu erfassen.

ERGEBNISSE

Löscher (2010, 11ff.) kam dabei u. a. zu dem Schluss, dass beim Headis eine azyklische Ganzkörperbeanspruchung mit Intervallsscharakter vorliegt. Zudem liegt die Energiegewinnung während der Spiele im anaeroben alaktaziden Bereich. Obwohl die Gesamtspielzeit des Headis (6,35 min) deutlich unter der des Tischtennis (16,17 min) und des Badmintons (28,1 min) liegt, haben alle drei Rückschlagsspiele ein etwa identisches Belastungs-Pausen-Verhältnis. Die effektive Spielzeit des Headis (2,55 min) erreicht dabei sogar fast die des Tischtennis (3,08 – 4,04 min), obwohl die Gesamtspielzeiten so unterschiedlich sind. Außerdem stellte Löscher (2010, 11ff.) fest, dass im Durchschnitt 189,1 Ballkontakte stattfinden. Die gespielten Punkte liegen im Mittel bei 45,2 und sind damit nur knapp weniger als beim Badminton mit 48 – 83 Punkten. Die Dauer der Ballwechsel mit 4s und 2,3s Standardabweichung lässt sich auch bei den anderen Rückschlagsportarten finden. Die Herzfrequenz der Spieler stieg linear bis zu einem Wert von durchschnittlich 175 Schlägen pro Minute an, wobei zu sagen ist, dass von Beginn an eine sehr hohe Belastung für die Sportler besteht. Badminton (157 – 187 Schläge pro Minute) und Tischtennis (164 Schläge pro Minute) unterbieten diese Werte eindeutig. Der Höhepunkt der Laktatkonzentration mit 3 mmol*L⁻¹ liegt während eines Headis-Matches, auch bei 3-Satz-Begegnungen, im 2. Satz. Zudem fand Löscher (2010, 11ff.) heraus, dass Headis-Spieler, die eine bessere Ausdauer besitzen einen deutlichen Vorteil gegenüber ihren weniger trainierten Kontrahenten haben. Diese Ergebnisse zeigen, dass Headis im Vergleich zu anderen Rückschlagsspielen nicht weniger anstrengend ist und durchaus eine ernstzunehmende sportliche Belastung darstellt.

Diese sportliche Belastung setzt sich aus Bewegungen des Fußballs und des Tischtennis zusammen. Vom Fußball werden typische Kopfballbewegungen genutzt, während die Beinarbeit aus einer Kombination aus dem Tischtennis und Fußball besteht. Ob die neuartige Bewegungsform auch einen positiven Transfer auf die Ursprungssportart Fußball hat, wurde ebenfalls bereits untersucht.