

Ausdauer: Fünf Methoden für den längeren Atem

Für das Training der Ausdauer stehen verschiedene Methoden zur Verfügung. Sie unterscheiden sich in der Intensität wie auch in der Gestaltung der Intervalle. Ein kurzer Überblick.



Sowohl die Grundlagenausdauer wie auch die spezifische Ausdauer müssen richtig trainiert sein.

Dauermethoden

Kontinuierliche Belastung über eine längere Zeit. Bleibt die Intensität dabei konstant, spricht man von «kontinuierlicher extensiver/ intensiver Dauermethode» – je nach Tempo. Beispiel: Dauerlauf in flachem Gelände über 60 Minuten.

Variiert die Intensität, wird mit der «variablen Dauermethode» trainiert. Beispiel: Fahrtspiel, d. h. kontinuierlicher Lauf mit wechselndem Tempo bzw. wechselnder Intensität (coupiertes Gelände oder wechselnder Führungsläufer).

Intervallmethoden

Systematischer Wechsel von Belastung und Erholung. Die Länge der Pausen lässt nur eine unvollständige Erholung zu («lohnende Pause»). Die Pausen können aktiv (z. B. lockeres Traben) oder passiv erfolgen.

«Extensive Intervallmethode»: Mittel- und Langzeitintervalle bei lockerer bis mittlerer Intensität und kurzen Pausen. Beispiel: 6 × 2 Minuten Laufen mit je 1 Minute Pause.

«Intensive Intervallmethode»: Kurz- und Mittelzeitintervalle bei harter Intensität und längeren Pausen. Beispiel: 5 × 400 Meter Laufen und je 2 Minuten Pause oder Pulspause (bis die Pulsfrequenz 120 Schläge pro Minute erreicht).

Wiederholungsmethoden

Wechsel von Belastung und Erholung bei mittlerer bis sehr harter Intensität und langen Pausen (nahezu

vollständige Erholung). Die Pausen können aktiv (z. B. lockeres Traben) oder passiv erfolgen. Beispiel: 3 × 400 Meter Laufen mit je 15 Minuten Pause.

Intermittierende Methoden

Hochintensive und sehr kurze Belastung von höchster Qualität im Wechsel mit kurzen Phasen aktiver Erholung. Beispiel: Sprint (20 Meter) – lockeres Traben (10 Sekunden) – technischer Dribblingparcours – lockeres Traben – 5 Hürdensprünge – lockeres Traben – Zweikampf mit Torschuss (7 Sekunden) – lockeres Traben – Sprint (20 Meter) – lockeres Traben etc. Gesamtdauer: 1 bis 3 × 5 bis 10 Minuten.

Wettkampfmethoden

Belastung unter Test- und Wettkampfbedingungen. Beispiele: Halbmarathon für Marathonläufer; Testspiele.

Die Dauermethoden sowie die extensive Intervallmethode sind Trainingsformen für die Grundlagenausdauer. Intensivere Belastungsformen (intensive Intervall-, Wiederholungs-, intermittierende und Wettkampfmethode) werden vor allem im Training der spezifischen Ausdauer während der Vorbereitungs- und Wettkampfphase angewendet.

Quelle: mobilepraxis 30/2007, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO