Praxisbeilage 30: Ausdauer

Wer seine Ausdauerfähigkeiten verbessern will, muss sich nicht über Stunden mit monotonem Training abquälen. Mit Variation der Methode und mit an die Sportart angepassten Belastungsformen und Rhythmen kann die Ausdauer vielfältig trainiert werden.



Um im Sport gute Leistungen über längere Zeit erbringen zu können, braucht es Ausdauer. In gewissen Sportarten ist sie massgeblich leistungsbestimmend, in anderen eine wichtige Voraussetzung fur stabile Leistungen. Einerseits, um nicht vorzeitig zu ermuden, andererseits, um sich von einer Belastung moglichst schnell zu erholen.

Mehrfach positive Effekte

Ausdauernd sein ist also die Kompetenz, bei geistiger, sensomotorischer, emotionaler und physischer Belastung moglichst lange nicht zu ermuden und sich anschliessend schnell davon zu erholen. Diese Fahigkeit kann in jedem Alter trainiert und verbessert werden.

Wer über gute aerobe Grundlagenausdauer verfugt, �

- kann eine hohe Bewegungsgualitat über langere Zeit aufrechterhalten; 🕸
- kann sich langer konzentrieren, richtig entscheiden, antizipieren und reagieren; 🗇
- kann sich in Pausen rascher erholen;
- geht im Sport ein geringeres Unfallrisiko ein; �
- kann rascher regenerieren und damit effizienter trainieren.

Die richtige Periodisierung

Eine Fussballerin braucht fur ihr Spiel mit kurzen und intensiven ∜«Stop and Go∜»-Aktionen andere Ausdauerqualitaten als der Langläufer. In der Wettkampfphase sollte sich daher das Ausdauertraining an den Belastungsformen und Rhythmen der Sportarten orientieren.

Im Grundlagentraining ist wichtig, die Ausdauer moglichst vielfaltig mit sportartubergreifenden Formen zu trainieren. Wer die Ausdauerfahigkeiten seiner Athletinnen und Spieler verbessern will, muss deshalb das Training richtig periodisieren und es den Voraussetzungen der Trainierenden anpassen.

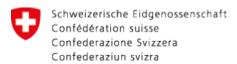
Ein praktischer Ratgeber

Im Ausdauertraining ist die Wahl der richtigen Intensitat entscheidend. Die Tabelle zu Beginn dieser

Praxisbeilage schafft Aufklarung. Die Seiten zwei bis funf widmen sich dem Grundlagentraining mit Ubungen zu den in dieser Phase zweckmassigen Methoden.

Ab Seite sechs folgen sportartspezifische Ubungsformen, gegliedert nach Saisonphasen. Die Ubersicht auf der letzten Doppelseite zeigt, wie in verschiedenen Sportarten die Ausdauer innerhalb einer Trainingseinheit gewichtet wird.

Praxisbeilage 30: Ausdauer (pdf)



Bundesamt für Sport BASPO