

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 für stabile Leistungen. Einerseits, um nicht vorzeitig zu ermüden, andererseits, um sich von einer Belastung möglichst schnell zu erholen.

Mehrfach positive Effekte

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

Wer über gute aerobe Grundlagenausdauer verfügt, ◇

- kann eine hohe Bewegungsqualität über längere Zeit aufrechterhalten; ◇
- kann sich länger 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 für ihr Spiel mit kurzen und intensiven ◇«Stop and Go◇»-Aktionen andere Ausdauerqualitäten 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 möglichst vielfältig mit sportartübergreifenden Formen zu trainieren. Wer die Ausdauerfähigkeiten 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 Intensität entscheidend. Die Tabelle zu Beginn dieser

Praxisbeilage schafft Aufklärung. Die Seiten zwei bis fünf widmen sich dem Grundlagentraining mit Übungen zu den in dieser Phase zweckmassigen Methoden.

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

Praxisbeilage 30: Ausdauer (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO