

Vier Sportarten – dasselbe Ziel

► Wie wird das Training der Ausdauer in einer Trainingseinheit angewendet?
Diese Übersicht zeigt, worin Gemeinsamkeiten und Unterschiede der verschiedenen Sportarten liegen.

Sportart	Mountainbike (Cross Country)	Langlauf	Tennis	Unihockey
Anforderungen Ausdauer	Hohes VO ₂ max, gut ausgeprägte aerobe Kapazität und Leistungsfähigkeit sowie anaerobe Kapazität. Die Belastung variiert stark (intervallartig) und wird durch das Gelände bestimmt.	Technisch anspruchsvolle Ganzkörpersportart, die ein hohes VO ₂ max, gute Kraftausdauer sowie eine gut ausgeprägte aerobe und anaerobe Kapazität erfordert. Die Belastung erfolgt intervallartig und wird durch das Gelände bestimmt.	Gute aerobe Kapazität und Leistungsfähigkeit. Sehr gute intermittierende Belastungsverträglichkeit – Ausdauer sowohl der Schnelligkeit, Koordination als auch der Schnellkraft und Explosivität. Die Belastungen sind teils gemischt aerob bis leicht anaerob.	Unihockey verlangt höchste Qualität bei hoher Intensität. Dazu sind gute aerobe (Basis und zur Erholung) wie auch anaerobe Fähigkeiten nötig. Das Verhältnis Belastung zu Erholung erfolgt im Intervall 1:1 oder 1:2 (je nachdem, ob mit 2 oder 3 Blöcken gespielt wird).
Trainingsgruppe	Knaben und Mädchen 15–20	Knaben und Mädchen 15–20	Knaben und Mädchen 15–20	Knaben und Mädchen 15–20
Niveau	Leistungsorientierter Nachwuchs	Leistungsorientierter Nachwuchs	Leistungsorientierter Nachwuchs	Elite-Junioren U21
Zeitpunkt/Periode	Vorbereitungs-/Wettkampfphase	Vorbereitungsphase	Vorbereitungs-/Wettkampfphase	Vorbereitungsphase (Juli–August)
Inhalte und Dauer	<p>Aufwärmen (15 Min.) Spielformen inkl. Gymnastik oder Einfahren im Gelände: Paarweise, führender fährt möglichst schwierige Passagen vor.</p> <p>Ausdauer (75 Min.) ■ «Geländeparcours» (S. 8): 3 × 2 × 5 Wiederholungen des Parcours (je ca. 10 Min.) Wenn möglich 3 verschiedene Geländeparcours vorbereiten. Jede/r Fahrer/in absolviert 2 × jeden Parcours. Serienpause: 10 Min. Fahrt mit lockerer Intensität (evtl. kombiniert mit extensiven Fahrtspielen).</p> <p>Technik/Taktik Ins Ausdauertraining integriert (Übungen mit technisch/taktischen Elementen).</p> <p>Spiel (15 Min.) Bike-Polo</p> <p>Ausklang (5 Min.) Lockeres Ausfahren und Gymnastik.</p>	<p>Aufwärmen (20 Min.) Lockeres Einlaufen inkl. Imitationsübungen und Steigerungsläufe.</p> <p>Ausdauer (37 Min.) ■ «Skatingparcours» (Seite 7): 5 × 5 Min. Ausführung: Innerhalb einer Station wird jede Minute die Ausführungsart gewechselt: 1. Min.: Langer Impuls, mit tiefer Frequenz; 2. Min.: Gesprungene Formen; 3. Min.: Kurzer Impuls mit hoher Frequenz (wenig Kräfteinsatz); 4. Min.: «Double Push» (angezeigter Doppelstockstoss zur Vorspannung, danach DSS); 5. Min.: Synchron (Kopieren des Schrittes und der Frequenz des Vorderläufers). Pausen: 3 Minuten lockeres Skaten (inkl. Stationenwechsel).</p> <p>Technik/Taktik Ins Ausdauertraining integriert (geländeangepasstes Laufen; Skigefühl; Übungen mit technischen Elementen).</p>	<p>Aufwärmen (15 Min.) Einlaufen, Laufschule, Gymnastik, Kräftigung, Reaktion.</p> <p>Ausdauer (50 Min.) ■ «Kreuzlauf» (S. 12): 2 × 6 Min. Serienpause: 3 Min. ■ «Leiter durchlaufen» (S. 12): 2 × 6 Min. Serienpause: 3 Min. ■ «Fit im dritten Satz» (S. 12): 3 × 6 × 30 Sek. Pause: 30 Sek. Serienpause: 90 Sek.</p> <p>Technik/Taktik Ins Ausdauertraining integriert (z. B. Übung «Fit im dritten Satz»).</p> <p>Spiel (15 Min.) Einzel-/Doppelspiel.</p> <p>Ausklang (10 Min.) Auslaufen oder auf Velo ausfahren, abschliessend Gymnastik und Stretching.</p>	<p>Aufwärmen (10 Min.) Einlaufen inkl. Gymnastik.</p> <p>Ausdauer (70 Min.) ■ «Wechsellauf» (S. 10) in Zweiergruppen: 25 Min. ■ «Ausdauernde Beine» (S. 10): 3 × 4 Min. Serienpause: 4 Min. ■ Intensives Spiel (z. B. 4:4 auf kleinem Feld) mit vielen Wechseln: 25 Min. 5–8 Min. Pausen zwischen den Übungen.</p> <p>Technik/Taktik</p> <p>Spiel Ins Ausdauertraining integriert.</p> <p>Ausklang (10 Min.) Auslaufen (ohne Schuhe) und Gymnastik.</p>

Kurzweilig, aber ausdauernd!

Empfehlungen zum Ausdauertraining.

Grundsätzliche Hinweise

- Das Ausdauertraining den Voraussetzungen (Alter, Gewicht, Präferenzen etc.) anpassen, vielseitig gestalten und regelmässig durchführen.
- Belastung und Erholung gehören zusammen. Die Erholung als Leistungsfaktor nicht vernachlässigen!
- Warm up und Cool down gehören ebenfalls in ein Ausdauertraining.

Langsam, aber kontinuierlich steigern

- Der methodische Weg zu einer Dauerbelastung kann über kontinuierlich steigende Minutenbelastungen (eine Minute Belastung – eine Minute Erholung etc.) erfolgen.
- Das Training auf mehrere Einheiten pro Woche verteilen und regelmässig durchführen, um Anpassungen im Organismus zu erzielen. Minimalprogramm: 3 × 20 Minuten pro Woche mit lockerer bis mittlerer Intensität.
- Zuerst die Grundlagenausdauer entwickeln, erst dann die sportartspezifische Ausdauer trainieren.

Behutsam im Training mit Kindern und Jugendlichen

- «Es ist nie zu spät, aber oft zu früh...». Kein spezialisiertes Ausdauertraining, dafür Kinder gerechte, lustvolle und spielerische Formen.
- Umfang vor Intensität. Für Kinder, Jugendliche und Einsteiger ist das umfangbetonte Training einem intensitätsbetonten Training vorzuziehen.
- Belastung richtig dosieren. Hoch intensive, anaerob-laktazide Belastungen vermeiden (ungünstige Stresshormone für den jugendlichen Körper).

Richtig getimtes Training

- Methoden und Inhalte geschickt variieren und richtig periodisieren. In der Aufbauphase vielfältig und mit sportartübergreifenden Formen trainieren. In der Vorbereitungs- und Wettkampfphase spezifische Ausdauerformen (Sportart angepasste Belastungsformen, -rhythmen und Techniken) wählen.
- Vom umfangbetonten Ausdauertraining (länger Laufen) in der Aufbauphase zum intensiven Ausdauertraining (schneller Laufen) in der Vorbereitungs- und Wettkampfphase.
- Dauer- und extensive Intervallmethode zur Verbesserung der Grundlagenausdauer in der Aufbauphase, intensive Belastungsformen für das Training der spezifischen Ausdauer in der Vorbereitungs- und Wettkampfphase. //

Literatur

- **BASPO (Hrsg.):** Trainingslehre Jugend+Sport. Magglingen. 2006.
- **Hegner, J.:** Training fundiert erklärt – Handbuch der Trainingslehre. Ingold Verlag/BASPO, Herzogenbuchsee. 2006. 280 Seiten.
- mobile 3/02 «Ausdauer». 2002.
- mobilePraxis 3/02 «Ausdauer vielseitig trainieren». 2002.
- mobilePraxis Nr. 6 «Intermittierendes Training». 2005.