Ausdauertraining

Definition: Ausdauer

Unter Ausdauer versteht man die **psychische und physische Ermüdungswiderstandsfähigkeit** des Sportlers. Sie schließt die **Erholungsfähigkeit** mit ein.

Ausdauer bietet den Sportlern folgende Vorteile:

- Sie können die gewählte Belastungsintensität sehr lange aufrechterhalten.
- Die Verluste der Belastungsintensität werden so gering wie möglich gehalten.
- Die sportliche Technik und das taktische Verhalten können über längere Zeit stabilisiert werden.
- Die Konzentrationsfähigkeit kann lange gewährleistet werden.

Sport ist Gesund!

Zwischen der Gesundheit und der sportliche Aktivität eines Menschen existiert ein nachweisbarer Zusammenhang.

Bild nicht gefunden oder fehlerhaft

Anpassungserscheinungen

- Vergrößerung des Herzens (Schlag und Herzminutenvolumen nehmen zu)
- Abnahme der Herzfrequenz in Ruhe (Trainingsbradykardie)
- Verzögerung der Übersäuerung des Körpers
- Positive Effekte auf die Blutviskosität, Blutdruch, (Lungen-) Durchblutung, Sauerstoffversorgung und die Atemhilfsmuskulatur
- Leistungsfähigkeit des gesamten Herkreislaufsystems wird erhöht
- Ökonomisierung der Energiebereitstellung in der Muskulatur
- Stärkung des Immunsystems
- Positiven Einfluss auf das psychische Wohlbefinden
- Fettverbrennung

Bedeutung der Grundlagenausdauer

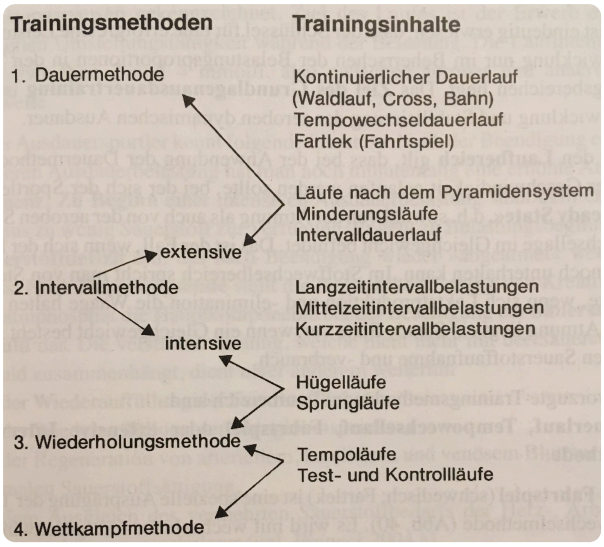
- Erhöhung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Optimierung der Erholungsfähigkeit
- Minimierung von Verletzungen,
- Steigerung der psychischen Belastbarkeit
- konstant hohe Reaktions- und Handlungsschnelligkeit
- Verringerung technischer Fehlleistungen
- Vermeidung ermüdungsbedingter taktischer Fehlverhaltensweisen
- stabilere Gesundheit, d.h. weniger banale Infekte
- präventive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System und Bewegungsmangelkrankheiten im Gesundheitssport

Basis für alles!

Eine gute Ausdauer gilt als Grundlage für alle anderen Sportarten.

Angaben zu den Urhebern und Lizenzbedingungen der einzelnen Bestandteile dieses Dokuments finden Sie unter https://www.tutory.de/entdecken/dokument/merkblatt-ausdauer

Ausdauertrainingsmethoden



Bevorzugte Trainingsmethoden

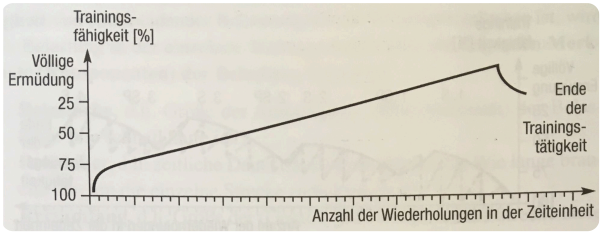
- Dauerlauf
- Tempowechsellauf
- Fahrtspiel
- extensive Intervallmethode

Fahrtspiel (Tempowechselmethode)

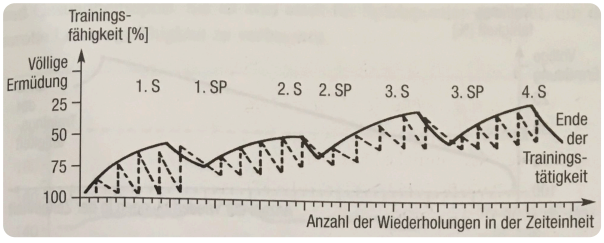
Wechslende Laufgeschwindigkeit auf unterschiedlich langen Strecken ohne Pausen (Tempo richtet sich nach dem subjektiven Belastungsempfinden)

Dauermethode

Üben mit ununterbrochener Belastung (ohne Pausen) mit sehr lang dauernden Belastungen mit niedriger Intensität (30-50% der max. Leistungsfähigkeit)



Dauermethode



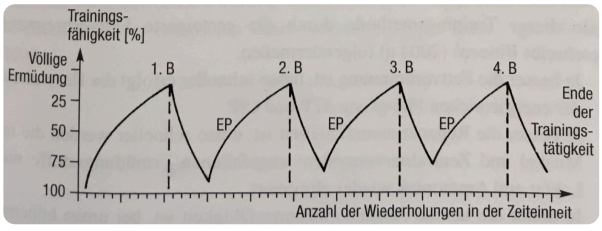
Extensive Intervallmethode

Extensive Intervallmethode

Üben mit mittellangen, unterbrochenen Belastungen (kurze Pausen ohne vollständige Erholung) mit niedriger bis mittlerer Intensität (50-70% der max. Leistungsfähigkeit)

Wiederholungsmethode

Üben mit sehr starken, kurzen Belastungen und wenigen Wiederholungen über eine sehr kurze Distanz mit nahezu vollständigen Erholungspausen

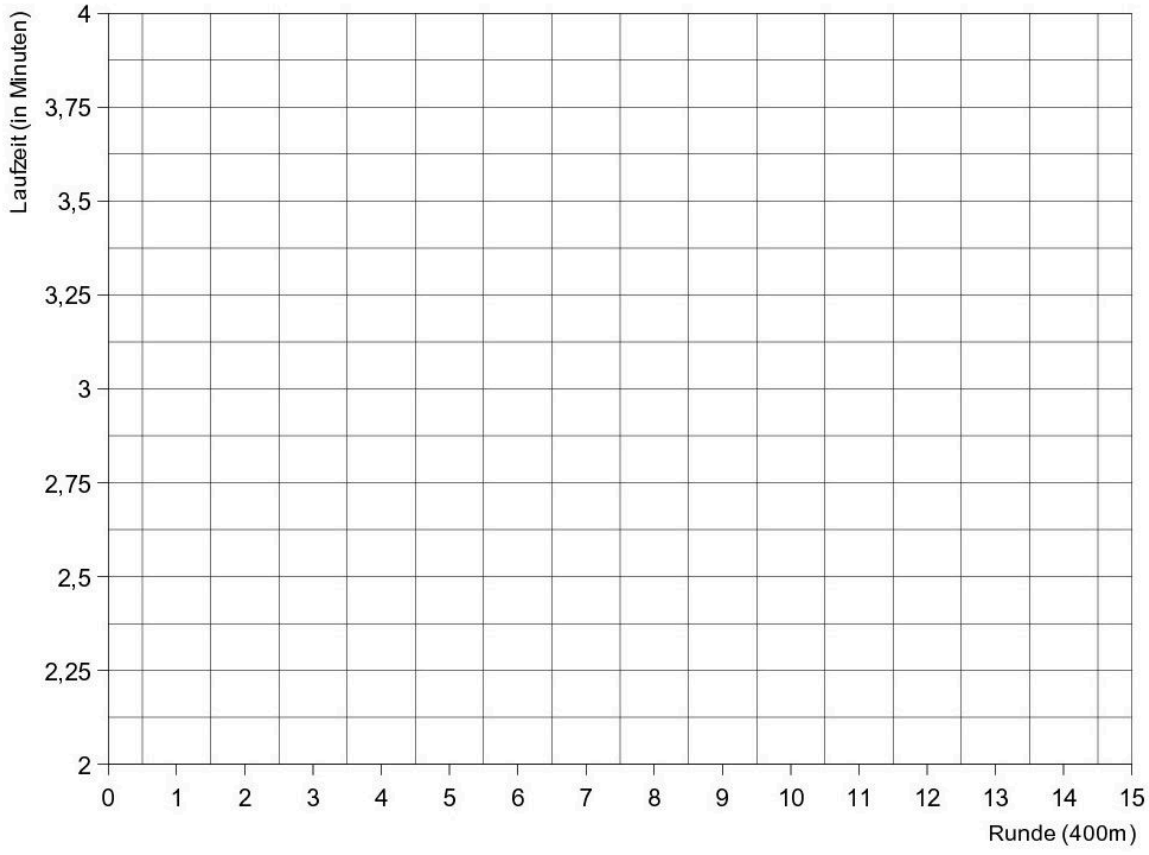


Wiederholungsmethode

Angaben zu den Urhebern und Lizenzbedingungen der einzelnen Bestandteile dieses Dokuments finden Sie unter
https://www.tutory.de/entdecken/dokument/merkblatt-ausdauer

Trainingstabelle

	Gesamtzeit	Rundenzeit
400m		
800m		
1200m		
1600m		
2000m		
2400m		
2800m		
3200m		
4000m		
4400m		
4800m		
5200m		



Angaben zu den Urhebern und Lizenzbedingungen der einzelnen Bestandteile dieses Dokuments finden Sie unter
https://www.tutory.de/entdecken/dokument/merkblatt-ausdauer

Herbstlauf (40min)

EF Mädchen

km	min/km	min/400m	Note
7,5	05:20	02:08	1+
7	05:42	02:17	1
6,75	05:55	02:22	1-
6,5	06:09	02:28	2+
6,25	06:24	02:34	2
6	06:40	02:40	2-
5,75	06:57	02:47	3+
5,5	07:16	02:54	3
5,25	07:37	03:03	3-
5	08:00	03:12	4+
4,75	08:25	03:22	4
4,5	08:53	03:33	4-
4,25	09:24	03:46	5+
4	10:00	04:00	5

EF Jungen

km	min/km	min/400m	Note
8,25	04:50	01:56	1+
7,75	05:09	02:04	1
7,5	05:20	02:08	1-
7,25	05:31	02:12	2+
7	05:42	02:17	2
6,75	05:55	02:22	2-
6,5	06:09	02:28	3+
6,25	06:24	02:34	3
6	06:40	02:40	3-
5,75	06:57	02:47	4+
5,5	07:16	02:54	4
5,25	07:37	03:03	4-
5	08:00	03:12	5+
4,75	08:25	03:22	5

Angaben zu den Urhebern und Lizenzbedingungen der einzelnen Bestandteile dieses Dokuments finden Sie unter
https://www.tutory.de/entdecken/dokument/merkblatt-ausdauer

km	min/km	min/400m	Note
8,0	05:00	02:00	1+
7,5	05:20	02:08	1+
7	05:42	02:17	1
6,75	05:55	02:22	1-
6,5	06:09	02:28	2+
6,4	06:15	02:30	02
6,25	06:24	02:34	2
6	06:40	02:40	2-
5,75	06:57	02:47	3+
5,5	07:16	02:54	3
5,25	07:37	03:03	3-
5	08:00	03:12	4+
4,8	08:20	03:20	4
4,75	08:25	03:22	4
4,5	08:53	03:33	4-
4,25	09:24	03:46	5+
4	10:00	04:00	5

km	min/km	min/400m	Note
8,25	04:50	01:56	1+
8,0	05:00	02:00	1+
7,75	05:09	02:04	1
7,5	05:20	02:08	1-
7,25	05:31	02:12	2+
7	05:42	02:17	2
6,75	05:55	02:22	2-
6,5	06:09	02:28	3+
6,4	06:15	02:30	02
6,25	06:24	02:34	3
6	06:40	02:40	3-
5,75	06:57	02:47	4+
5,5	07:16	02:54	4
5,25	07:37	03:03	4-
5	08:00	03:12	5+
4,8	08:20	03:20	4
4,75	08:25	03:22	5

Angaben zu den Urhebern und Lizenzbedingungen der einzelnen Bestandteile dieses Dokuments finden Sie unter
https://www.tutory.de/entdecken/dokument/merkblatt-ausdauer