

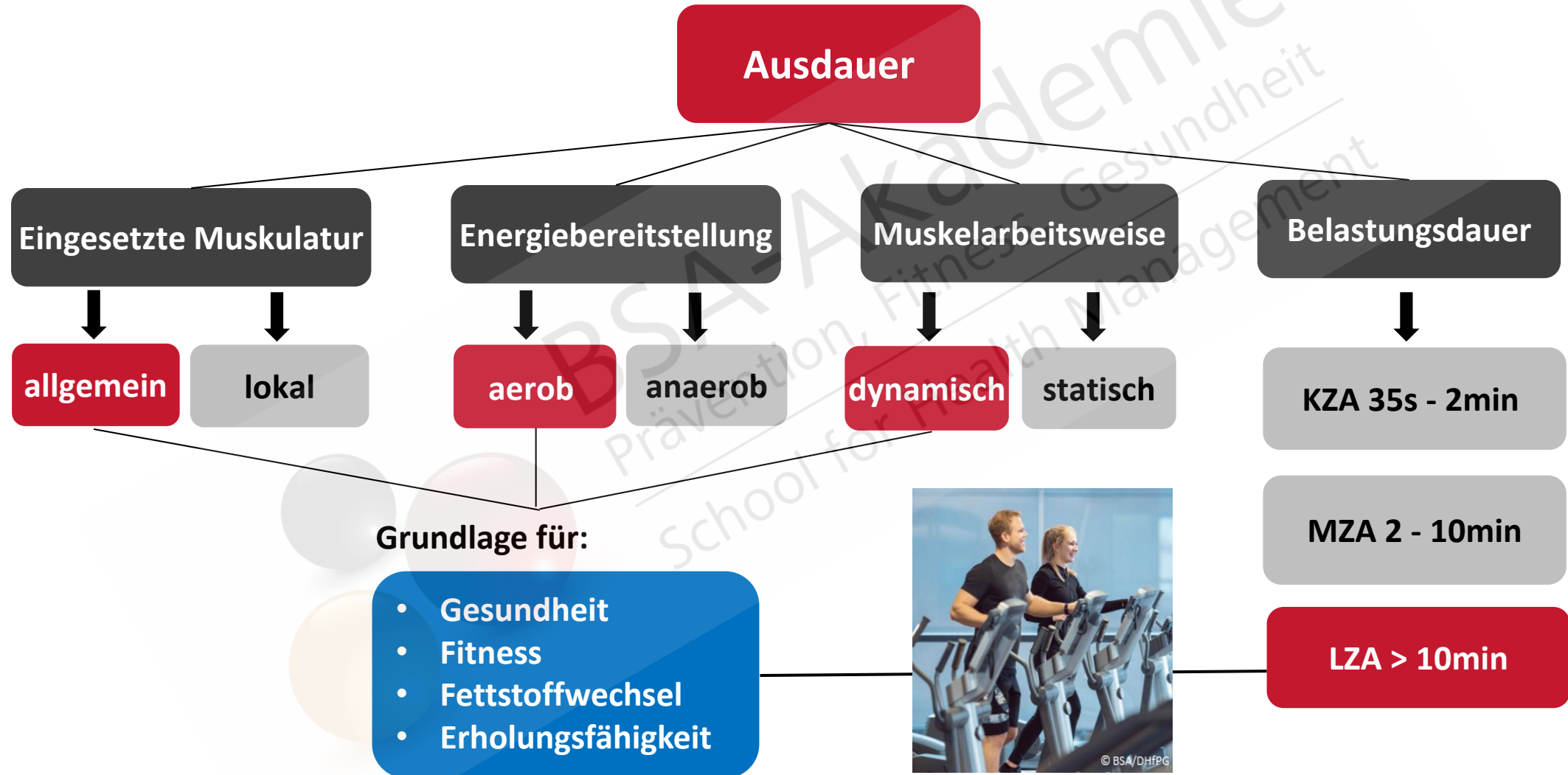
# Motorische Fähigkeit Ausdauer

## Definition:

„Ausdauer ist die Fähigkeit, eine **gegebene Belastung** über einen möglichst **langen Zeitraum** aufrechtzuerhalten, **ohne** dabei vorzeitig sowohl **physisch** als auch **psychisch zu ermüden** und sich nach dieser Belastung wieder **schnell zu regenerieren**“ (Grosser, Starischka & Zimmermann, 2008, S. 110).



# Erscheinungsformen Ausdauer

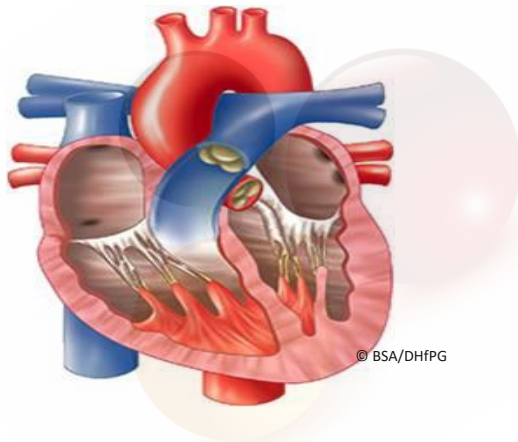


(modifiziert nach Hollmann & Hettinger, 2000)

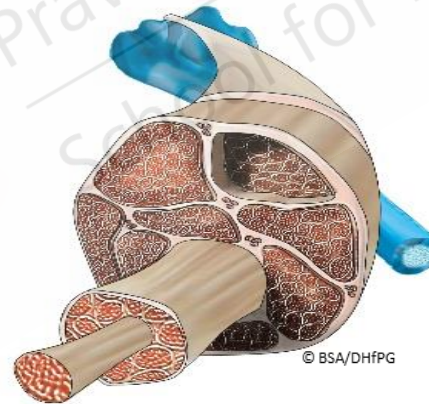
# Einflussfaktoren Ausdauer

Die allgemeine aerobe dynamische Ausdauer wird bestimmt durch:

Cardiopulmonales System



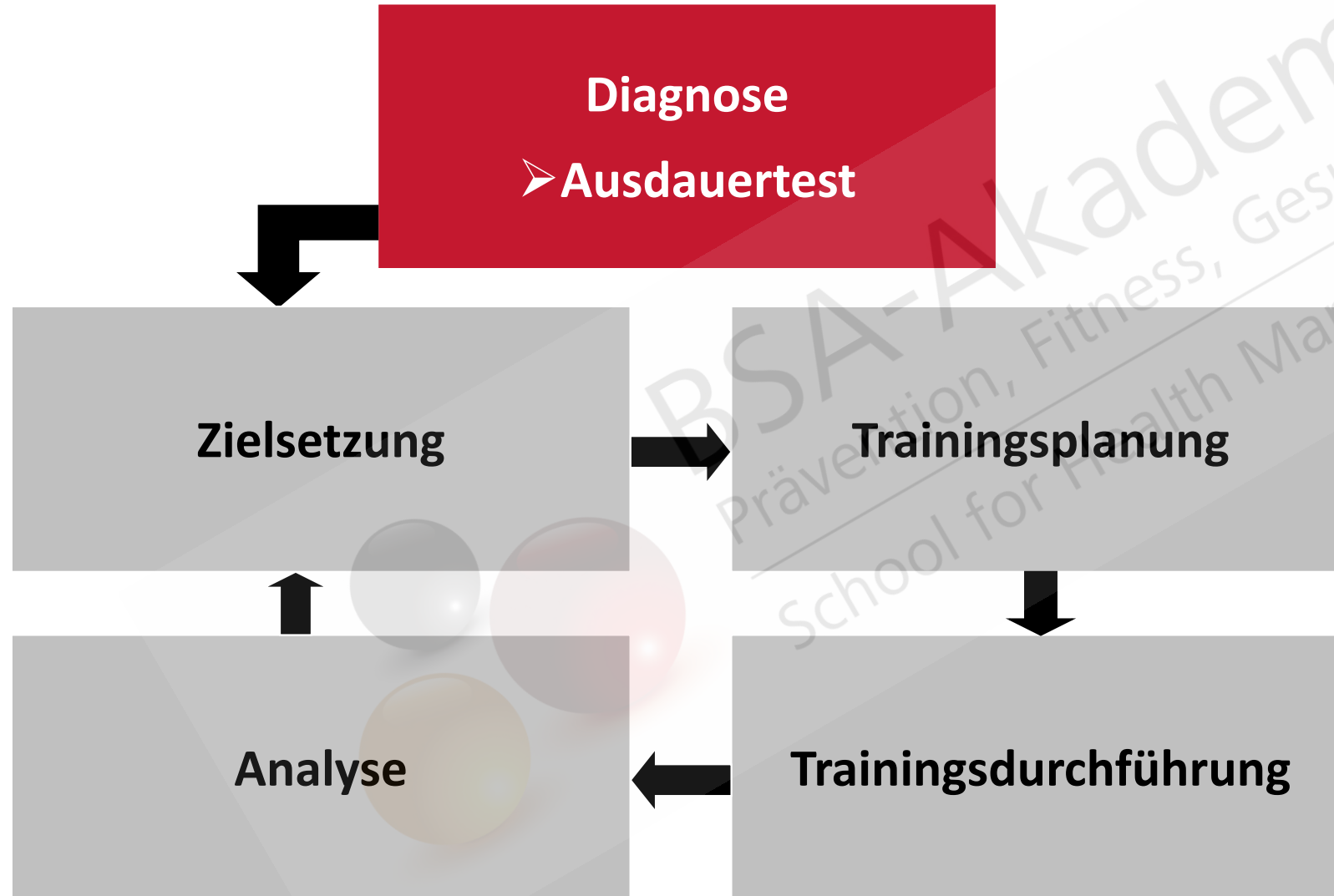
Aerobe Kapazität der Muskulatur



Bewegungs-  
koordination



# Trainingssteuerung



(© BSA/DHfPG)



# Aufgaben Ausdauertests

## Bestimmung des aktuellen Leistungszustandes einer Person

- anhand von alters- und geschlechtsspezifischen Normwerten
- (*interindividueller Leistungsvergleich*)

## Ableitung von Trainingsempfehlungen

- Bestimmung der optimalen Trainingsintensität für das Ausdauertraining

## Dokumentation der Leistungsentwicklung

- über einen längeren Zeitraum mit Hilfe von Re-Tests
- (*intraindividueller Leistungsvergleich*)

# Ausdauertests

Arten von Ausdauertests

Labortests vs. Feldtests



1. Stufentests/Rampentests

steigende physikalische  
Leistung

2. Dauertests

konstante physikalische  
Leistung

3. Anaerobe Testverfahren

maximale physikalische  
Leistung