

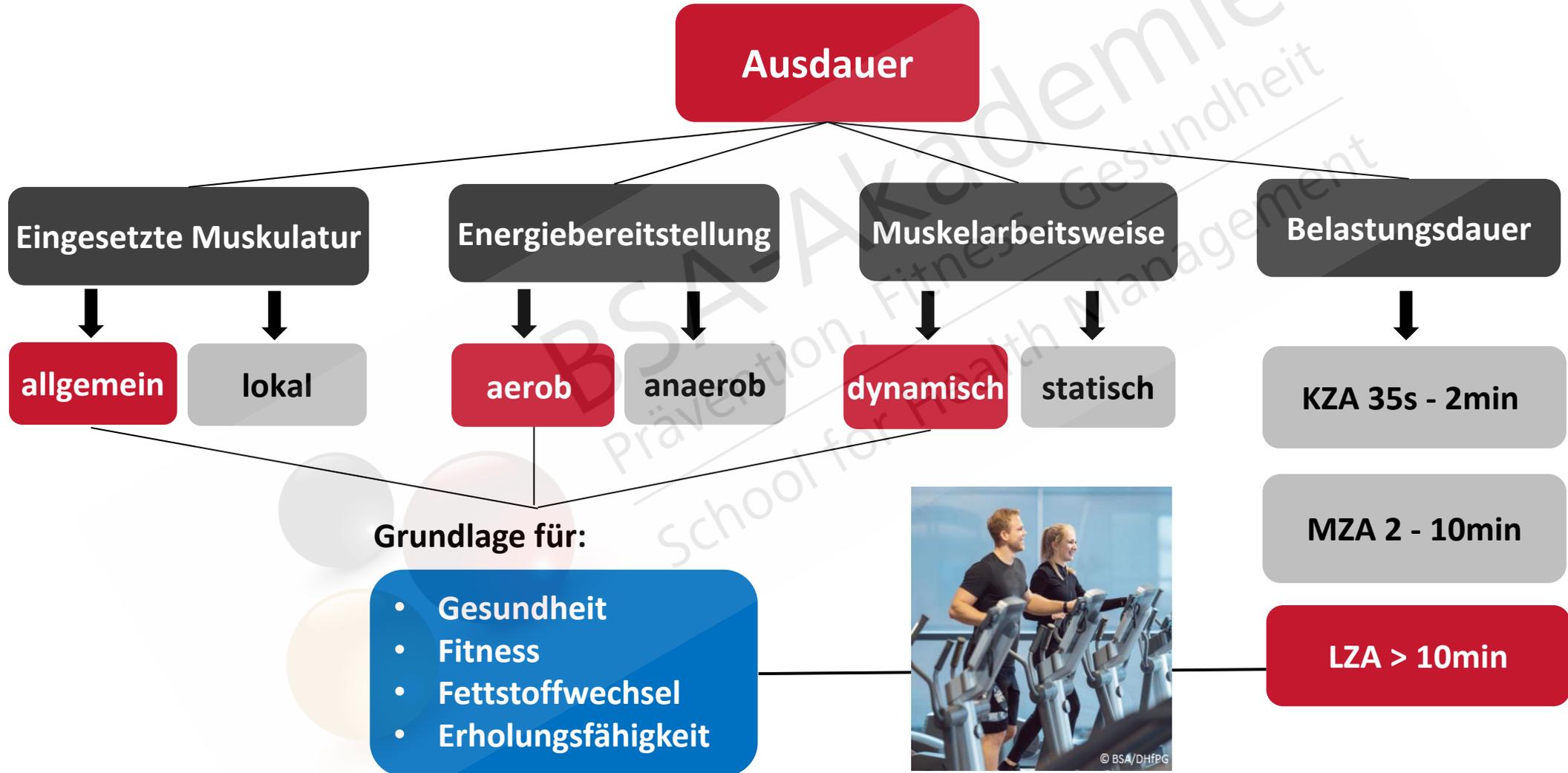
Motorische Fähigkeit Ausdauer

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

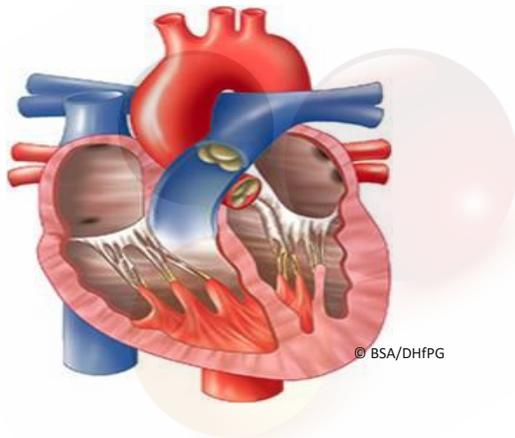


(modifiziert nach Hollmann & Hettinger, 2000)

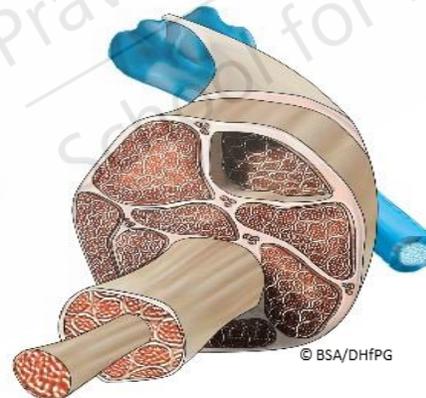
Einflussfaktoren Ausdauer

Die allgemeine aerobe dynamische Ausdauer wird bestimmt durch:

Cardiopulmonales System



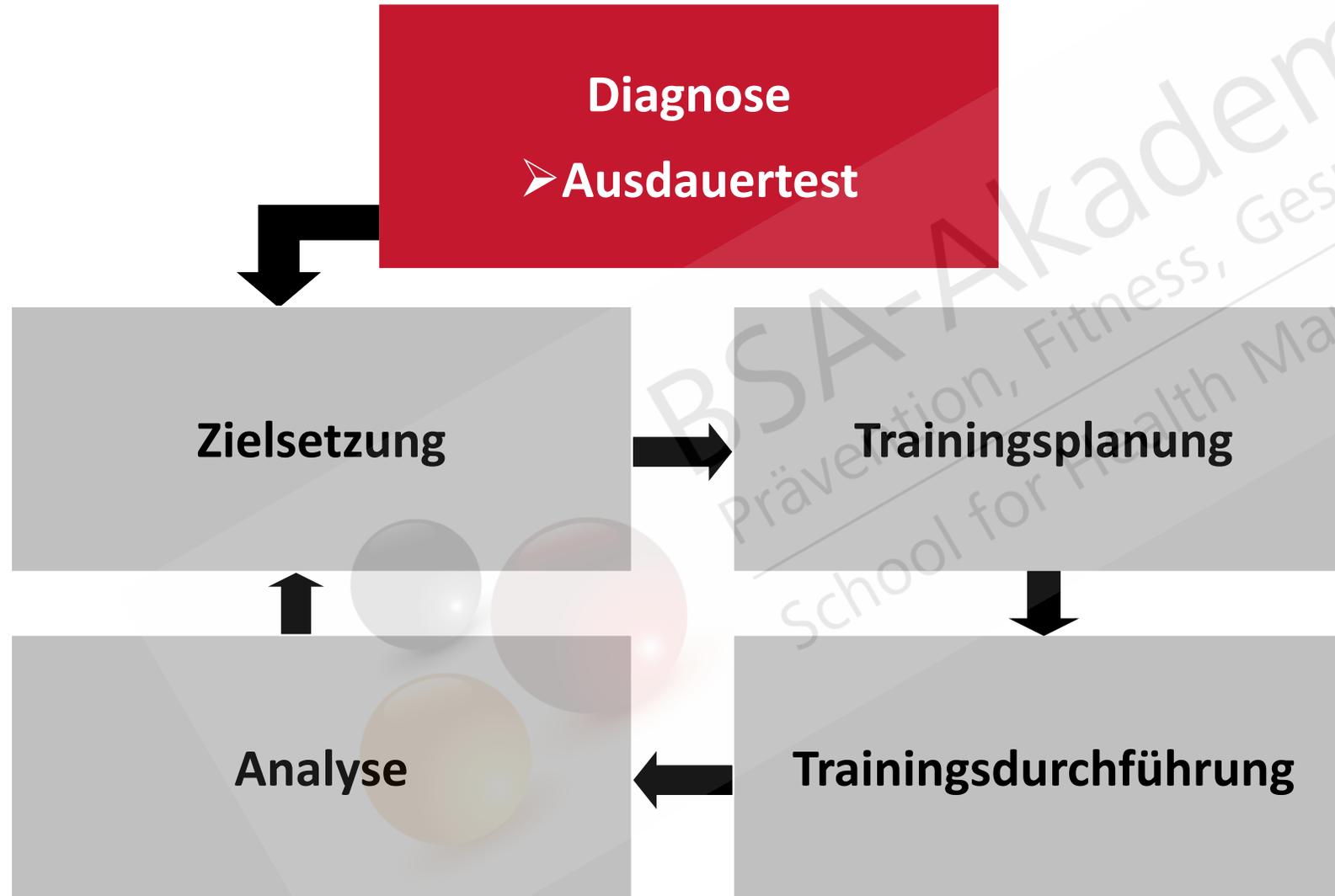
Aerobe Kapazität der Muskulatur



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