

Was ist Ausdauer?

↗ **Intensität**



↘ **Dauer**

Ermüdungswiderstandsfähigkeit

physisch + psychisch

Regenerationsfähigkeit

(© BSA/DHfPG)

Motorische Fähigkeit Ausdauer

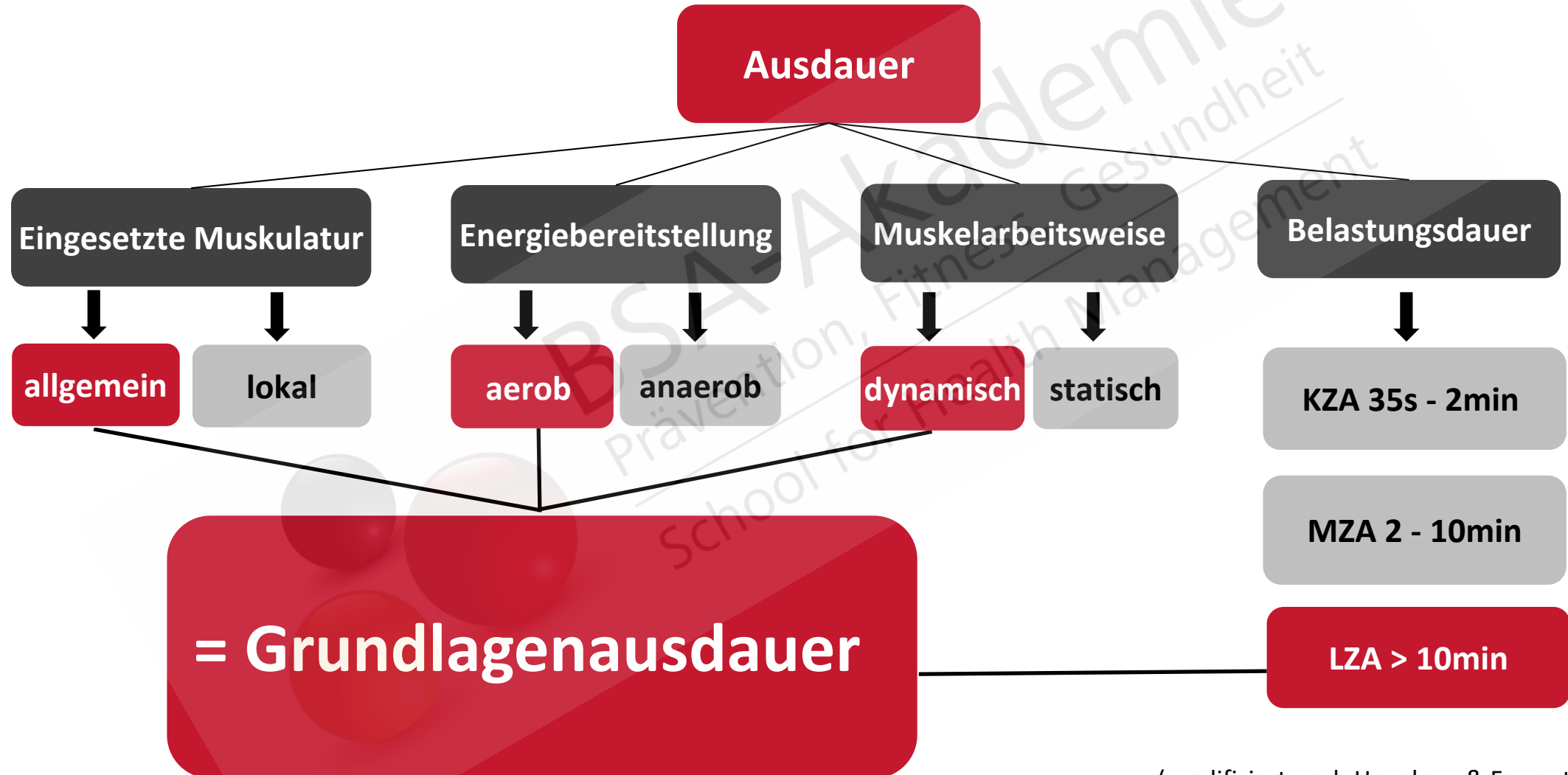
Definition:

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).



(© BSA/DHfPG)

Erscheinungsformen Ausdauer

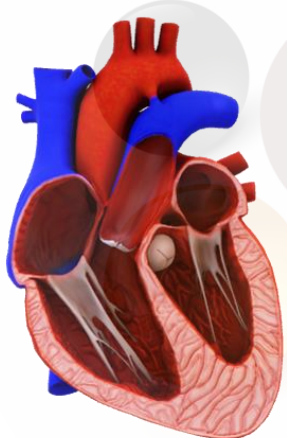


(modifiziert nach Hanakam & Ferrauti, 2020)

Einflussfaktoren der Ausdauer

Die allgemeine aerobe dynamische Ausdauer wird bestimmt durch

cardiopulmonales
System



aerobe Kapazität der
Muskulatur



Bewegungs-
koordination



(© BSA/DHfPG)

Maximale Sauerstoffaufnahme – VO_{2max}

Definition VO_{2max} :

„Die maximale Sauerstoffaufnahme repräsentiert die maximale Leistungsfähigkeit der sauerstoffaufnehmenden, sauerstoff-transportierenden und sauerstoffverwertenden Teilsysteme im Körper“ (Neumann, Pfützner & Berbalk, 2007, S. 71).

$$VO_{2max} = H MV_{max} (SV_{max} \times Hf_{max}) \times AVDO_{2max}$$

Merke:

Die einzig bekannte, messbare Größe zur Steuerung der Belastung des Ausdauertrainings im Fitness-Studio ist die Herzfrequenz (lineare Beziehung VO_{2max} und Hf_{max})!



(© BSA/DHfPG)