

Abb.32: Einteilung der Ausdauertrainingsmethoden, dargestellt am Beispiel des leichtathletischen Laufes

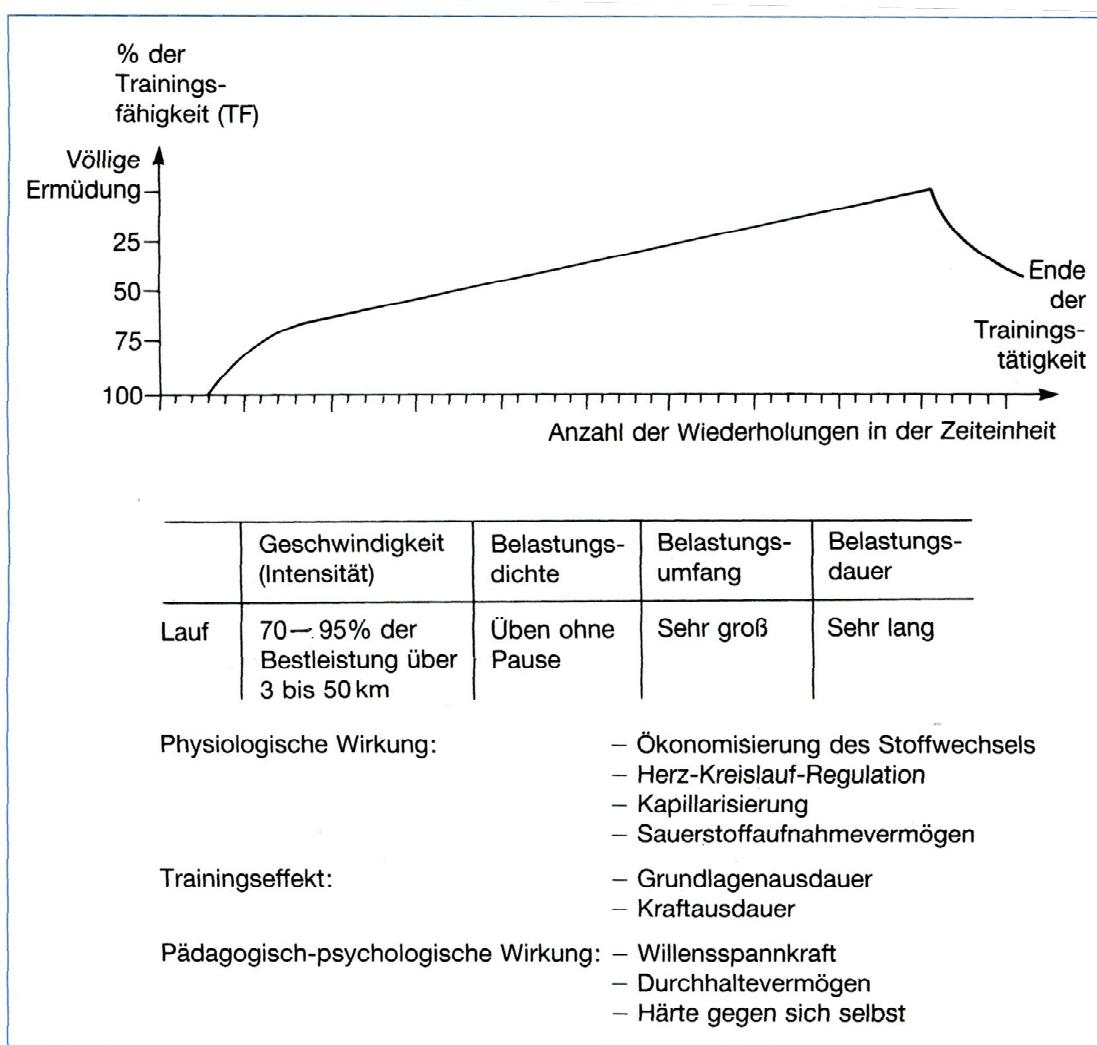
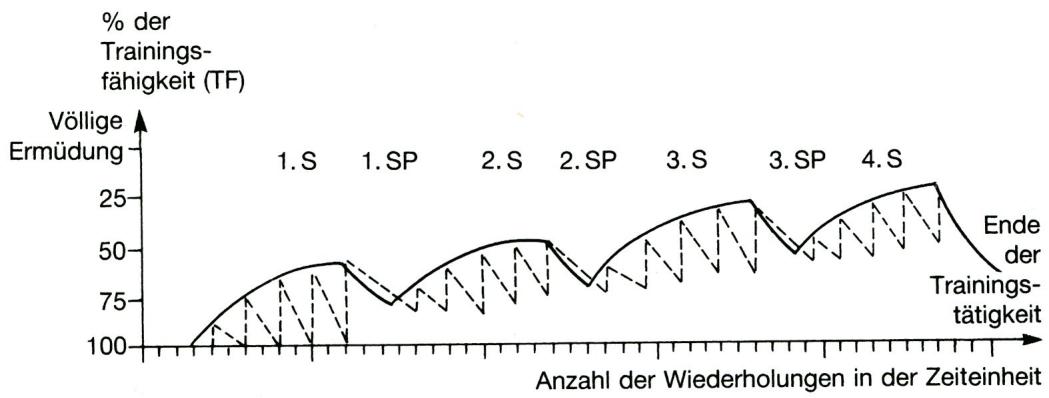


Abb. 108: Durchführungsmodalitäten und Wirkung der Dauermethode (nach Autorenkollektiv 1982, 87)



	Belastungs-intensität	Belastungs-dichte	Belastungs-umfang	Belastungs-dauer
Lauf	60–80 %	„Lohnende Pause“, Serienpause 3–10 min	Hoch (12–40 Wiederholungen;	Mittel 8–15 min (LZI)
Physiologische Wirkung:	<ul style="list-style-type: none"> – Verbesserte Kapillarisierung – ERHöhung des Sauerstoffaufnahmevermögens – Ökonomisierung des Muskelstoffwechsels 			
Trainingseffekt:	<ul style="list-style-type: none"> – Grundlagenausdauer 			
Pädagogisch-psychologische Wirkung:	<ul style="list-style-type: none"> – Willensstoßkraft – Steigerungsfähigkeit – Umschaltvermögen 			

S = Serie, SP = Serienpause

Abb. 112: Durchführungsmodalitäten und Wirkung der extensiven (mittlere Intensität) Intervallmethode im Ausdauertrainingsbereich (modifiziert nach Autorenkollektiv 1982, 88)

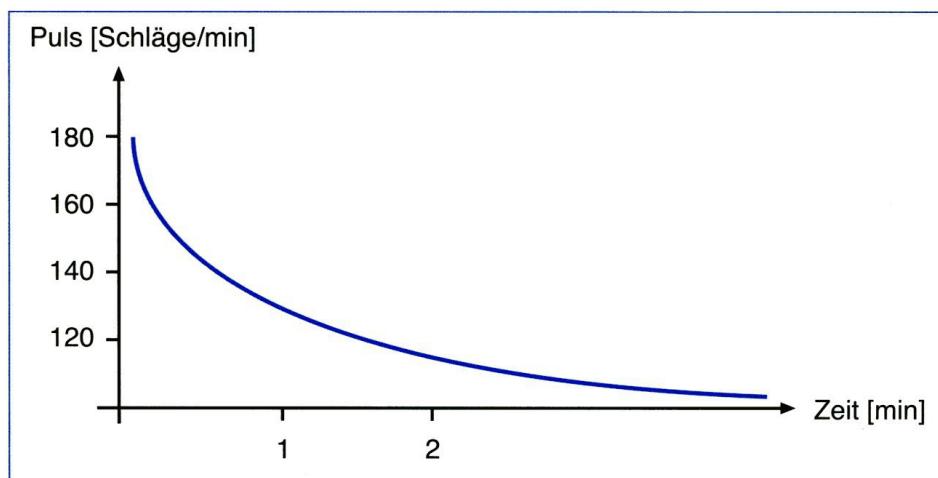


Abb. 36: Das Prinzip der "lohnenden Pause", dargestellt am Herzfrequenzverhalten nach Belastungsende

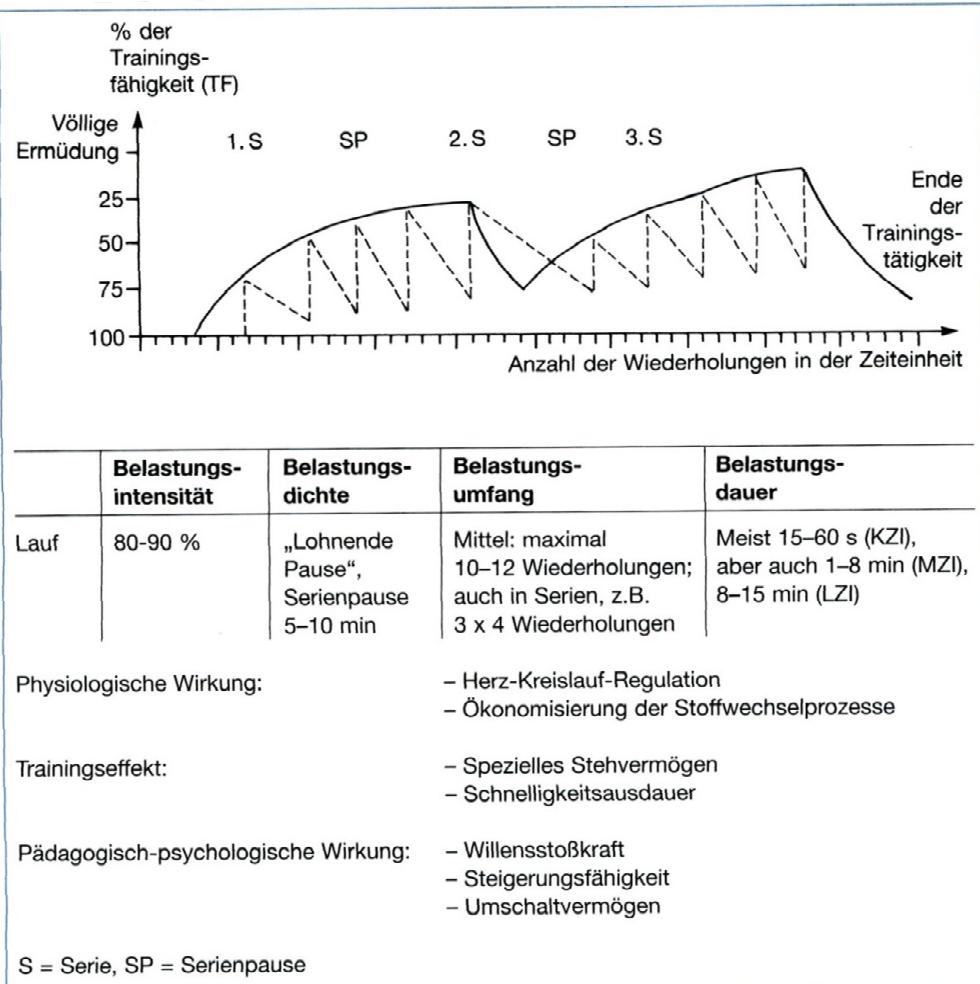


Abb. 113: Durchführungsmodalitäten und Wirkung der intensiven (submaximale Intensität) Intervallmethode im Ausdauertrainingsbereich (modifiziert nach Autorenkollektiv 1982, 89)

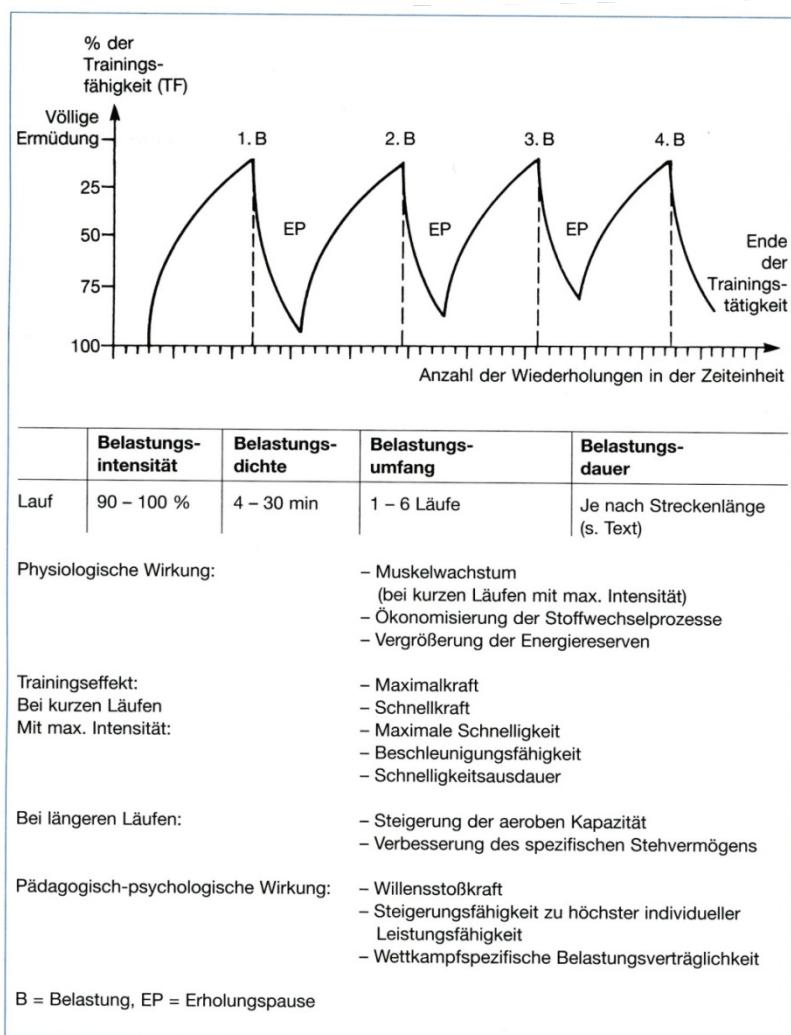


Abb. 116: Durchführungsmodalitäten und Wirkung der Wiederholungsmethode im Ausdauertrainingsbereich (modifiziert nach Autorenkollektiv 1982, 90)

	Unterscheide		Aspekt	
1.	Allgemeine Ausdauer (Grundlagenausdauer)	spezielle Ausdauer	Sportartspezifität	
2.	allgem. Muskelausdauer <ul style="list-style-type: none"> ➤ > 1/6 der Muskelmasse ➤ Bsp. Joggen ➤ Limitiert durch H-K-A-S 	lokale Muskelausdauer <ul style="list-style-type: none"> ➤ < 1/6 der Muskelmasse ➤ Bestimmt durch Kraft kleinerer Muskelgruppen z.B. Armmuskel beim Schwimmen 	Anteil der beteiligten Muskulatur	
3.	aerobe Ausdauer <ul style="list-style-type: none"> ➤ O₂-Aufnahme = O₂ Bedarf 	anaerobe Ausdauer <ul style="list-style-type: none"> ➤ O₂-Defizit ➤ Anstieg des Laktatspiegels über 4 mmol/Liter 	Muskuläre Energiebereitstellung	
4.	Statische Ausdauer <ul style="list-style-type: none"> ➤ Haltearbeit z. B. Ringen ➤ Krafteinsatz < 15% der MIS → EB aerob ➤ Krafteinsatz 15 – 50% der MIS → EB aerob/ anaerob ➤ Krafteinsatz > 50% der MIS → EB anaerob 	Dynamische Ausdauer <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bewegungsarbeit 	Muskelarbeitsweise	
5.	Kraftausdauer <ul style="list-style-type: none"> ➤ bei lang anhaltenden Kraftleistungen 	Schnelligkeitsausdauer <ul style="list-style-type: none"> ➤ bei submaximaler bis maximaler Belastungsintensität und überwiegend anaerober EB 	Schnellkraftausdauer	Beteiligte motorische Hauptbeanspruchungsformen

6.	Kurzzeitausdauer	Mittelzeitausdauer	Langzeitausdauer	Zeitdauer
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 45 sek. - 2 Min ➤ EB: anaerob bzw. anaerob-aerob 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 - 8 Min. ➤ EB: zunehmend aerob 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ > 8 Min. ➤ LZ I: - 30 min Kohlehydratstoffwechsel ➤ LZ II: 30 - 90 min Kohlehydrat- und Fettstoffwechsel ➤ LZ I: > 90 min Fettstoffwechsel 	