

Ausdauertraining

a) Warum Ausdauertraining ?

- um eine gewählte Leistung möglichst lange beizubehalten
- um Leistungsverluste zu vermindern, die durch Ermüdung eintreten
- um sich schneller zu erholen

Eine gute Ausdauerleistung stellt die Voraussetzung dar, überhaupt sinnvoll z.B. mit Kraft- und Schnelligkeitstraining zu beginnen.

b) Welche Belastung wähle ich ?

Welche Form der Belastung gewählt wird, ist egal, von Bedeutung ist lediglich:
die **Belastungsdauer** (mindestens 25 Minuten; optimal sind **40 - 60 Minuten**).
und die **Belastungsintensität**.

Letztere kann auf verschiedenen Wegen ermittelt werden, in der Praxis hat sich aber die Messung der Pulsfrequenz bewährt. Geht man davon aus, daß sie zwischen 150 und 180/Minute sein soll, stellen **160 Pulsschläge/Minute** einen optimalen Wert dar. Zur Messung reichen 15 Sekunden, die dann hochgerechnet werden.

c) Welche Methode verwende ich ?

Neben den vielfältigen Formen des Intervalltrainings (siehe Anlage), sei hier nur die Dauermethode genannt, weil sie von den Spielern selbstständig ausgeführt werden kann und sehr gut kontrollierbar ist. Es entsteht keine Vorbereitungszeit, denn neben den Maßen des Kunstrasens oder einer abgesteckten Kontrollstrecke (z.B. 50m) benötigt man lediglich eine Stoppuhr.

1. es wird ein gleichbleibendes Lauftempo gewählt.
2. zur Kontrolle der Geschwindigkeit wird die 50m Strecke in einer vorgegebenen Zeit durchlaufen (15 - 12 sek.).
3. Nach ca. 10 Minuten wird der Pulsschlag gemessen.
Liegt er zwischen 38 und 45/15s (=152 bis 180/Minute), war das gewählte Lauftempo o.k.
Liegt der Wert unter 38, muß das Lauftempo erhöht werden.
4. Diese Prozedur wird noch 2 - 3mal wiederholt

Damit ihr nicht selber eine Kontrollstrecke auszumessen müßt, könnt ihr die Markierungen des KuRa ausnutzen und die entsprechenden Umrechnungen selber vornehmen.
Hier die Maße des DHC-KuRa und eine Geschwindigkeitstabelle:

