

# Ausdauertraining

Das Ausdauertraining hat für den Fitnesssport bzw. Gesundheitssport eine sehr große Bedeutung. Wer ein Skiwochenende oder eine Mountainbike-Tour richtig genießen möchte, kann dies nur, wenn er über ein Mindestmaß an Ausdauer verfügt. Wer möchte schon früher abschwingen müssen oder die Tour frühzeitig beenden, während die Freunde weiter fahren? Wer ausdauernd ist, wird nicht so schnell müde! Für viele Ballspielsportarten stellt die Ausdauer eine Grundlage dar, ohne die das Spiel nicht erfolgreich praktiziert werden kann. Schließlich gibt es noch Sportarten, bei denen die Ausdauer die entscheidende Komponente für die Leistungsfähigkeit darstellt. Als typische Ausdauersportarten gelten z.B. der Marathonlauf, der 10000-Meter-Lauf, lange Radetappen, Skilanglauf, Langstrecken-Schwimmen oder als extremste Form der Triathlon. Aber auch in Sportarten wie Fußball, Handball, Tennis und Tischtennis benötigt man Ausdauer.

## Definition:

Unter **Ausdauer** wird allgemein die psychophysische Ermüdungswiderstandsfähigkeit des Sportlers verstanden. Sie schließt die Erholungsfähigkeit mit ein (nach Weineck).

Nach dieser Definition versteht man unter der **psychischen Ausdauer** die Fähigkeit des Sportlers, bei länger andauernden Belastungen der geistigen Aufforderung zu widerstehen, die Belastung abzubauen. Von Marathonläufern und Triathleten ist bekannt, dass die psychische Komponente zum Erreichen des Ziels ganz wichtig ist. Unter **physischer Aus-**

**dauer** versteht man die Ermüdungswiderstandsfähigkeit des gesamten Organismus' bzw. einzelner Teilsysteme, z.B. der Skelettmuskulatur oder des Herz-Kreislauf-Systems.

Wer eine höhere Leistungsfähigkeit im Sport und Alltag erreichen will, Gesundheit und Wohlbefinden steigern oder eine schlanke und sportliche Figur möchte, der kann dies mit einem auf seine Verhältnisse abgestimmten Ausdauertraining erreichen.

## 5.1 Welche positiven Effekte kann ich von Ausdauertraining erwarten?

Regelmäßig betriebenes Ausdauertraining bietet viele Vorteile bzw. positive Wirkungen, die im Folgenden beschrieben werden.



### Merke: Die Vorteile von Ausdauertraining

- Ausdauertraining führt über eine gesteigerte Fettverbrennung zu einer Gewichtsreduktion und kann so zur Figurformung beitragen.
- Ausdauertraining steigert das Wohlbefinden und die Stimmung, trägt zur Entspannung bei und erhöht die Toleranz gegenüber Stress.
- Ausdauertraining verbessert und erhält die Gesundheit, was dazu führt, dass Ausdauersportler gesünder alt werden.
- Ausdauertraining verbessert in den Ausdauersportarten die jeweilige Leistung und stellt darüber hinaus eine wichtige Basisfähigkeit für viele weitere Sportarten dar.