Ausdauertraining: Der schmale Grat zwischen Erfolg und Misserfolg junger Athleten

Die Bedeutung von Ausdauer im sportlichen Training kann nicht hoch genug eingeschätzt werden. Sie bildet die Grundlage für eine nachhaltige Leistungsfähigkeit und ist entscheidend für den Erfolg in zahlreichen Disziplinen. Besonders bei jungen Sportlern spielt die richtige Herangehensweise an das Ausdauertraining eine zentrale Rolle, da sie nicht nur ihre körperliche Fitness verbessert, sondern auch die mentale Stärke und Widerstandsfähigkeit fördert.

Eine gut entwickelte Ausdauer ermöglicht es dem Sportler, sportliche Fähigkeiten über einen längeren Zeitraum oder eine längere Distanz auf dem gewünschten Niveau auszuführen, ohne dass es zu Ermüdungserscheinungen oder Konzentrationsverlust kommt.

Man unterscheidet zwischen der sportartunabhängigen ***Grundlagenausdauer*** *und* ***der sportartspezifischen Ausdauer****, die durch die Besonderheiten einer bestimmten Sportart bedingt ist. In den frühen Phasen der sportlichen Entwicklung steht die Entwicklung der Grundlagenausdauer im Vordergrund, mit dem Ende der Pubertät beginnt die Entwicklung der spezifischen Ausdauer.*
Da während der Sportsaison neben der Verbesserung der sportlichen Fähigkeiten auch Übungen zur Entwicklung von Kraft, Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit in die Trainingseinheiten integriert werden müssen, bleibt für die Entwicklung der Ausdauer nicht viel Zeit. Aus diesem Grund empfiehlt es sich, die ***Vorsaison*** *oder die* ***Vorbereitungszeit*** *für die gezielte Entwicklung der Ausdauer zu nutzen. Bei der Gestaltung des Ausdauerentwicklungsprogramms muss das Stadium der sportlichen Entwicklung, das aktuelle Ausdauerniveau sowie die Willenskraft jedes einzelnen jungen Sportlers berücksichtigt werden.*
Ein hochvolumiges und intensives Ausdauertraining zu Saisonbeginn, um Athleten schnell in Form zu bringen ist hier der falsche Ansatz. Junge Athleten tun sich mit einem solchen Training schwer und verletzen sich oft, da sie in der Off-Season nicht ausreichend aktiv waren und daher nicht für unangemessen hohe Belastungen bereit sind.



Hier sind einige ***spezifische Prinzipien, die für die ordnungsgemäße Durchführung des Ausdauertrainings*** *entscheidend sind:*

- Beginne mit grundlegender aerober Ausdauer
- Sportler sollten das ganze Jahr über trainieren und dabei saisonale Unterschiede in den Trainingsmethoden berücksichtigen (Gewichtheben, Radfahren, Schwimmen, Rudern, Skifahren und Schlittschuhlaufen)
- Komm schrittweise in Form
- Halten deinen Trainingsplan ein (mehrere Wochen ohne Training können Monate des Trainings erfordern, bis der Sportler

wieder sein vorheriges Ausdauerniveau erreicht)
- Achte darauf auf deinen Körper zu „hören“ (Reaktionen auf Anstrengung wie Muskelkater, Atemnot, Brustschmerzen usw.)
- Erhöhe zunächst das Trainingsvolumen und steigere die Intensität nicht überstürzt
- Trainingsplan und -programm sollten nicht die gesamte Energie des Sportlers beanspruchen, die dieser auch für ein gesundes Wachstum und eine gesunde Entwicklung benötigt

Cooper Test zur Bestimmung der Ausdauer jugendlicher Sportler:

Was ist der Cooper-Test?
Der Cooper-Test ist ein einfacher Ausdauer-test, bei dem Teilnehmer: innen in 12 Minuten so weit wie möglich laufen. Er misst die aerobe Ausdauer (Herz-Kreislauf-Leistung) und ist besonders im Schul- und Vereinssport international weit verbreitet.

Durchführung:
- 12 Minuten Dauerlauf (meist auf 400-m-Bahn)
- Ziel: möglichst große Distanz erreichen
- Bewertung erfolgt über Normtabellen, abhängig von Alter und Geschlecht

Hintergrund:
Ausdauerentwicklung bei Jugendlichen
Die Ausdauerfähigkeit entwickelt sich bei Kindern und Jugendlichen alters- und entwicklungsspezifisch:

Vor der Pubertät (ca. 6–12 Jahre):
- Kinder verfügen über eine gute Grundlagenausdauer, aber noch begrenzte maximale Leistungsfähigkeit
- Das Herz-Kreislauf-System ist noch in der Entwicklung
- Training sollte spielerisch und ab-wechslungsreich sein

In der Pubertät (ca. 13–16 Jahre):
- Herzvolumen, Lungenkapazität und Muskulatur nehmen deutlich zu
- Damit verbessert sich die aerobe Kapazität (VO_2max) stark
- Jugendliche können nun gezielt Ausdauer trainieren und deutliche Leistungssteigerungen erzielen

Wichtige Trainingsprinzipien:
- Regelmäßigkeit: 2–3-mal pro Woche verbessert die Grundlagenausdauer
- Abwechslung: Kombination aus Dauerläufen, Intervalltraining und Spiel
- Motivation: Jugendliche reagieren gut auf zielorientiertes, motivierendes Training (z. B. Challenges, Vergleiche mit sich selbst)
- Trainingsplanung: Der Förderverein Kaderschmiede Akademie stellt einen 8-wöchigen Trainingsplan zur Erlang-ung der Mindestanforderungen im American & -Flag Football der Munich Cowboys zur Verfügung

Typische Cooper-Test-Distanzen (Auswertungsbeispiel 15-Jährige):

Bewertung	*Jungen (m)*	*Mädchen (m)*
Sehr gut	*> 2700*	*> 2500*
Gut	*2400–2700*	*2200–2500*
Befriedigend	*2200–2399*	*2000–2199*
Ausreichend	*2000–2199*	*1800–1999*
Mangelhaft	*< 2000*	*< 1800*

Fazit:
Der Cooper-Test ist ein praxisnahes Instru-ment, um die Ausdauerleistung von Jugend-lichen einzuschätzen. Er zeigt nicht nur den aktuellen Fitnessstand, sondern motiviert

auch zur langfristigen Entwicklung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Vorteile des Cooper-Tests gegenüber anderen Ausdauertests

1. Einfache Durchführung
   - Kein spezielles Equipment nötig (nur eine Laufbahn und eine Uhr)
   - Durchführung auch im Freien oder auf Sportplätzen möglich
   - Ideal für Gruppen (z. B. Schulklassen, Sportvereine)
2. Kostengünstig
   - Kein Messgerät, keine Technik erforderlich
   - Keine medizinische oder sportwissenschaftliche Ausstattung nötig
3. Gut vergleichbar
   - Normtabellen nach Alter und Geschlecht vorhanden
   - Gut geeignet für Leistungsvergleiche innerhalb von Gruppen
   - Wiederholbarkeit ermöglicht Fortschrittsmessung
4. Zeitökonomisch
   - Nur 12 Minuten Testdauer
   - Schnelle Ergebnisse – direkt nach dem Lauf messbar (Distanzmessung)

5. Praxisnah und realitätsbezogen
   - Erfordert kontinuierliches Laufen über längere Zeit – nah an vielen Sportarten (z. B. Fußball, Leichtathletik)
   - Beansprucht das Herz-Kreislauf-System realistisch. Belastung gut steuerbar
   - Submaximale Belastung möglich (je nach Motivation/Verfassung)
   - Kein abruptes Stop-and-Go wie beim Shuttle-Run
   - Besonders für Einsteiger:innen geeignet

Vergleich zu anderen Testverfahren (Beispiele):

Testverfahren Vorteile Cooper-Test vs.
Shuttle-Run (20m-Test)
- Kein abruptes Stoppen/Wenden, geringere Verletzungsgefahr

Fahrradergometrie (PWC)
- Kein teures Gerät nötig, realitätsnähere Laufbewegung

Stufentest / Conconi-Test
- Einfachere Auswertung, weniger technische Anforderungen

Laktattest / VO_2max-Test
- Kein Labor (hohe Kosten) erforderlich, alltagstauglich

Fazit:
Der Cooper-Test ist besonders praktisch, günstig und vergleichbar – ideal für Schule, Breitensport und Training. Zwar ist er weniger präzise als laborgestützte Tests, dafür aber leicht umzusetzen und sehr motivierend.



Dein Förderverein Kaderschmiede-Akademie
Noch kein Mitglied im Förderverein und du möchtest von solchen Angeboten profitieren? Informiere dich jetzt auf unserer Webseite https://cowboys-kaderschmiede.de/foerderverein/ über die Vorteile einer Mitgliedschaft und unterstütze die Nachwuchsförderung in unserer Akademie!