

Seonghwan Oh & Ulrich Hartmann

Zur Bedeutung der spezifischen Ausdauer im Fußball – eine Befundlage und Literaturübersicht

Summary

In total 54 pre-post intervention studies on soccer-specific endurance were searched and analysed by using electronic data bank and literature lists. In most of the protocols training was performed twice weekly for six or eight weeks during the pre-season period or competition season by elite junior soccer players. As main training programs, four running protocols without ball or various forms with ball were found. The training effects were determined mostly using the result of a $VO_2\max$ test or Yo-Yo intermittent recovery test. In all studies the effects of training programs were positively identified, in particular, the high intensity training or small-sided soccer games were mostly recommended by authors to improve the soccer-specific endurance.

Zusammenfassung

Insgesamt wurden 54 pre-post Interventionsstudien zur fußballspezifischen Ausdauer mittels elektronischer Datenbankrecherche gefunden und analysiert. Die meisten Studien reflektierten ein zweimaliges wöchentliches Training für sechs bzw. acht Wochen in der Vorbereitungs- und Wettkampfperiode für jugendliche Leistungsfußballspieler. Die gefundenen Trainingsprogramme konnten in vier Lauftrainingsprogrammen ohne Ball und Trainingsformen mit Ball klassifiziert werden. Die Trainingseffekte wurden meist mithilfe der Bestimmung der $VO_2\max$ bzw. des Yo-Yo intermittent recovery Test interpretiert. Alle Studien beschrieben positive Trainingseffekte, wobei vor allem das hochinten-

sive Training und die Kleinfeldfußballspiele für die Verbesserung der fußball-spezifischen Ausdauer empfohlen wurden.

Schlagnorte: Fußball, Ausdauer, Interventionsstudie, Kleinfeldfußball