

GRUNDLAGEN UND FUNKTION DER FORMKURVE

Teil 2 der Serie

von Andreas Oschmann



In der letzten RUNNING-Ausgabe habe ich unterschiedliche Methoden zur Formüberprüfung gegenübergestellt.

In diesem Artikel wird das Prinzip der go!-coach-Formkurve näher erläutert.

Das Prinzip der go!-coach-Formkurve

In der Sportmedizin ist seit Langem bekannt, dass körperliche Belastung und Pulsfrequenz stark korrelieren, das heißt, in einem bestimmten Verhältnis zueinander stehen. Steigt die Belastung, steigt die Pulsfrequenz – und umgekehrt. Auf unser Lauftraining bezogen bedeutet dies, dass jede Laufgeschwindigkeit (Belastung) in einem bestimmten Verhältnis zu einer bestimmten Pulsfrequenz steht. Dieses Verhältnis ist formabhängig. Formabhängig deshalb, weil gleiche Laufgeschwindigkeit durchaus nicht gleichbedeutend ist mit gleicher Pulsfrequenz. Bei guter Form wird eine bestimmte Laufgeschwindigkeit mit niedrigerer Pulsfrequenz erreicht, als bei schlechter Form. Abhängig von dem Trainingszustand und äußeren Einflüssen unterliegt die Tagesform einem ständigen Wandel. Um nun eine Aussage über die momentane Form treffen zu können, müssen wir herausfinden, mit welcher Belastung (durchschnittliche Herzfrequenz) eine bestimmte Zeit auf einer bestimmten Strecke erreicht wurde. Hierbei spielt es kaum eine Rolle, ob es sich um einen regenerativen Läufer oder einen Tempoläufer gehandelt hat. Die Frage ist nur: wie niedrig war die Pulsfrequenz zum Beispiel beim

5:30er Schnitt, und wie hoch war sie beim 4:00er Schnitt pro Kilometer? Das go!-coach – Formkurvenprogramm setzt nun die Parameter Strecke, benötigte Zeit und durchschnittliche Pulsfrequenz ins Verhältnis und errechnet so einen Wert für die momentane Tagesform. Anschließend werden alle Formwerte für diese Strecke grafisch dargestellt.

Das Prinzip:

1. Je niedriger der Puls bei gleicher Zeit und Strecke, desto besser die Form.
2. Je höher der Puls bei gleicher Zeit und Strecke, desto schlechter die Form.
3. Je besser die Zeit bei gleicher Strecke und gleicher Pulsfrequenz, desto besser die Form.
4. Je schlechter die Zeit bei gleicher Strecke und gleicher Pulsfrequenz, desto schlechter die Form.

go!-coach-Passwort des Monats: Tempotraining

Im Rahmen unserer Kooperation erhalten RUNNING-Leser bei Abschluss eines go!-coach-Abos einen Rabatt von etwa 30 Prozent! Wenn Sie bei www.go-coach.de unter: „zum ersten Trainingsplan“ die Frage „Woher kennen Sie go!-coach?“ mit: „RUNNING“ beantworten und auf der letzten Seite das Passwort „Tempotraining“ eintragen, wird dieser Sonderpreis automatisch berücksichtigt.

Grundsätzlich kann also jede Strecke, die mindestens zweimal gelaufen wird, für die Beurteilung der Form genutzt werden. Wichtig ist aber, dass nur Ergebnisse auf wirklich absolut identischen Strecken miteinander verglichen werden, da unterschiedliche Streckenprofile auch zu unterschiedlichen Belastungen führen! In der nächsten Ausgabe von RUNNING erfahren Sie mehr über Nutzungsmöglichkeiten der go! coach-Formkurve



Die Grafik zeigt deutlich, dass eine bessere Zeit (blaue Linie) nicht unbedingt gleichbedeutend ist mit einer besseren Tagesform (grüne Linie). Die Rote Linie repräsentiert den Formtrend.