

# NUTZUNG DER FORMKURVE FÜR DIE WETTKAMPF-PLANUNG

## Teil 3 der Serie

von Andreas Oschmann



In der letzten RUNNING-Ausgabe habe ich Ihnen das Prinzip der go!-coach-Formkurve erläutert. Heute erfahren Sie, wie Sie die Formkurve für Ihre Wettkampfplanung einsetzen können

Sowohl die gegenwärtige Form als auch ihre Entwicklung sollten bei der Wettkampfplanung eine entscheidende Rolle spielen. Es macht einen erheblichen Unterschied, ob eine Teilnahme an einer Laufveranstaltung nur dem Formaufbau dient oder ob eine persönliche Bestzeit angestrebt wird. Hierfür ist es notwendig, das gegenwärtige Potential, also die Form, richtig einzuschätzen.

### Notwendige Reize

Um festzulegen, welchen Zweck ein Rennen erfüllen soll, ist ein Blick auf die Formkurve sehr hilfreich. Aufbauwettkämpfe sind immer dann sinnvoll, wenn die Kurve schon einen ordentlichen Zustand ausweist, aber noch keine Hochform signalisiert. Dann ist es ratsam, Wettkämpfe so zu gestalten, dass eine kontinuierliche Steigerung möglichst nicht unterbrochen wird. Diese Rennen sollten als intensives Mittel angesehen und „aus dem Training heraus“ gelaufen werden. Als Aufbauwettkämpfe eignen sich vor allem kürzere Distanzen zwischen 5 bis 15 Kilometer. Bedingt durch eine relativ schnelle Laufgeschwindigkeit stellen diese Rennen schon hohe Anforderungen an die Koordination. Gleichzeitig werden förderliche Reize



ze für die Tempohärte und das Herz-Kreislauf-System gesetzt. Ein Tapering zur vollständigen Erholung findet in diesem Fall also nicht oder nur sehr begrenzt statt. Unter diesen Bedingungen sind persönliche Bestzeiten im Allgemeinen nicht zu erwarten.

### go!-coach-Passwort des Monats: Tapering

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](http://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 „Tapering“ eintragen, wird dieser Sonderpreis automatisch berücksichtigt.

### Ohne Garantie

Erst wenn sich die Formkurve einem neuen Höchststand nähert, werden „Bestzeit-Wettkämpfe“ sinnvoll und vielversprechend. Dann macht auch ein ein- oder zweiwöchiges Tapering Sinn, um ausreichend erholt zu sein, damit die gute Form in ein optimales Wettkampfergebnis umgesetzt werden kann. Leider kann aber auch nach der Signalisierung „Höchstform“ keine absolute Bestzeitgarantie gegeben werden. Es ist immer wieder erstaunlich, wie groß die Tagesformschwankungen sein können. Zeitdifferenzen von über fünf Prozent sind bei identischen Strecken aber unterschiedlichen Bedingungen und Tagesformen durchaus nicht ungewöhnlich. Wer sich im Grenzbereich seiner persönlichen Leistungsfähigkeit befindet, braucht eben auch etwas Glück, damit gute Form und optimale Tagesleistung zusammenfallen und so eine neue Bestzeit möglich wird.