

# REICHT DIE FORM FÜR EINE NEUE BESTZEIT?

## Teil 1 der Serie

von Andreas Oschmann



Mit welchen Methoden kann der momentane sportliche Leistungsstand und die Formentwicklung kontrolliert werden? Die Formkontrolle ist ein wichtiges Instrument für die Trainings- und Wettkampfplanung. Mit diesem Artikel startet RUNNING eine umfassende Serie zum Thema Trainingssteuerung.

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

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 „Formkurve“ eintragen, wird dieser Sonderpreis automatisch berücksichtigt.

kontinuierliche Formkontrolle nicht geeignet. Zudem ist die Beurteilung von Wettkampfergebnissen recht schwierig. War die Zeit gut, scheint auch die Form gut gewesen zu sein. Doch hätte das Ergebnis bei besseren Bedingungen nicht noch zufriedener ausfallen können? War die Zeit dagegen schlecht, erhebt sich sofort die Schuldfrage. Lag es an der Streckenbeschaffenheit, dem Wetter, der Motivation oder doch an der Form?

### Labor-Stufentests

Diese Tests sind mit einem relativ hohen finanziellen, organisatorischen und zeitlichen Aufwand verbunden. Zudem sind die Ergebnisse auffallend von der Tagesform beeinflusst. Nur wenn diese Tests unter exakt gleichen Bedingungen regelmäßig wiederholt werden, kann eine Aussage über die tatsächliche Form und vor allem deren Entwicklung getroffen werden. Das Ergebnis hängt sehr stark von der Testmethode und dem aktuellen Erholungszustand von Organismus und Muskulatur ab. Der gleiche Test, unter nur leicht veränderten Bedingungen durchgeführt, kann daher zu gänzlich unterschiedlichen Ergebnissen führen. Ein weiterer Nachteil dieser Tests liegt darin, dass die Sportler in den Bereich ihrer maximalen Leistungsfähigkeit gebracht werden. Diese Tests können also nicht problemlos in jede Trainingsperiode integriert werden.

### Wettkämpfe

Wettkämpfe sind mit einem großen organisatorischen Aufwand und einer hohen körperlichen Belastung verbunden. Deshalb sind sie für eine



SALOMON STEPHAN/REPRE

### Trainingsergebnisse

Viele Sportler bestimmen ihre Form anhand von Trainingsergebnissen. Nachteil dieser Art der Formkontrolle ist jedoch die fehlende Objektivität. Ob die „15-Kilometer-Runde“ nun in 1:20 oder 1:22 Stunden zurückgelegt wird, ist vor allem motivationsabhängig. Wer sich eine gute Form attestieren möchte, läuft schneller. Da Trainingsläufe meist deutlich unterhalb des Wettkampftempos stattfinden, ist entsprechend viel „Luft“ nach oben. Der Vorteil liegt in der einfachen Durchführbarkeit. Es können problemlos viele Vergleichswerte erfasst und ausgewertet werden. Insgesamt ist die Beurteilung und Auswertung von Trainingsergebnissen aber die beste Möglichkeit, die Formentwicklung fortlaufend zu beurteilen. In der nächsten Ausgabe von RUNNING werden dann Grundlagen und Anwendungsmöglichkeiten der go!-coach-Formkurve das Thema sein.