

> BEURTEILUNG DES TRAININGS- ZUSTANDES

Anmerkungen zur go!-coach-Formkurve

von Andreas Oschmann

„Heute war ich nicht in Form. Meine Form ist ansteigend. Ich befinde mich in der Form meines Lebens.“ So oder so ähnlich hört es sich an, wenn Athleten über ihre sportliche Leistungsfähigkeit diskutieren. Doch wie ist die Form tatsächlich? Spiegelt ein Wettkampfergebnis tatsächlich unseren derzeitigen Fitnesszustand wider oder ist die erreichte Zeit vielleicht doch mehr das Ergebnis einer Tagesform? War die Superzeit wirklich das Maximum oder sind noch weitere Zeitverbesserungen möglich? Und woran lag es, wenn es schlecht gelaufen ist? Lag es am Trainingszustand, an den Wettkampfbedingungen oder einfach nur an einem schlechten Tag.

Um eine möglichst genaue Aussage über die momentane Form treffen zu können, benötigen wir neben einer definierten „äußeren Belastung“ auch eine definierte „innere Belastung“. Die „äußere Belastung“ wird hauptsächlich bestimmt durch die Streckenlänge,

das Streckenprofil, die Streckenbeschaffenheit und die Witterungsverhältnisse. Der Begriff der „inneren Belastung“ ist sehr gut mit „Anstrengung“ zu übersetzen. Um die sportliche Form beurteilen zu können, müssen beide Belastungsparameter zueinander in ein Verhältnis gesetzt werden. Das Ergebnis sagt aus, in welcher Zeit eine bestimmte Strecke mit welcher Pulsfrequenz (Belastung) zurückgelegt werden kann.

Das Prinzip einer Formkurve

In der Sportmedizin ist seit Langem bekannt, dass die körperliche Belastung und die individuelle Pulsfrequenz einander bedingen. Auf das Lauftraining bezogen bedeutet dies, dass jede Laufgeschwindigkeit in einem bestimmten



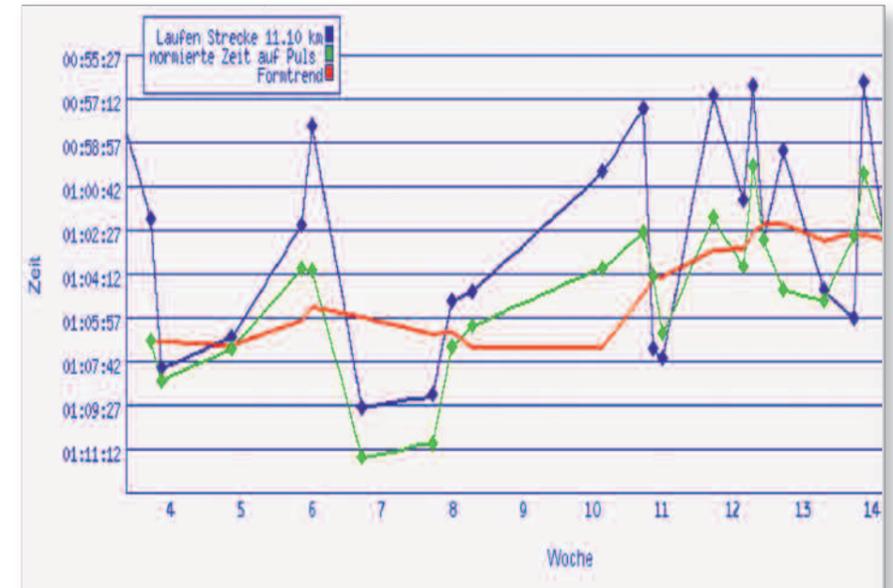
Andreas Oschmann ist der Entwickler der online-Trainingsberatung www.go-coach.de

Verhältnis zur individuellen Herzfrequenz steht. Erhöht sich die Belastung, steigt auch die Pulsfrequenz und umgekehrt. Dieses Verhältnis ist jedoch formabhängig. Ein und dieselbe Person erreicht bei gutem Trainingszustand ein bestimmtes Tempo mit weitaus weniger Herzschlägen pro Minute als in einer schlechten Verfassung. Aber auch äußere Einflüsse wie zum Beispiel Wetter, Gesundheit und Psyche wirken sich zum Teil erheblich auf die Tagesform aus. Um nun eine Aussage über die momentane Form treffen zu können, gilt es herauszufinden, mit welcher Belastung (durchschnittliche Herzfrequenz) eine bestimmte Wettkampf- oder Trainingszeit auf einer bestimmten Strecke erreicht wurde. Hierbei spielt es kaum eine Rolle, ob es sich um eine regeneratives Läuferchen oder einen Tempoläufer gehandelt hat. Von Bedeutung ist, wie niedrig die Pulsfrequenz zum Beispiel bei einem

Tempoläufer gehandelt hat. Von Bedeutung ist, wie niedrig die Pulsfrequenz zum Beispiel bei einem

tigten Zeit und durchschnittliche Pulsfrequenz stellt das go!-coach Formkurvenprogramm die aktuelle Tagesform dar. Die nachfolgende Grafik zeigt sehr deutlich, dass schnellere Trainingszeiten (blaue Linie) nicht unbedingt gleich-

ser wird auf Basis der Trainingswerte individuell berechnet) absolviert hätte, wenn er im Rahmen der Formüberprüfung für diese Distanz bei einer Herzfrequenz von 148 Schlägen pro Minute eine Zeit von 58 Minuten benötigt hat.



bedeutend mit einer besseren Tagesform (grüne Linie) sind. Die rote Linie veranschaulicht den Trend der gemittelten Tagesformwerte. Je höher diese Kurve verläuft, umso besser ist auch der Fitnesszustand.

Vergleichbarkeit

Grundsätzlich kann jede Trainingsstrecke, die mindestens zweimal gelaufen wurde, für die Beurteilung der Form genutzt werden. Wichtig ist aber, dass nur Ergebnisse auf wirklich absolut identischen Strecken miteinander verglichen werden, da unterschiedliche Profile eine Vergleichbarkeit verhindern. <

Das nur auf den ersten Blick komplizierte Programm errechnet, in welcher Zeit ein Athlet eine bestimmte Strecke mit einem auf zum Beispiel 160 Schlägen pro Minute normierten Puls (die-

Schnitt von 5:15 Minuten pro Kilometer war und wie hoch bei 4:20 Minuten pro Kilometer? Auf Basis der Parameter Streckenlänge, benö-