



**Institut für Trainingsoptimierung**

**Dr. rer.nat. André Albrecht**

Elsterweg 5  
D-38446 Wolfsburg

**Tel** > 05361/558 558

**E-Mail** > [info@intro-wolfsburg.de](mailto:info@intro-wolfsburg.de)

**Internet** > [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de)

**Facebook** > [www.facebook.com/introwolfsburg](http://www.facebook.com/introwolfsburg)

weitere Tipps: [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de) > Tipp des Monats

## Leistungsüberprüfung als Jagdrennen

Leistungsüberprüfungen helfen, den Trainingsprozess zu optimieren. Nicht immer stehen zu sinnvollen Zeitpunkten des Trainingsprozesses passende Wettkämpfe zur Verfügung, zudem sind die Strecken in vielen Sportarten nicht normiert, was einen Vergleich erschwert.

Eine Variante der Leistungsüberprüfung ist daher das Absolvieren normierter Strecken unter möglichst identischen Bedingungen, z.B. 400 m im Schwimmen oder ein 5 km Lauf. Allerdings fehlt hier der Wettkampfcharakter, sofern dies alleine oder in kleinen heterogenen Gruppen geschieht. Dadurch fehlt der Anreiz, bis an die Belastungsgrenze zu gehen, wodurch die Aussage der Leistungsüberprüfung an Kraft verliert.

Eine Möglichkeit der sinnvollen Durchführung der Leistungsüberprüfung besteht in der Variante des Jagdrennens. Dafür werden lediglich zwei Sportler benötigt, die bis zu einem gewissen Rahmen auch unterschiedlich leistungsstark sein können.

Der leistungsschwächere Sportler startet mit der Leistungsdifferenz als Vorsprung. Beispiel: Sportler A läuft die 5000 m in 19 min, Sportler B in 20 min. B startet also mit 1 min Vorsprung vor A. B hat den Anreiz, sich nicht einholen zu lassen, A hingegen versucht, B einzuholen.

Dadurch bekommt die Leistungsüberprüfung Wettkampfcharakter und das Ergebnis gewinnt an Aussagekraft.