



weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Auswertung von Wettkämpfen

Die Auswertung von Wettkämpfen liefert ambitionierten Sportlern und deren Trainern wichtige Hinweise für die weitere Trainingsgestaltung. Um jedoch die richtigen Schlüsse ziehen zu können, müssen bei der Auswertung einige Punkte beachtet werden.

Eine Möglichkeit ist es, die **absolute** Wettkampfleistung zu betrachten. Dies ist z.B. bei Stadtmarathons mit genau vermessenen Strecken sinnvoll. Hier wird zudem meist die Netto-Zeit gemessen, also die Zeit ab dem Überqueren der Startlinie bis zur Ziellinie. Volksläufe hingegen sind nicht immer genau vermessen, schwierige Streckenprofile machen diese Variante unbrauchbar.

In diesen Fällen bietet sich die Betrachtung der **relativen** Wettkampfleistung an. Hier wird die eigene Wettkampfleistung in Relation zu den Bestleistungen an diesem Tag auf dieser Strecke gesetzt. Ungenaue Angaben der Streckenlänge sowie Streckenprofile oder Wind fallen hier kaum ins Gewicht. Errechnet wird der prozentuale Rückstand der eigenen Leistung. Dabei gibt es zwei Methoden:

1. Die eigene Leistung wird in Relation zur Siegerzeit gesetzt. Beispiel: In einem 10 km-Lauf ist die Siegerzeit 30:00 min und die eigene Zeit 33:00 min. Der Rückstand auf den Sieger beträgt 3:00 min bzw. 10 Prozent.
Vorteil: einfach und schnell
Nachteil: Ist ausnahmsweise ein Top-Läufer am Start, ergibt sich ein nicht aussagekräftiger Wert
2. Die eigene Leistung wird in Relation zur Durchschnittszeit der besten Ergebnisse gesetzt. Beispiel: In einem 10 km-Lauf ist die Siegerzeit 30:00 min, der Zweite hat 30:30 min und der Dritte 31:00 min benötigt, die eigene Zeit beträgt wieder 33:00 min. Der Durchschnitt der 3 besten Zeiten ist 30:30 min. Der Rückstand beträgt somit 2:30 min bzw. 8,2 Prozent.
Vorteil: aussagekräftige Ergebnisse
Nachteil: aufwändiger