

Buchtipps: Pacing – Mit der richtigen Strategie zu optimalen Leistungen

Dieses Buch kombiniert wissenschaftliche Erkenntnisse mit Beispielen aus der Praxis und zeigt Athleten und Trainern, wie sie für jeden Wettkampf eine optimale Pacing-Strategie entwickeln können.

Der englische Begriff «Pacing» bezeichnet im Sport das gewählte (und mitunter variierende) Tempo während eines Wettkampfs, also die Einteilung der Energiereserven. Das mag zunächst einfach klingen – doch selbst erfahrene und bestens ausgebildete Topathleten scheitern immer wieder an dieser Herausforderung. Wie also funktioniert optimales Pacing?

Auf der Suche nach Antworten zieht der Sportwissenschaftler Kevin Thompson die aktuellsten Erkenntnisse aus Wissenschaft, Forschung und Praxis heran. In Teil I erklärt er die biologischen und psychologischen Grundlagen des Pacing und diskutiert die sechs am häufigsten eingesetzten Pacing-Strategien.

In Teil II zeigt er, wie man diese Erkenntnisse anwendet, gibt Pacing-Empfehlungen für Ausdauersportarten, wenn eine bestimmte Zielzeit im Vordergrund steht, und untersucht, welche Rolle Pacing in Teamsportarten spielt.



Simone Lauber, Leiterin Mediathek, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

Buch ausleihen: Thompson, K.G. (2016). [Pacing](#). Hamburg: Spomedis.

Quelle: [Spomedis](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO