



Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel > 05361/558 558

E-Mail > info@intro-wolfsburg.de

Internet > www.intro-wolfsburg.de

Facebook > www.facebook.com/introwolfsburg

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

Pulswerte im Wettkampf

Pulswerte dienen der Belastungssteuerung in Training und Wettkampf. Idealerweise werden die individuellen Herzfrequenz-Trainingsbereiche durch einen [Fitness-Check](#) bzw. eine [Leistungsdiagnostik](#) bestimmt.

Unter bestimmten Bedingungen kann sich die Herzfrequenz auf das identische Lauftempo bezogen ändern (in diesem Zusammenhang sind nicht die langfristigen Änderungen durch Trainingsanpassung gemeint!). Dies ist z.B. in intensiven Trainingsphasen der Fall (s. Trainingstipp [Ich erreiche meine Pulswerte nicht mehr...](#)).

In Wettkämpfen ist häufig ein höherer Puls zu beobachten, insbesondere zu Beginn des Wettkampfs. Die möglichen Ursachen:

- Der Start im Wettkampf erfolgt meist in ausgeruhtem Zustand, es fällt in Relation zum Training subjektiv leichter, intensivere Belastungen zu tolerieren.
- Die Vorstartnervosität treibt den Puls durch Adrenalinausschüttung (positiver Stress) nach oben.
- Bei den allermeisten Athleten steigt der Puls auch bei konstanter Belastung (konstantes Lauftempo) zunächst an, bevor er sich auf ein höheres Niveau einpendelt. Dieses Niveau kann um bis zu 20 Schläge höher sein als zu Belastungsbeginn! Dieses Phänomen wird vor allem durch die Körpererwärmung hervorgerufen und kommt insbesondere bei längeren Wettkämpfen (Marathon) zum Tragen.

INTRO berücksichtigt dieses Phänomen durch das Testprotokoll des [doppelten Stufentests](#) für ambitionierte Sportler.

Fazit: Sofern möglich, sollte neben dem Puls auch immer das Lauftempo (bzw. bei Radfahrern die Leistung in Watt) kontrolliert werden, z.B. durch Stoppen der Zeiten insbesondere der ersten Kilometer eines längeren Wettkampfs. In diesem Zusammenhang sind Geschwindigkeitsmesser wie z.B. das Timex Bodylink GPS System (bzw. bei Radfahrern Leistungsmeßgeräte) sehr sinnvoll.