

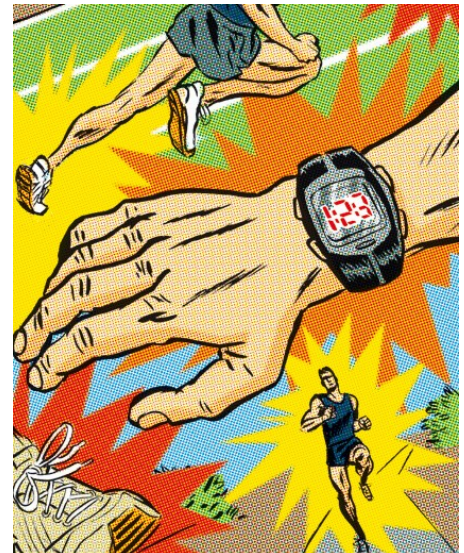
Gesteuertes Training mittels Herzfrequenzen

(von Jörg Stäcker)



Auch die Mittel- und Langstreckler rüsten auf. Ist den Mehrkämpfern die Videoanlage zur Technikanalyse ein willkommenes Hilfsmittel, so halten Läufer häufig mit Pulsfrequenzmessern dagegen. In Kombination z.B. mit einem Laufbandstufentest unter objektiven Laborbedingungen lassen sich so Trainingsempfehlungen aussprechen. Den Bezug zur Trainingspraxis stellen dabei die EKG-genauen, laktatkalibrierten Pulsfrequenzen her. Wobei auch hier keine punktgenauen Vorgaben verwendet werden, sondern immer in Trainingsbereichen gedacht wird. Bei der Trainingssteuerung mittels Herzfrequenzmessern sind neben der gewollten Abhängigkeit vom Ausdauerzustand, der gewählten Trainingsintensität (Geschwindigkeit) und dem Lebensalter des Athleten u.a. folgende weitere Einflussmöglichkeiten der Pulsfrequenzen beim Transfer Labor-Gelände zu beachten:

- Abhängigkeit von der Tagesperiodik
- Abhängigkeit von der Außentemperatur und Wetterlage (große Hitze, starke Kälte, drückende Schwüle, Laborumgebung)
- Abhängigkeit aufgrund von Infekten, Erkrankungen, erhöhter Körperkerntemperatur (Fieber), Stoffwechselfvorgängen, weiblicher Zyklus
- Abhängigkeit von Regenerationsprozessen nach vorherigen Trainingsbelastungen
- Abhängigkeit von der Menge und vom Abstand zur letzten Mahlzeit
- Abhängigkeit vom Schlafpensum
- Abhängigkeit von der Höhenlage
- Abhängigkeit von affektiven Momenten (Aggression, Lust, Unlust, Vorstartzustand)



Ferner ist die Herzfrequenz ein sehr empfindlicher Indikator für Veränderungen im vegetativen Nervensystem. D.h. auch psychische Faktoren und affektive Momente, wie Aggression, Lust, Unlust beeinflussen das Pulsverhalten. Bestes Beispiel ist der bekannte Vorstartzustand bei Herzfrequenzen von bis zu 140 Schlägen pro Minute trotz Abwesenheit größerer körperlicher Aktivität.

Generell sollte auch ein pulsgesteuertes Training in Rücksprache mit den erfahrenden BLV-Teamtrainern erfolgen.