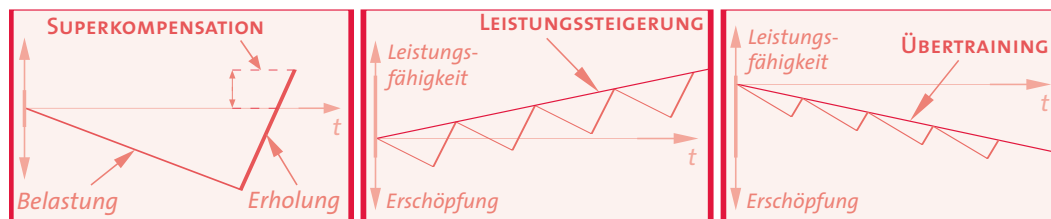


WORK-LIFE-BALANCE



Superkompensation

(aus Wikipedia, der freien Enzyklopädie)



Unter Superkompensation versteht man ein Modell, das verdeutlicht, wie Anpassungsprozesse (Adaptation) im Rahmen des sportlichen Trainings ablaufen.

Inhaltsverzeichnis

1. Beschreibung des Prinzips
2. Training nach dem Prinzip der Superkompensation
3. Problem der Operationalisierung des Prinzips der Superkompensation
4. Einzelnachweise
5. Literatur
6. Weblinks

Beschreibung des Prinzips

Das Prinzip der Superkompensation besagt, daß der Körper nach einer Trainingsbelastung nicht nur die Bereitschaft zur Erbringung des gleichen Leistungsniveaus wiederherstellt, sondern im Verlaufe der Erholung (Regeneration) die Leistungsfähigkeit über das ursprüngliche Niveau hinaus steigert und über einen bestimmten Zeitraum auf diesem Niveau hält (vgl. Abbildung).

Wird dieses höhere Leistungsniveau jeweils für die neue Trainingseinheit genutzt, kommt es zu einer fortwährenden Leistungssteigerung. Ist die Regenerationsphase zwischen Trainingsbelastungen zu groß, geht der Trainingseffekt wieder verloren. Wird hingegen zu viel oder/und zu intensiv trainiert, hat der Körper nicht genügend Zeit zur Regeneration und das Leistungsniveau sinkt ab (Übertraining).



WORK-LIFE-BALANCE



Ziel ist nun, durch richtige Abstimmung von Trainingsbelastungen und Regeneration die Leistungsfähigkeit zu steigern und ein Übertraining zu vermeiden.

Training nach dem Prinzip der Superkompensation

Dem Prinzip der Superkompensation folgend ist festzulegen:

- die Gestaltung des Trainings (Methoden, z. B. Intervall-Training, Dauermethode)
- die richtige Art, Dauer, Dichte und Intensität der Trainingsreize
- die Bemessung der Regenerationsphasen und die Gestaltung der Regenerationsphasen in Bezug auf
 - die Intensität / Art der Regeneration (aktiv/passiv)
 - die fortwährende Regeneration während des Trainings
 - die frühe Phase der Regeneration (ca. 6 Stunden nach Belastung)
 - die nachwirkende Regeneration (bis zu einer Woche nach Belastung)
 - die späte Phase der Regeneration.

Diese Art der Gestaltung des Trainings resultiert in Trainingszyklen unterschiedlicher Länge, die aufeinander abzustimmen sind.

Problem der Operationalisierung des Prinzips der Superkompensation

Eines der Hauptprobleme in der Anwendung des Superkompensationsprinzips ist, daß die verschiedenen Funktionssysteme des Körpers in Wahrheit sehr unterschiedliche Zeiträume zur Wiederherstellung beanspruchen[1].

Zudem sind die Anpassungsvorgänge, die nach einer Trainingsbelastung erfolgen, noch nicht vollständig aufgeklärt (z.B. die Anpassung für die Hypertrophie beim Krafttraining[2]).

Deshalb ist es wichtig, das Prinzip der Superkompensation als Modell zu verstehen, daß die Anforderungen an die Trainingsgestaltung im Zeitverlauf allgemein formuliert. Eine unmittelbare Umsetzung in einen Trainingsplan ist aus den genannten Gründen nicht möglich. Vielmehr müssen die genannten Parameter wie Intensität, Belastungsdauer, Pausenlänge, Zyklisierung des Trainings usw. von erfahrenen Trainern in Zusammenarbeit mit dem Athleten festgelegt, überwacht und ggfs. angepaßt werden.



WORK-LIFE-BALANCE



Einzelnachweise

1. Trainingsmythen, 10 verbreitete Irrtümer und ihre Aufklärung, 03/2005
2. W.-U. Boeck-Behrens/ W. Buskies, Fitness-Krafttraining, 2006, S. 26

Literatur

- W.-U. Boeckh-Behrens, W. Buskies, Fitness-Krafttrainig, Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek 2006, ISBN 3-499-19481-3

Weblinks

- Trainingslehre Leistungskurs Sport
- RADSPORT-AKTIV.de - Das Prinzip des Trainingseffekts

Quelle:
„<http://de.wikipedia.org/wiki/Superkompensation>“
Kategorien: Training | Sport