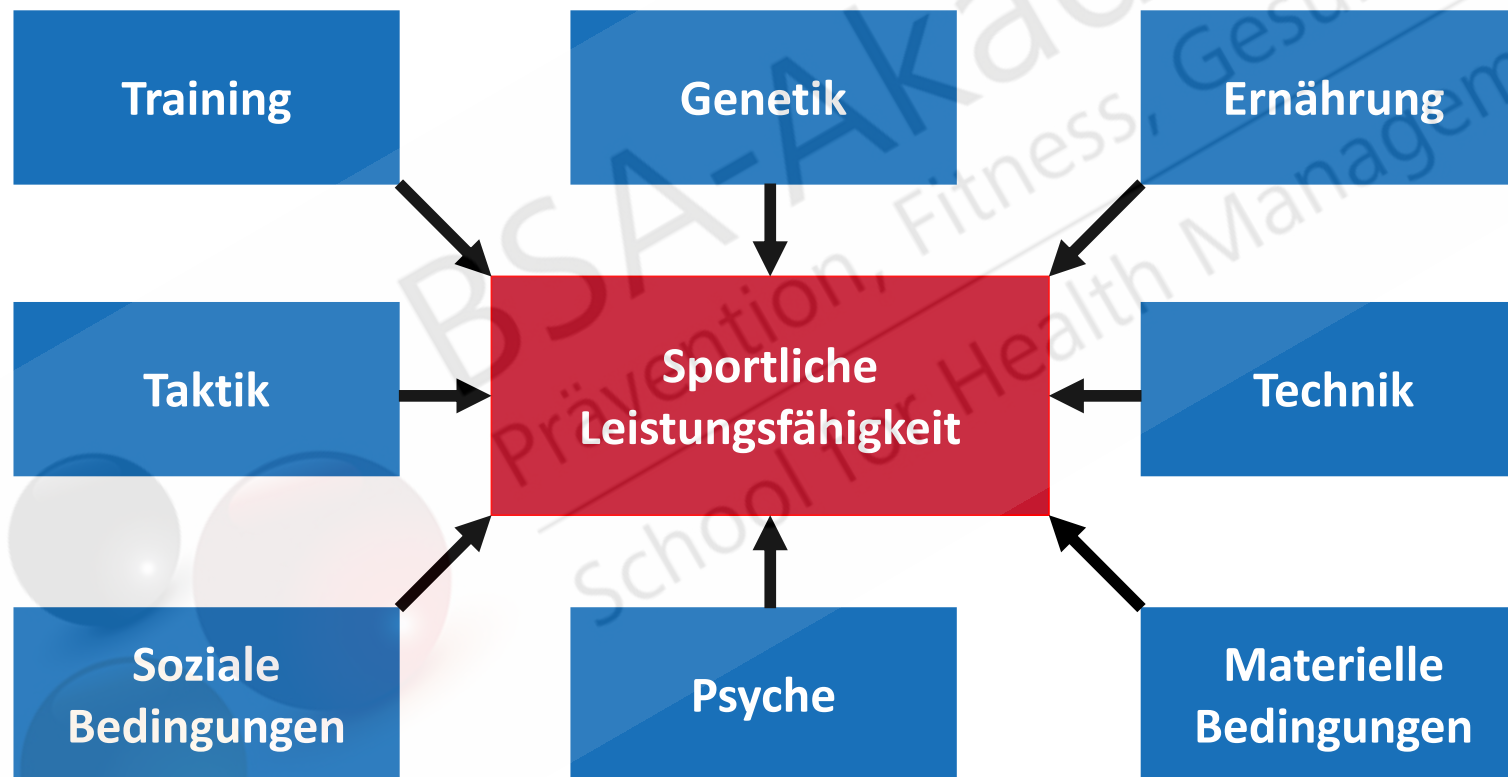


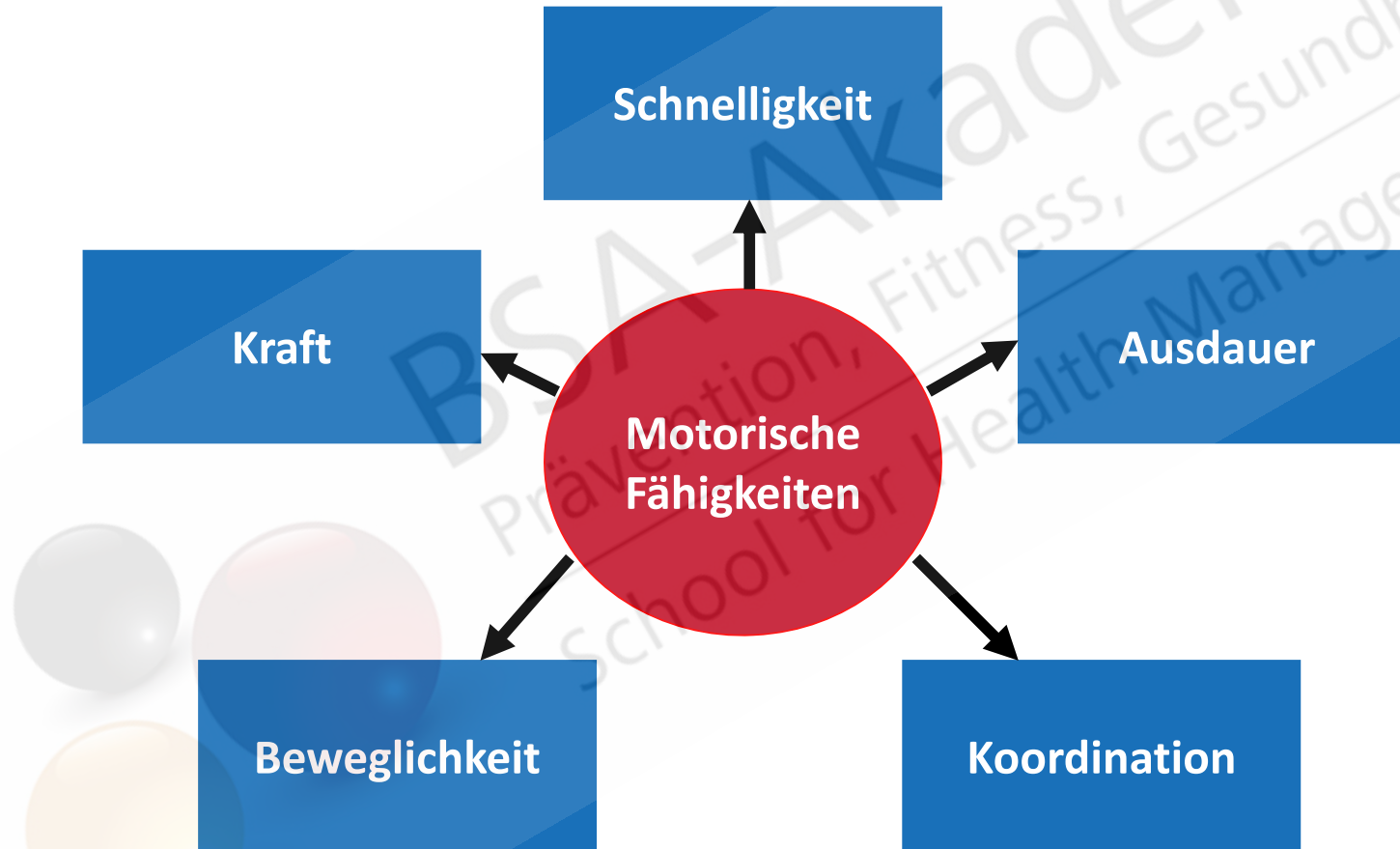
Sportliche Leistungsfähigkeit

Einflussfaktoren auf die sportliche Leistung:



© BSA/DHFG

Sportliches Training



© BSA/DHfPG

Sportliches Training

Anforderungen an sportliches Training:

- Training ist ein zielorientierter Prozess
- Training ist ein Anpassungsprozess
- Training ist ein Steuerungsprozess
- Training ist ein Spezialisierungsprozess

Training versus Übung:

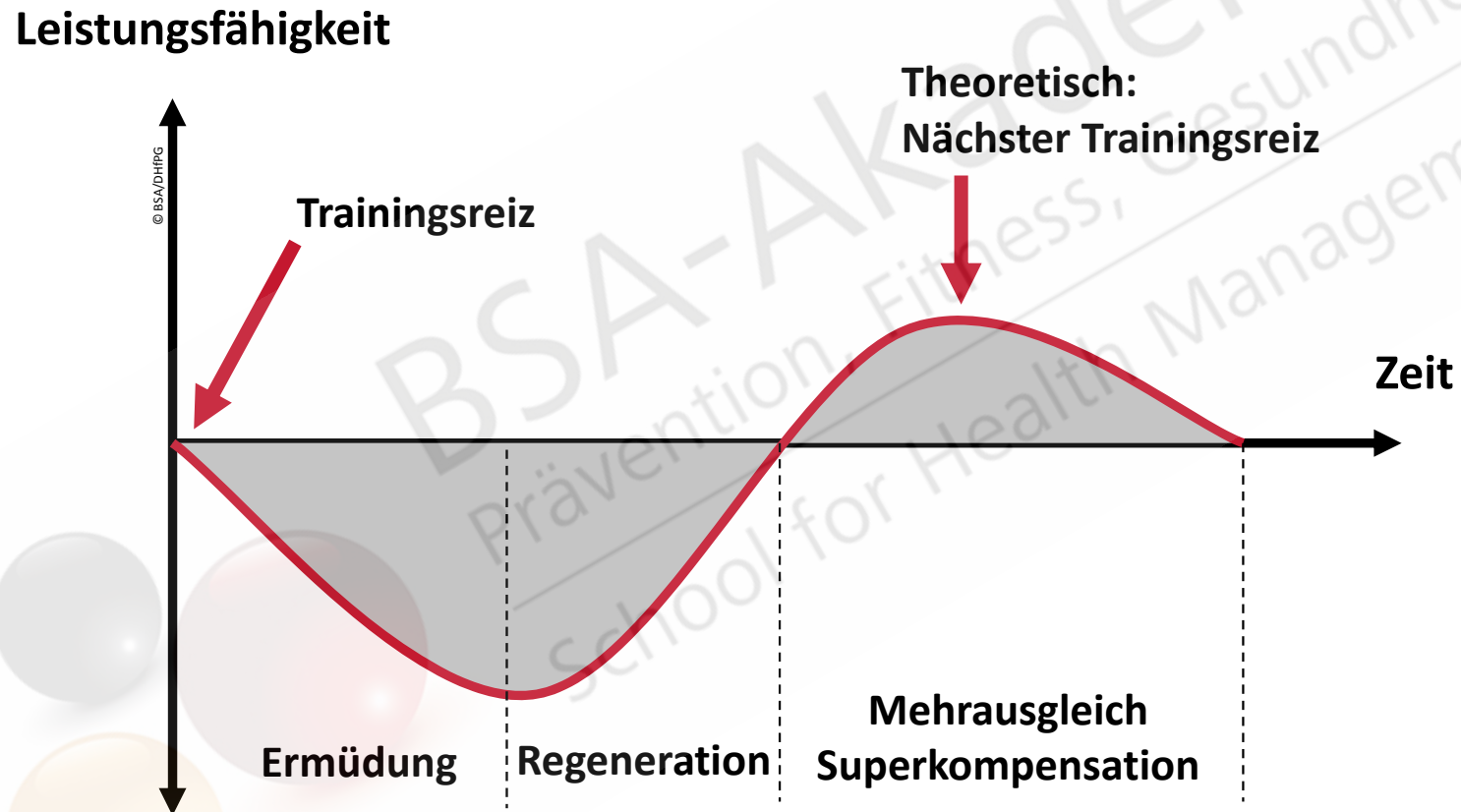
- Training zielt grundsätzlich auf morphologische Anpassungen ab.
- Übung zielt auf verbesserte Bewegungsfertigkeiten ab.



Anpassungen durch Training



Modell der Superkompensation



Trainingsprinzipien

Prinzipien zur Auslösung von Anpassungen:

- Prinzip des trainingswirksamen Reizes
- Prinzip der progressiven Belastungssteigerung
- Prinzip der variierenden Belastung

Prinzipien zur Sicherung von Anpassungen:

- Prinzip der optimalen Relation zwischen Belastung und Erholung
- Prinzip der Dauerhaftigkeit und Kontinuität
- Prinzip der Periodisierung und Zyklisierung

Prinzip zur spezifischen Ansteuerung und Anpassung:

- Prinzip der Individualität und Altersgemäßheit

