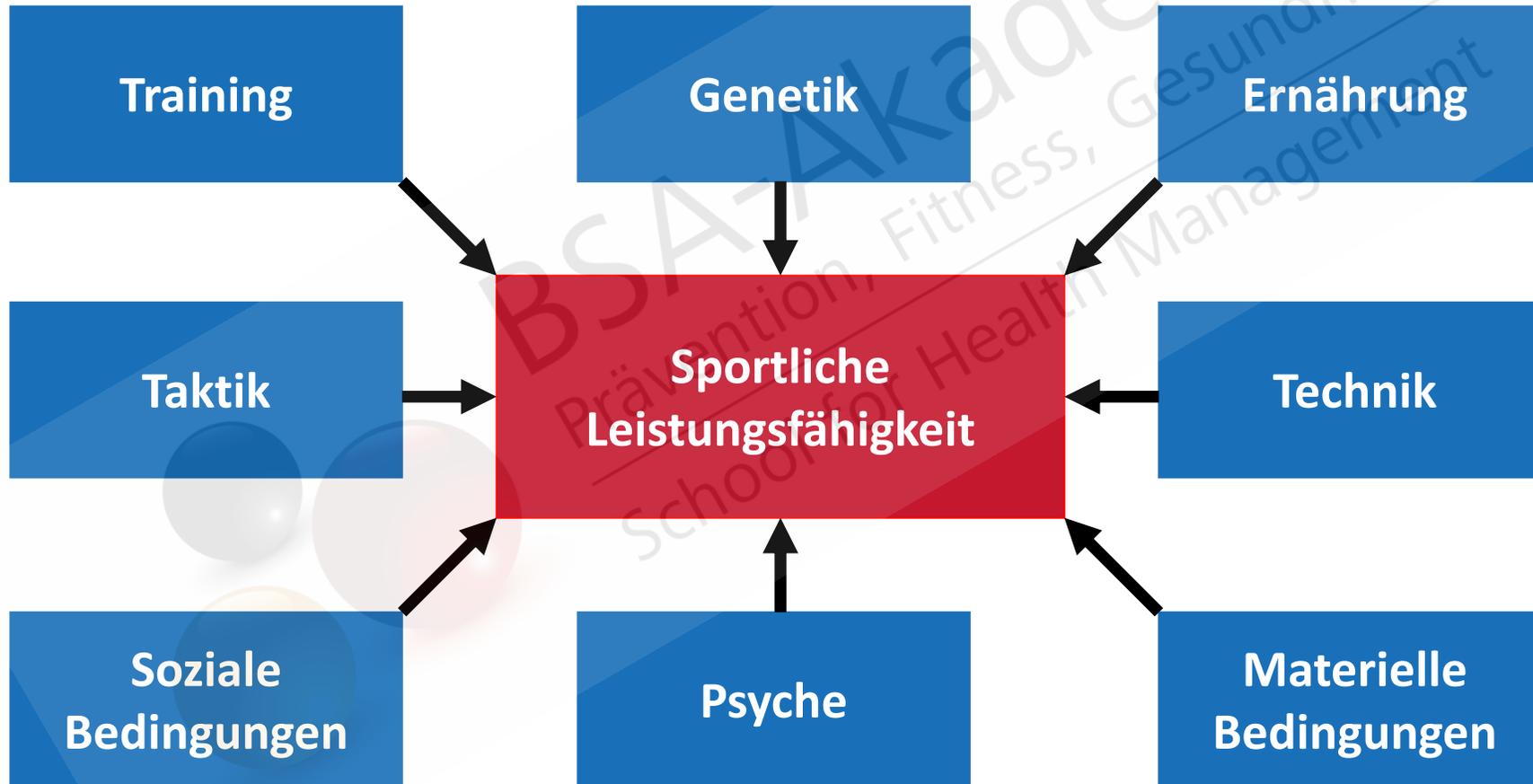
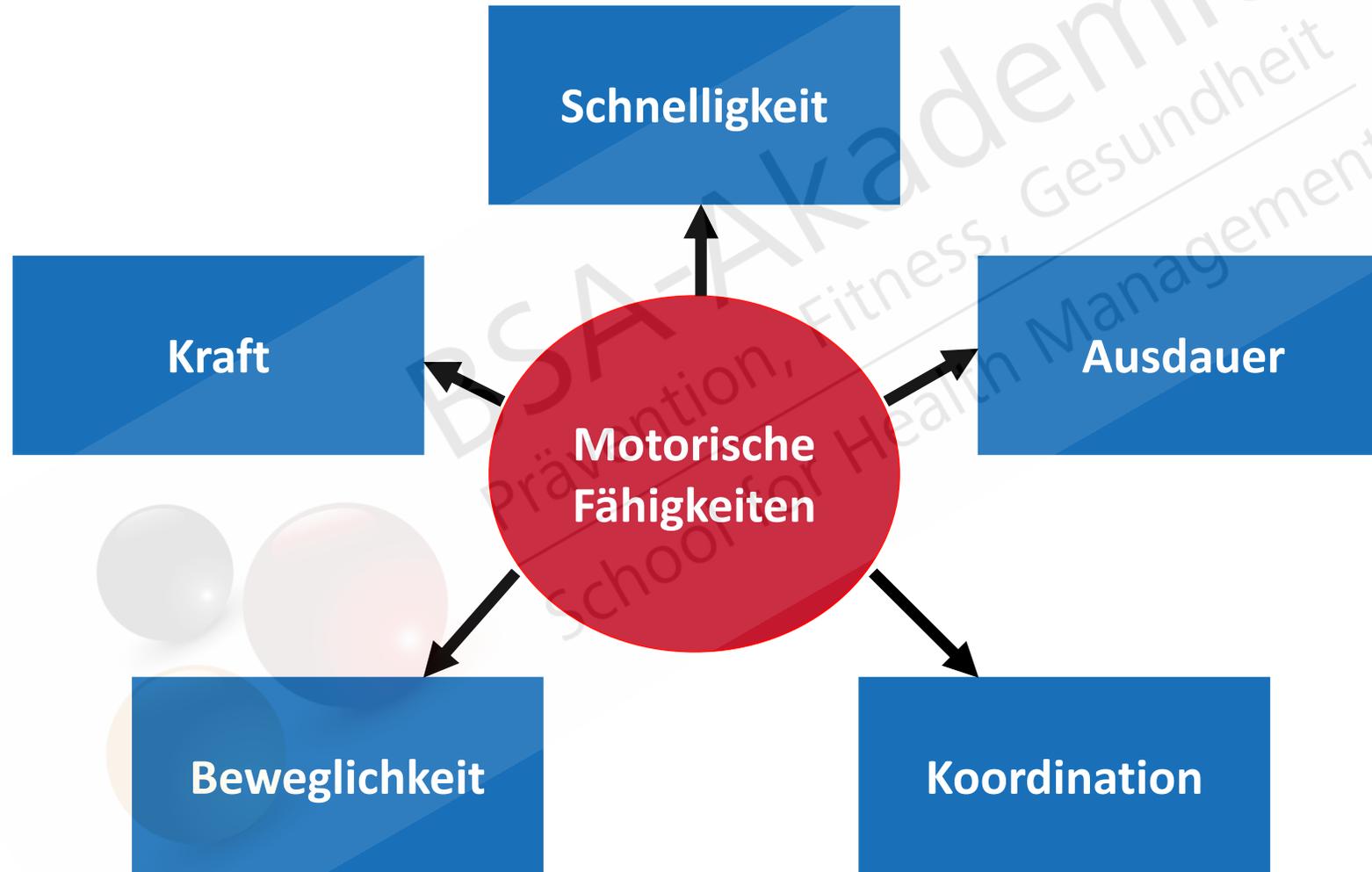


# Sportliche Leistungsfähigkeit

**Einflussfaktoren auf die sportliche Leistung:**



# Sportliches Training



# 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:

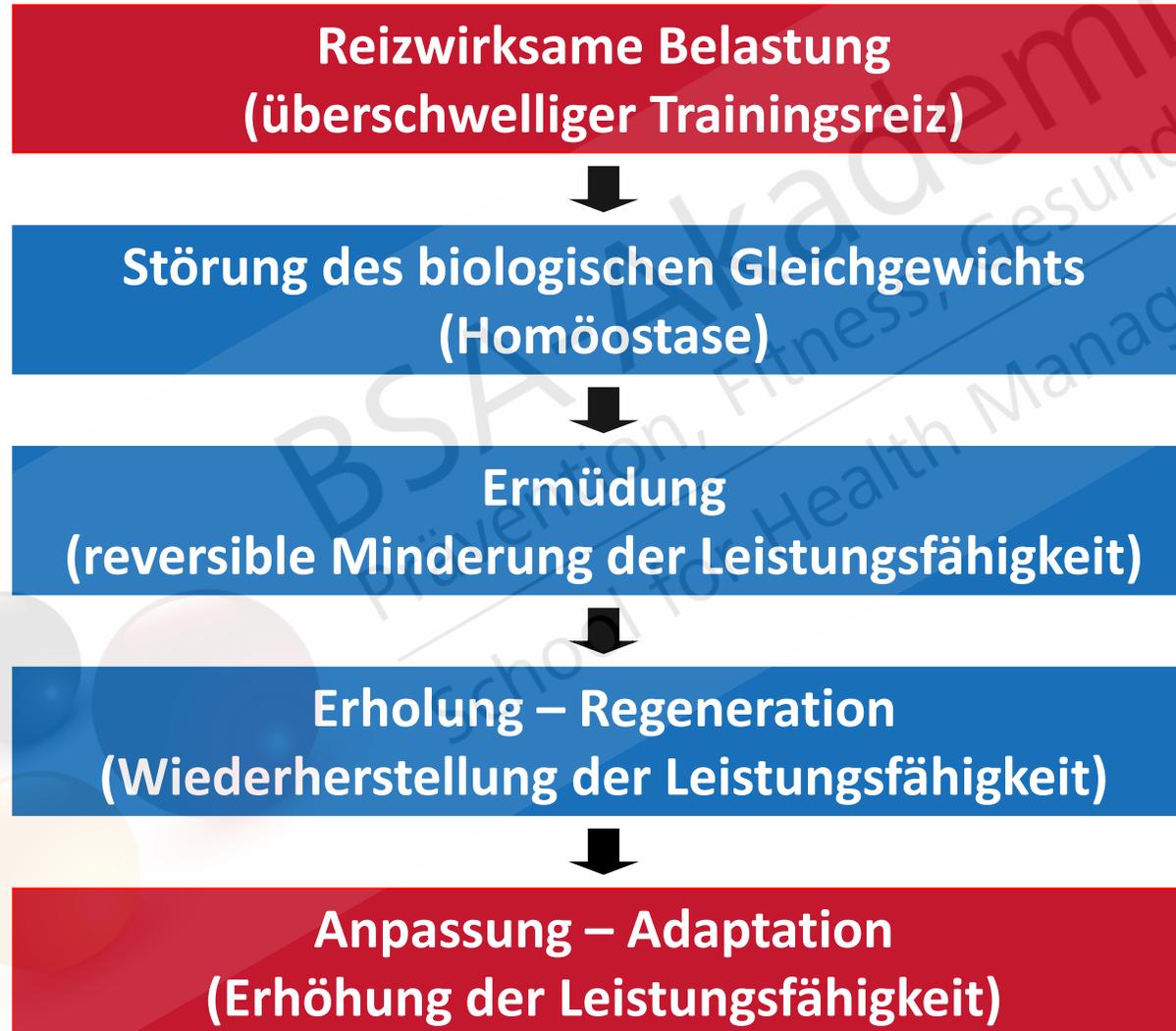
- Training zielt grundsätzlich auf morphologische Anpassungen ab.
- Übung zielt auf verbesserte Bewegungsfertigkeiten ab.



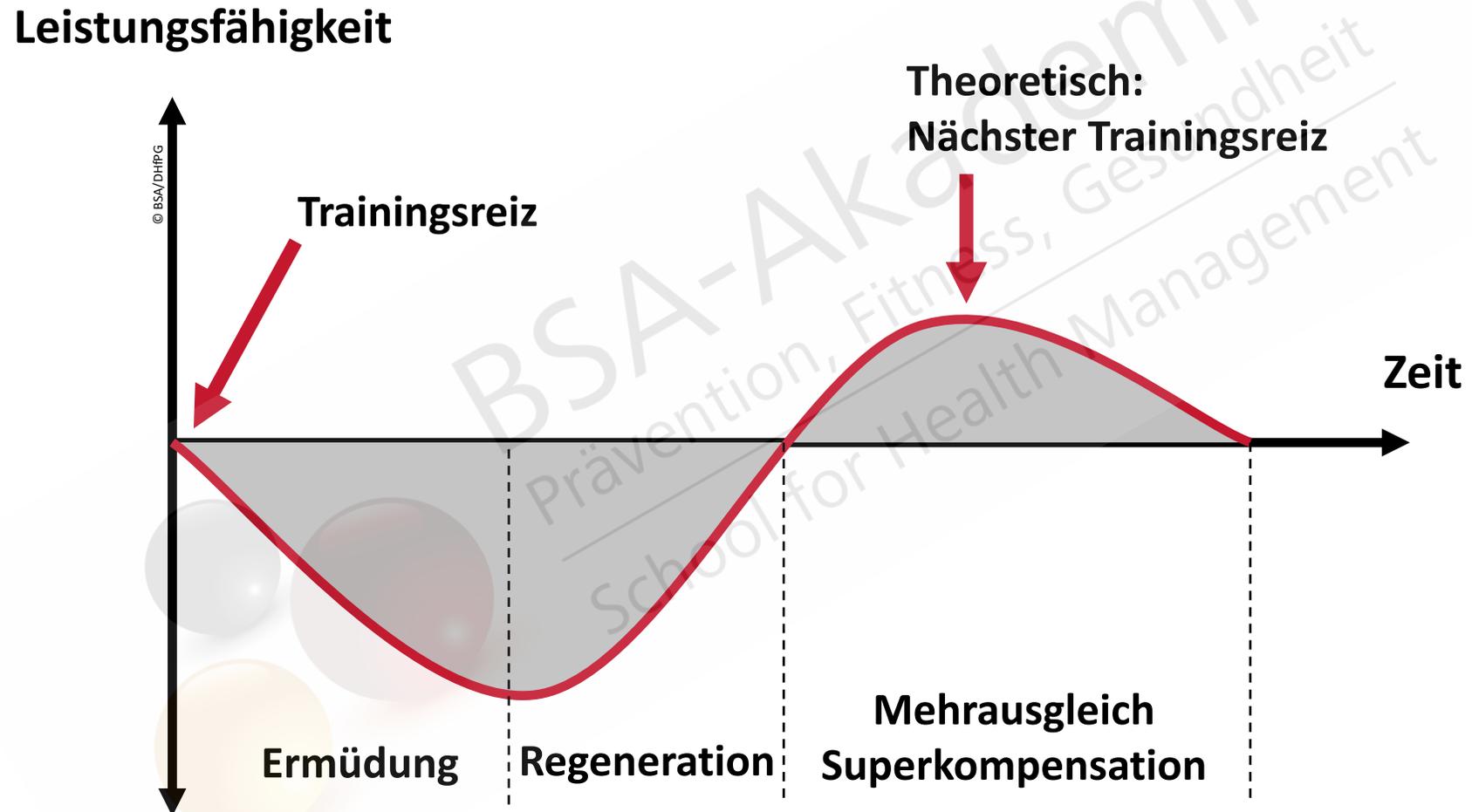
©BSA/DHfPG

# 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

