

Theorie des Trainings



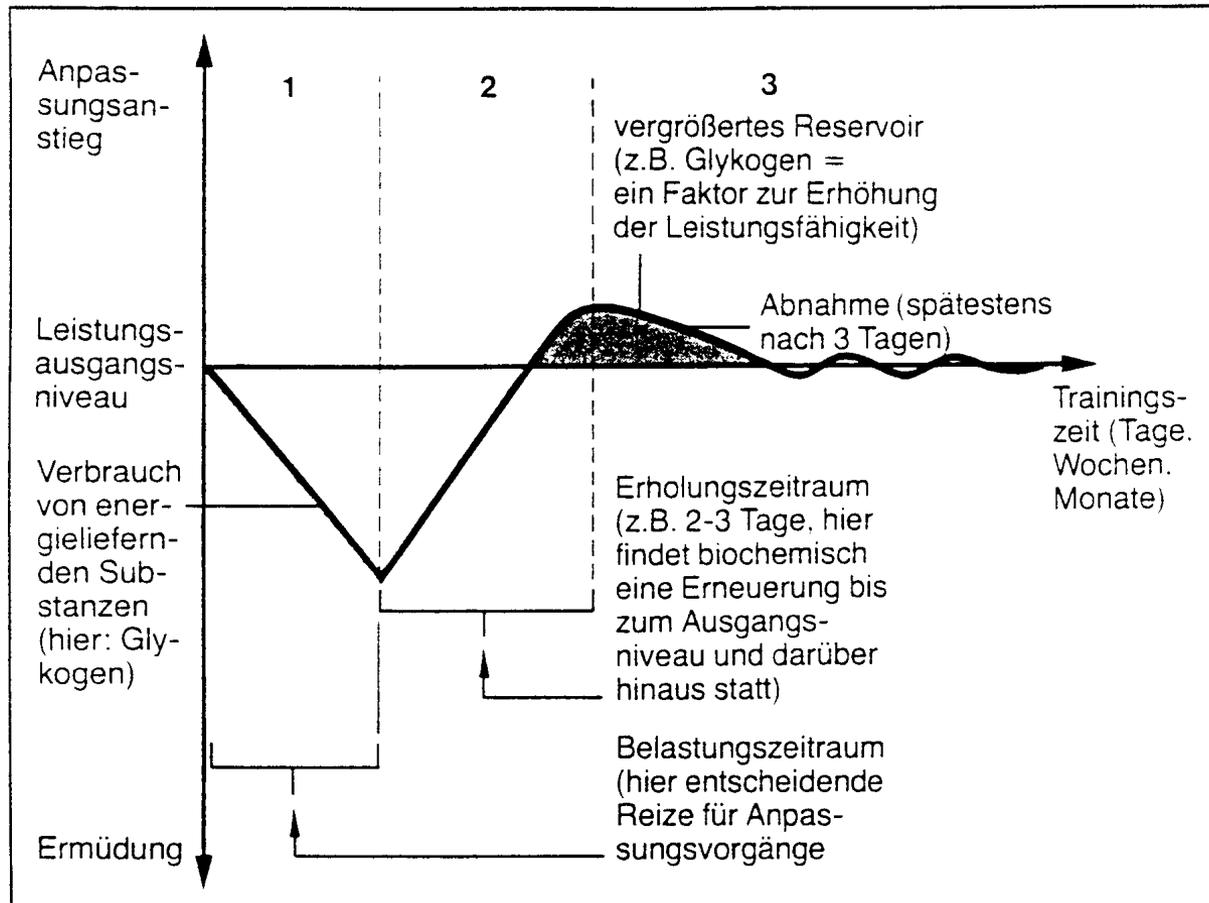
Theorie des Trainings

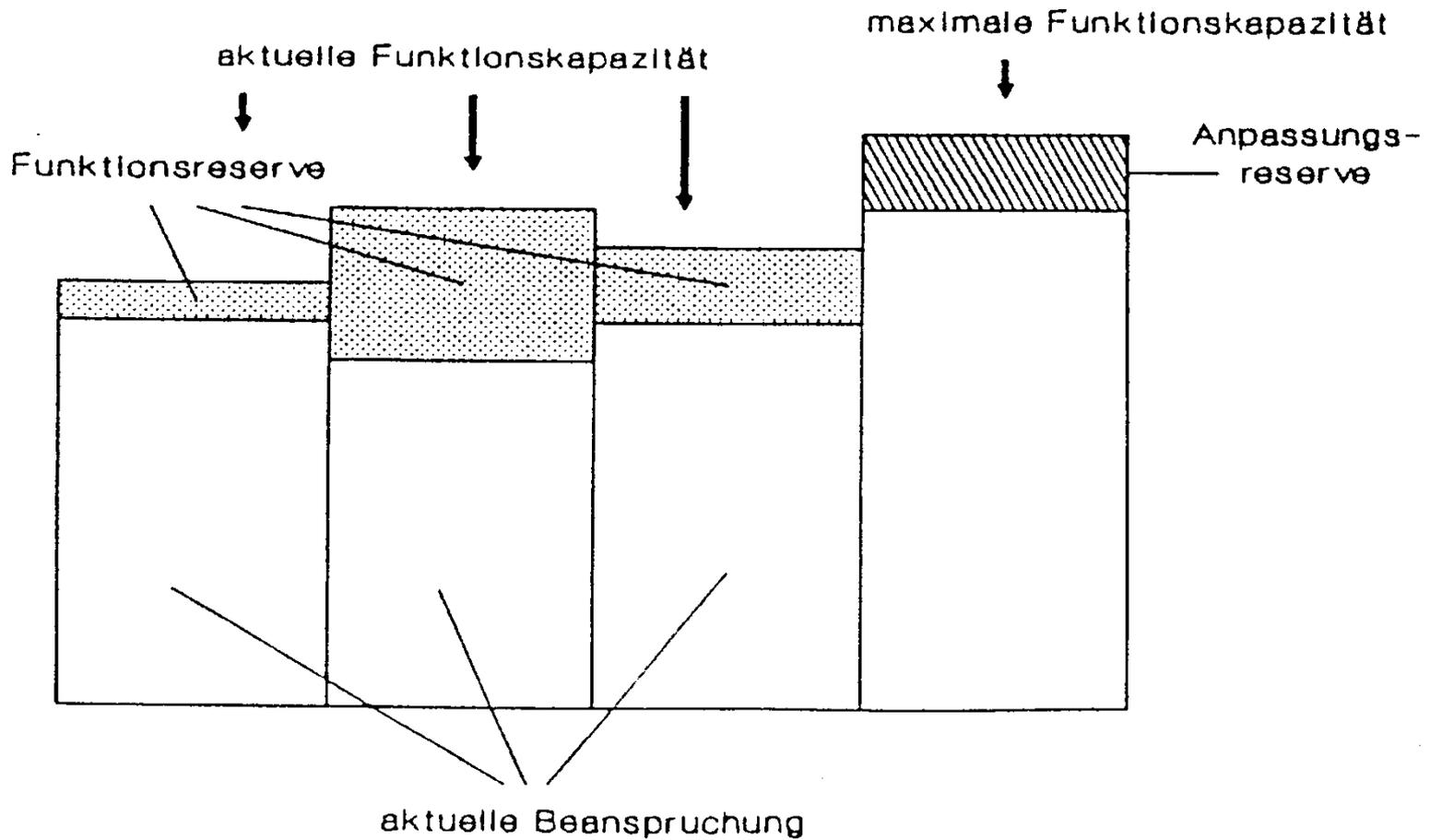
- **Belastung**
- **Beanspruchung**
- **individuelle Differenzierung der Trainingsinhalte**



Theorie des Trainings

Abb. 4 Veranschaulichungsschema der biologischen Anpassung – gilt insbesondere für die Prozesse der Glykogendepotvergrößerung (modifiziert nach JAKOWLEW 1977).





MARTIN/CARL/LEHNERTS 1991, 95f



Theorie des Trainings

- **sportliche Belastung**
- **Pause**
- **Homöostase**
- **Anpassung**



Trainingssteuerung

Die fünf Schritte der Leistungssteuerung

vgl. GROSSER et al., 1986

1. **Diagnose des momentanen Leistungszustandes**
2. **Ziel- und Normsetzung**
Trainings- und Wettkampfplanung
3. **Trainings- und Wettkampfdurchführung**
4. **Trainings- und Wettkampfkontrollen**
5. **Auswertung / Normvergleich / Selbststeuerung**



Trainingsprinzipien

- **Auslösung der Anpassung**
- **Sicherung der Anpassung**
- **spezielle Steuerung der Anpassung**



Auslösung der Anpassung

- **Prinzip des wirksamen Belastungsreizes**
- **Prinzip der progressiven Belastungssteigerung**
- **Prinzip der Variation der Trainingsbelastung**



Sicherung der Anpassung

- **Prinzip der optimalen Gestaltung von Belastung und Erholung**
- **Prinzip der Wiederholung und Kontinuität**
- **Prinzip der Periodisierung und Zyklisierung**



Spezifische Steuerung der Anpassung

- Prinzip der Individualität und der Altersgemäßheit**
- Prinzip der zunehmenden Spezialisierung**
- Prinzip der regulierenden Wechselwirkung einzelner Trainingselemente**



Fragen?

