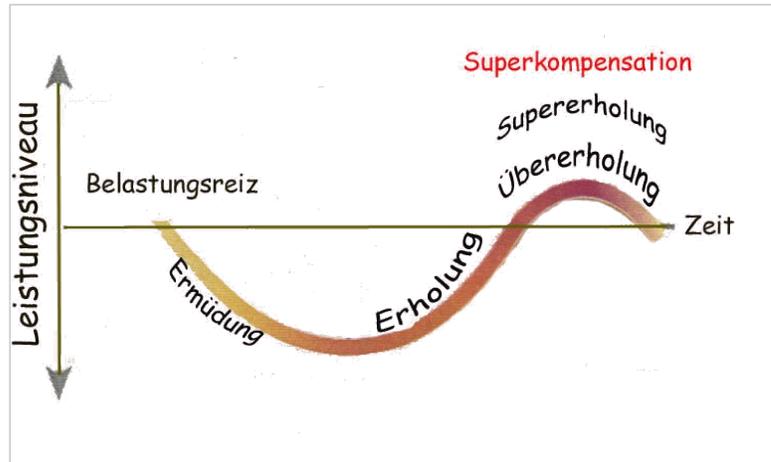


WAS IST SUPERKOMPENSATION?

Während einer Trainingseinheit (Belastung) nimmt die Leistungsfähigkeit des Organismus ab. Der Organismus ermüdet. Danach braucht der Körper Pause zur Erholung, d.h. zur Regeneration. In dieser Regenerationsphase steigt die Leistungsfähigkeit wieder an. Da der Anstieg über das Ausgangsniveau hinaus geht, spricht man von

Superkompensation.

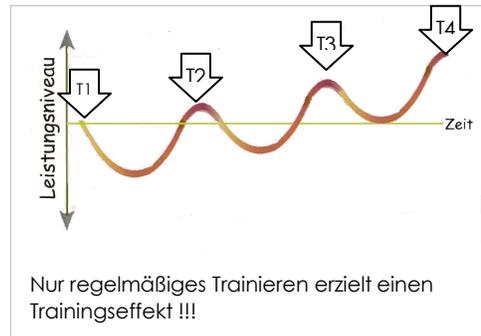


FOLGEN DES SUPERKOMPENSATIONS – EFFEKTES

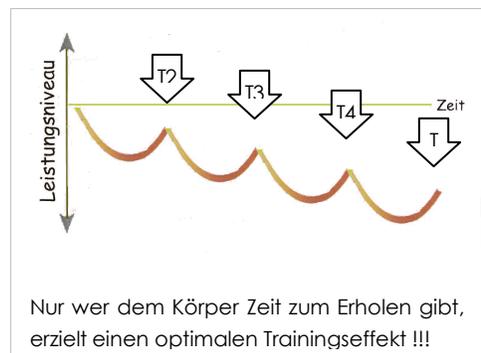
(der Fähigkeit des Organismus, sich nach einer Belastung, über den alten Zustand hinaus zu erholen)

Erfolgt der nächste Trainingsreiz (T2) in der SUPER-KOMPENSATIONS-PHASE, steigt in der folgenden REGENERATIONS-PHASE die Leistungsfähigkeit über das alte Ausgangsniveau an.

Größe und Umfang der Superkompensation richten sich nach der Intensität der vorherigen Belastung. Je besser Sie trainiert sind, desto eher beginnt die Superkompensation.



Erfolgt der nächste Trainingsreiz (T2) noch in der REGENERATIONS-PHASE, fällt die Leistungsfähigkeit weiter unter das alte Ausgangsniveau ab. Geschieht das wiederholt (T3, T4, ...), spricht man von **Fehltraining** (Übertraining?).



KONTROLLAUFGABEN:!

- Beschreibe die Reaktionen des Körpers auf Belastungen!
- Welche Fähigkeit des Organismus ist eine Grundlage der Trainierbarkeit unseres Körpers?
- Ergänze folgende Sätze und begründe die Behauptungen:
 Erfolgt der Trainingsreiz zu früh, . . .
 Erfolgt der neue Trainingsreiz zu spät, . . .