

1. Biologische Gesetzmäßigkeiten, Zielsetzungen und Merkmale sportlichen Trainings (ca. 7 Std.)

- Adaptation, Superkompensation
- Reizstufenregel, Funktionszustandsregel
- Trainingsziele und Determinanten des Trainings
- Belastungskomponenten
- Prinzipien des sportlichen Trainings
- Trainingsplanung und -steuerung

1.1 Adaptation und Superkompensation

Def. Adaptation

Merke:

- Anpassungen erfolgen in den einzelnen Organsystemen
- Anpassungen sind
- Anpassungen sind

Def. Anpassungsfähigkeit

Adaptationsmechanismus

- Phase 1: Überschwelliger Reiz → [] der Leistungsfähigkeit
- Phase 2: Wiederherstellung des inneren Milieus ([])
- Phase 3: [] = erhöhte Energiespeicher



Beispiele:

a) Optimal gesetzte Trainingsreize



b) Zu schnell aufeinander folgende Belastungen

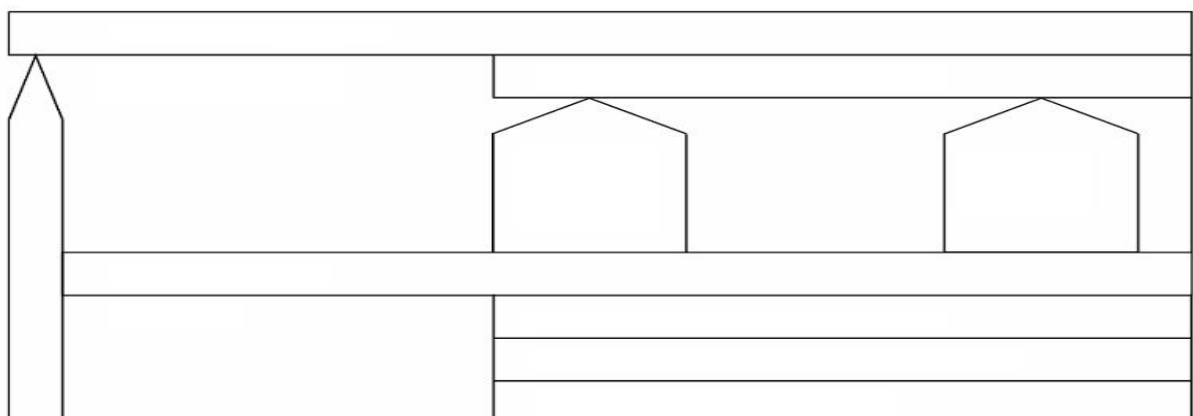


1.2 Reizstufen und Funktionszustandsregel

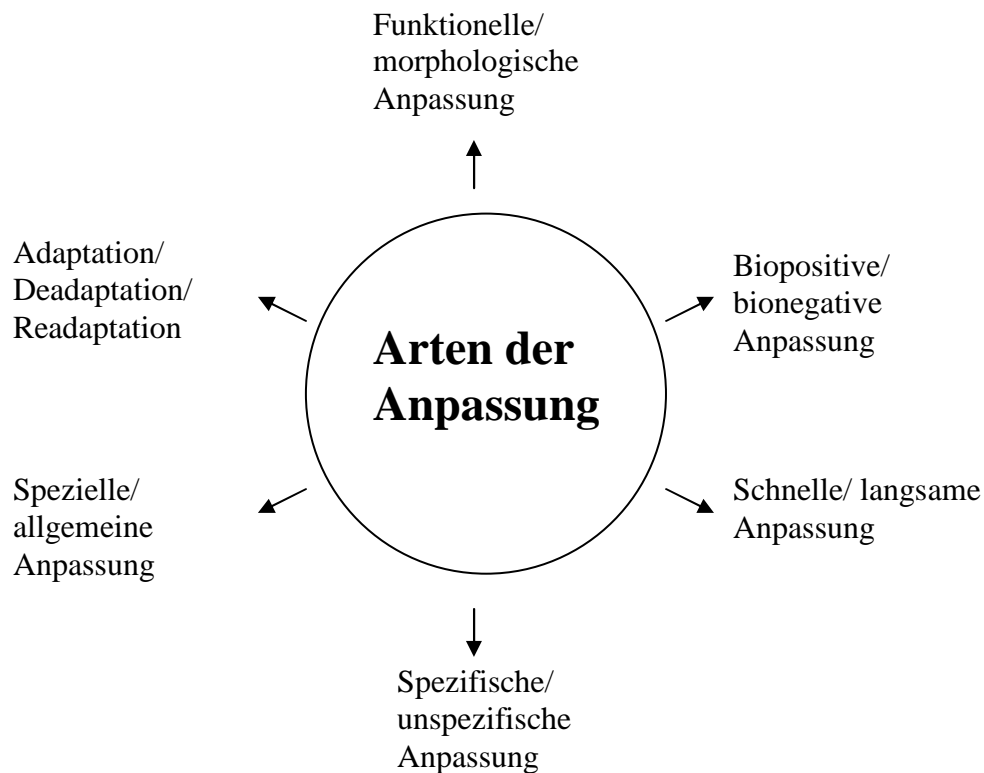
A: Reizstufenregel

B: Funktionszustandsregel

Schematische Darstellung der unterschiedlichen Leistungsbereiche



Arten der Anpassung



Faktoren, welche die Adaptation beeinflussen

