

# 1. Trainingsprinzipien

Trainingsprinzipien sind Gesetzmäßigkeiten, welchen Allgemeingültigkeit u. biologische Hintergründe zugrunde liegen

<b>Bedeutung für das Geschehen</b>	<b>Trainingsprinzip</b>	<b>Biologischer Einflussfaktor</b>
<b>Auslösung der Anpassung</b>	P. des wirksamen Trainingsreizes	Reizstufenregel
	P. der progressiven Belastungssteigerung	parabolischer Verlauf des Adaptionprozesses
	P. der Variation der Trainingsbelastung	Reizstufenregel
<b>Sicherung der Anpassung</b>	P. der optimalen Gestaltung von Belastung und Erholung	Superkompensation, Heterochronizität der Adaption
	P. der Wiederholung und Kontinuität P. des ganzjährigen Trainings Vermeidung des Absinkens des techno-motorischen Niveaus...	Deadaption
	P. der Periodisierung und Zyklisierung	Phasencharakter des Adaptionsverlaufs
	P. der Dauerhaftigkeit und des langfristigen Trainingsaufbaus – GLT, ABT...	lange Transformationsprozesse..., stabile und vielseitige Grundlage
<b>Spezifische Steuerung der Anpassung</b>	P. der Individualität und Altersgemäßheit	Individuelle Adaptionfähigkeit
	P. der zunehmenden Spezialisierung	spezifische Adaption
	P. der regulierenden Wechselwirkung einzelner Trainingselemente	Wechselwirkung von spezifischer und unspezifischer Adaption

**Abbildung 1-1: Übersicht Trainingsprinzipien**