

Die Superkompensation ist nicht das Maß aller Dinge!

Wenn sich jemand das erste Mal mit der Trainingslehre und den Prinzipien, die hinter erfolgreichem Training stehen, auseinander setzt, wird er unweigerlich irgendwann auf das Prinzip der Superkompensation treffen. [Hier erfahren Sie mehr zum Prinzip der Superkompensation.](#)

Dieses Prinzip ist immer noch eine wichtige Grundlage für die Trainingsgestaltung, darf aber längst nicht mehr als absolute Grundlage für die dafür dienen. Wir wollen uns an dieser Stelle speziell mit den Kritikpunkten am Prinzip der Superkompensation auseinander setzen und Sie eventuell dazu veranlassen, sich einmal etwas tiefgreifender mit Ihrem Sport und dessen spezifischen Anforderungen auseinander zu setzen.

Unendliche Leistungssteigerung

Das ist die wohl geläufigste Kritik an dem Prinzip der Superkompensation und wohl aus die offensichtlichste. Auch, wenn Sie sich vorher noch nicht mit dem Thema auseinander gesetzt haben, wird Ihnen vielleicht bei dem oben verlinkten Artikel aufgefallen sein, dass sich die Leistung - vorausgesetzt, Sie setzen den Reiz, nachdem Sie das ursprüngliche Leistungsniveau überschritten haben und bevor Sie darauf zurückgefallen sind - ins unermessliche steigern ließe. Dass das nicht möglich ist, sollte wohl jedem klar sein. Auch lässt sich mit diesem System kaum erklären, warum einige Leistungssportler teilweise mehrmals täglich trainieren und dabei Erfolg haben.

Übertragbarkeit

Dabei wären wir auch schon bei dem Punkt der Übertragbarkeit angekommen. Das Prinzip der Superkompensation galt immer als eine allumfassende Grundlage für jede Sportart. Die Leistung muss nach dem Prinzip erst abnehmen, um anschließend zunehmen zu können. Das ist aber längst nicht immer der Fall. Vor allem, wenn auch koordinative Aspekte eine Rolle spielen. Hier steigen die Leistungen meist sogar während des Trainings an und das nächste Training beginnt mit einem etwas niedrigeren Leistungsniveau - das ergibt eine völlig andere Leistungskurve.

Merke: Die Übertragbarkeit des Prinzips der Superkompensation ist eingeschränkt und lässt sich in erster Linie nur für Sportarten mit in erster Linie "nicht motorisch anspruchsvollen" Aufgaben übertragen oder auf solche, deren Bewegungsmuster schon sicher verinnerlicht sind.

Heterochronizität

Aber auch, wenn es um die rein physiologische Belastung geht, ist es falsch, das Prinzip der Superkompensation blind anzuwenden, denn der große Begriff Leistungsfähigkeit teilt sich eigentlich in viele kleine Untereinheiten, deren Wichtigkeit von der jeweiligen Sportart bestimmt wird.

Heterochronizität bedeutet im Grunde nichts anderes, als dass die verschiedenen Untereinheiten der physiologischen Leistungsfähigkeit ganz andere Erholungszeiten haben und sich auch unterschiedlich schnell abbauen.

Beispiel

So wird z.B. das **Glycogen**, der Energiespeicher unserer Muskeln, relativ schnell wieder aufgefüllt. Misst man regelmäßig den Glycogengehalt im Muskel, wird man feststellen, dass nach einer entsprechenden Trainingseinheit und entsprechender Erholungsphase- die individuell verschieden sein kann - der Glycogenspeicher gewachsen ist.

Nach einer Belastung, findet aber auch zunächst ein Abbau und darauf folgend eine Wiederherstellung von **Proteinen** statt. Dieser Prozess verläuft jedoch deutlich langsamer. Der Hochpunkt und damit die abgeschlossene Superkompensation der Wiederherstellung der Proteine liegt so weit hinten, dass der zuvor vergrößerte Glycogenspeicher schon fast wieder auf das Ausgangsniveau zurückgekehrt ist.

Was lernen wir daraus?

Wieder einmal erkennen wir, dass es umso wichtiger ist, das Training an speziellen Zielen zu orientieren. Das genannte Beispiel ist nur eine von vielen Parametern, die sich nicht synchron regenerieren. Machen Sie sich aus diesem Grund aber auch klar, dass es praktisch nicht machbar ist, alle eventuellen sportlichen Ziele gleichermaßen zu erreichen. Strukturierte Planung ist hier gefragt, um das Maximum aus dem eigenen Potential oder dem Potential seiner Schützlinge heraus zu holen- immer im Hinblick auf das persönliche Ziel.