

Warum Sie trainieren und nicht nur üben sollten. Das Prinzip der Superkompensation

Übung und Training. Diese beiden Begriffe werden häufig synonym verwendet. Sie bezeichnet aber 2 Bereiche, die man deutlich differenzieren sollte.

Üben bedeutet einen Prozess so oft zu Wiederholen, bis sich die Leistung automatisiert und jederzeit abrufbar ist. Die Leistung wird durch „Einschleifen“ scheinbar erhöht. Das kann das Üben der Matheaufgaben sein, oder das Torwurftraining beim Handball. Hier stellt der Körper irgendwann fest, welche Muskelspannung optimal ist, um das Gewünschte Ziel zu erreichen. Genau so empfinden wir im Studio irgendwann das Trainingsgewicht als leichter, auch wenn wir immer nur die selbe Übung mit gleichem Gewicht durchführen. Fakt ist: Hier hat eine Anpassung des Nervensystems auf genau diese Bewegung stattgefunden. Genau das passiert überall, wenn wir etwas „üben“.

Das Problem beim üben ist: Es finden keine weiteren morphologischen Veränderungen statt, denn das passiert erst beim Training. Die kontinuierlich erhöhte Belastung und die Variation von Elementen führen erst dazu, dass der Körper es nötig hat, sich anzupassen. Wenn wir hier von Anpassung sprechen, sprechen wir immer vom Prinzip der Superkompensation.

Das Prinzip der Superkompensation

Haben Sie ein intensives Training durchgeführt, ist danach Ihre Leistungsfähigkeit niedriger als zuvor. Sie werden im Normalfall also niemals während des Trainings besser, vorausgesetzt Sie haben sich gut aufgewärmt. Das hat Ihren Körper aus dem natürlichen Gleichgewicht geworfen, Ihm wurde mehr abverlangt, als sein Grundleistungsniveau zulässt.

Stellen Sie sich das wie bei einem Rennwagen vor. Es ist wesentlich ökonomischer die höhere Geschwindigkeit mit einem Leistungsstärkeren Motor auf die Straße zu bringen, als im roten Bereich das Rennen zu absolvieren und vielleicht durch einen kleinen Fehler überholt zu werden. Genau so geht es Ihrem Körper. Er ist ein Überlebenskünstler. Ist er bereits bei den Alltagsbelastungen ausgelastet, würde keine Chance mehr bestehen die Leistung in Notfallsituationen dramatisch zu erhöhen. (Evolutionstechnisch gesehen z.B. die Flucht vor wilden Tieren). Setzen Sie in Ihrem Training regelmäßig höhere Belastungen, muss der Körper für die „Notsituation“ noch größere Leistungen erbringen können, um sich im biologischen Gleichgewicht zu befinden.

Haben Sie nun Ihren Körper durch das Training geschwächt, bringt es nichts, sofort wieder eine erneute Belastung zu setzen. Ihrer Körper muss sich erholen. Der Optimate nächste Trainingszeitpunkt ist, wenn Sie nicht nur erholt sind, sondern bereits die Anpassung stattgefunden hat, bevor die Leistungsfähigkeit wieder beginnt zu sinken. Diesen Punkt müssen Sie für sich selbst ermitteln, da dieser bei jedem Menschen anders liegt. Fühlen Sie sich beim Training noch erschöpft vom letzten Training oder haben gar Muskelkater und bringen deshalb nicht die erwartete Leistung war es zu früh. Sind Sie top erholt, aber Ihre Leistung erhöht sich trotzdem nicht über längere Zeit, trainieren Sie zu selten.

Steigende Belastung

Vergessen Sie nicht die Belastungen zu erhöhen. Sonst wird aus dem Training ein Üben und die Superkompensation greift nicht mehr, da die Alltags/Trainingsbelastung dem Leistungsstand Ihres Körpers entspricht.