**Allgemeine Trainingsgrundsätze**

**Trainingswirksamer Reiz**

* Der Trainingsreiz muss eine bestimmte Schwelle überschreiten.
* Diese Schwelle liegt bei jedem Sportler bei einer unterschiedlichen Intensität.
* Unterschwellige Reize haben keine Wirkung.

**Individualisierte Belastung**

* Trainingsreize müssen immer dem Sportler individuell angepasst werden.

**Ansteigende Belastung**

* Bleiben Trainingsbelastungen über einen längere Zeitraum konstant, stagniert die Leistung.
* Wenn man sie Leistung steigern will, muss auch die Belastung gesteigert werden.

**Richtige Belastungsfolge**

* (1) Koordination-, Technik- und Schnelligkeitstraining,
* (2) Krafttraining,
* (3) Ausdauertraining.

**Variierende Belastung**

* Gleichartige Trainingsreize verlieren über einen längeren Zeitraum an Wirkung.
* Belastungsreize müssen deshalb planmässig und systematisch variiert werden
* Möglich Variationen: Intensität (Gewicht), Umfang (Sätze), Auswahl der Übungen, Trainingsmethode usw.

**Wechselnde Belastung**

* Verschiedene Formen, wie zum Beispiel Kraft-, Ausdauer- oder Koordinationstraining belasten den Organismus unterschiedlich, weshalb der Fokus nicht nur einem Bereich gelten sollte.

**Dysbalancen vermeiden**

* Gegenspieler (Agonist & Antagonist) sowie linke und rechte Körperhälfte in gleichem Ausmass trainieren.

**Optimales Verhältnis von Belastung und Erholung**

* Ausreichend Erholung einplanen (z.B. bei Krafteinheiten ca. 48h).

**Kontinuierliche Belastung**

* Lieber mehrmals in der Woche etwas kürzer als nur einmal und dafür sehr lange trainieren.

**Unterschiedliche Adaptionszeiten**

* Die verschiedenen Regenerations- und Anpassungsprozesse benötigen unterschiedlich viel Zeit.
* Funktionelle Anpassungen kommen schneller zustande als strukturelle.

*Quelle: Bundesamt für Sport (2011). Physis – Praktische Beispiele. Magglingen: BASPO.*