

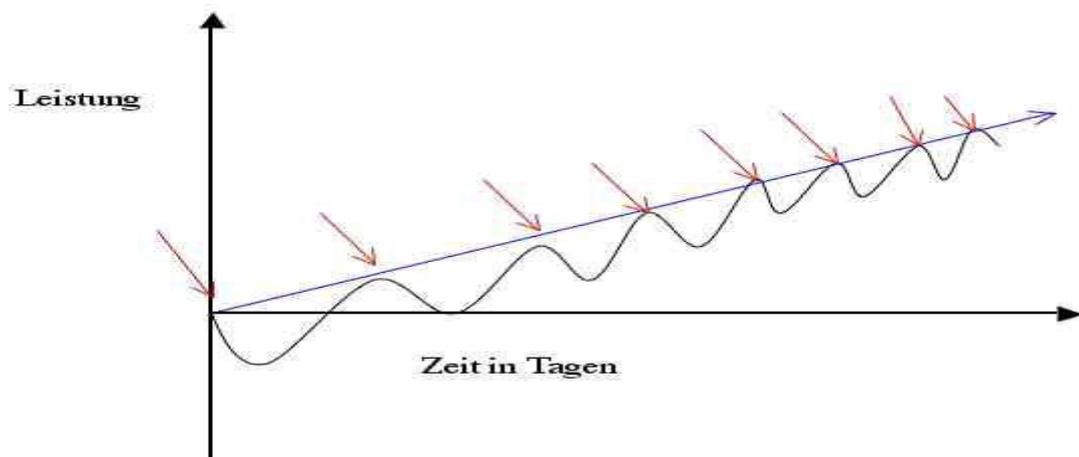
## Superkompensation

Die Superkompensation möchte jeder Trainer seinem Schützling aufzeigen. Hinter der Superkompensation versteckt sich die Aussage, dass der Sportler am höchsten Punkt seiner Leistungskurve ein Training durchführt und so sich sehr effektiv in der Leistung verbessern kann. Gibt es aber Superkompensation im Schießsport und beim Bogenschießen im Besonderen?

### Was ist Superkompensation?

Nach jedem Training fällt der Sportler in ein Leistungsloch. Der Körper wird durch die Trainingsbelastung schwächer. Nach einer bestimmten Zeit erholt sich der Körper wieder von der Beanspruchung und geht über das ursprüngliche Leistungsniveau so gar noch hinaus. Eine Belastung des Körpers führt somit zu einer Leistungssteigerung.

### Superkompensation



In der Grafik ist die X-Achse als Zeitachse zu sehen, z. B. die Zeit in Tagen, auf der Y-Achse ist die Leistungsfähigkeit des Athleten zu sehen.

Die schwarze sinusförmige Kurve soll das Leistungsniveau des Sportlers widerspiegeln. Die Kurve geht stetig nach oben. An den mit den roten Pfeilen markierten Punkten hat der Sportler trainiert, als Folge wurde der Körper erst einmal schwächer, um sich dann zu regenerieren und anschließend noch stärker zu werden als er vor dem Training gewesen ist. Das Ziel der Superkompensation ist es, den Sportler stets am höchsten Punkt seiner aktuellen Leistungsfähigkeit trainieren zu lassen. Der stetige Anstieg der Leistungsfähigkeit des Sportlers ist in der Grafik zusätzlich mit dem langen blauen Pfeil sichtbar gemacht.

Die Superkompensation ist ein hocheffektives Training. Trainiert der Sportler falsch, dann kann die Leistung auch sehr stark fallen. Trainiert der Sportler z. B. an einem Tiefpunkt, dann sinkt die Leistungskurve des Sportlers weiter, anstatt sie ansteigt. Es

ist also sehr wichtig, dass das Training zum richtigen Zeitpunkt stattfindet. Nur dann ergibt sich ein optimaler Trainingseffekt.

### **Gibt es Superkompensation beim Bogenschießen?**

Die Antwort lautet schlicht: Ja!

Nun kommt das große ABER!

Während es bei den Ausdauersportarten über das Messen des Puls oder der Laktatwerte sehr einfach ist, den optimalen Punkt für das nächste Training zu bestimmen, entfallen diese Möglichkeiten beim Bogenschießen. Auch bei einem sehr starken Bogen und hohem Zuggewicht wird der Puls nicht über 120 Schläge/Minute steigen. Damit befindet sich der Bogenschütze immer noch im aeroben Bereich seiner Leistungsfähigkeit.

Mit freundlicher Unterstützung "[www.bogenundpfeile.de](http://www.bogenundpfeile.de)"