

παράγοντες που επηρεάζουν θετικά την ανάληψη ενός αθλητή - υπερσυμψηφισμός

- επαρκής ύπνος,
- ισοροπημένη διατροφή,
- φυσικά μέσα αποκατάστασης (μασάζ, ατμόλουτρα, σάουνα),
- ψυχική ηρεμία,
- οικογενειακό/φιλικό περιβάλλον,
- αρνητικοί παράγοντες (ντόπινγκ, αλκοόλ, κάπνισμα, κοφεΐνη, λήψη φαρμάκων, αρρώστεια,...)

όλοι οι παραπάνω παράγοντες επιδρούν διαφορετικά σε κάθε αθλητή.

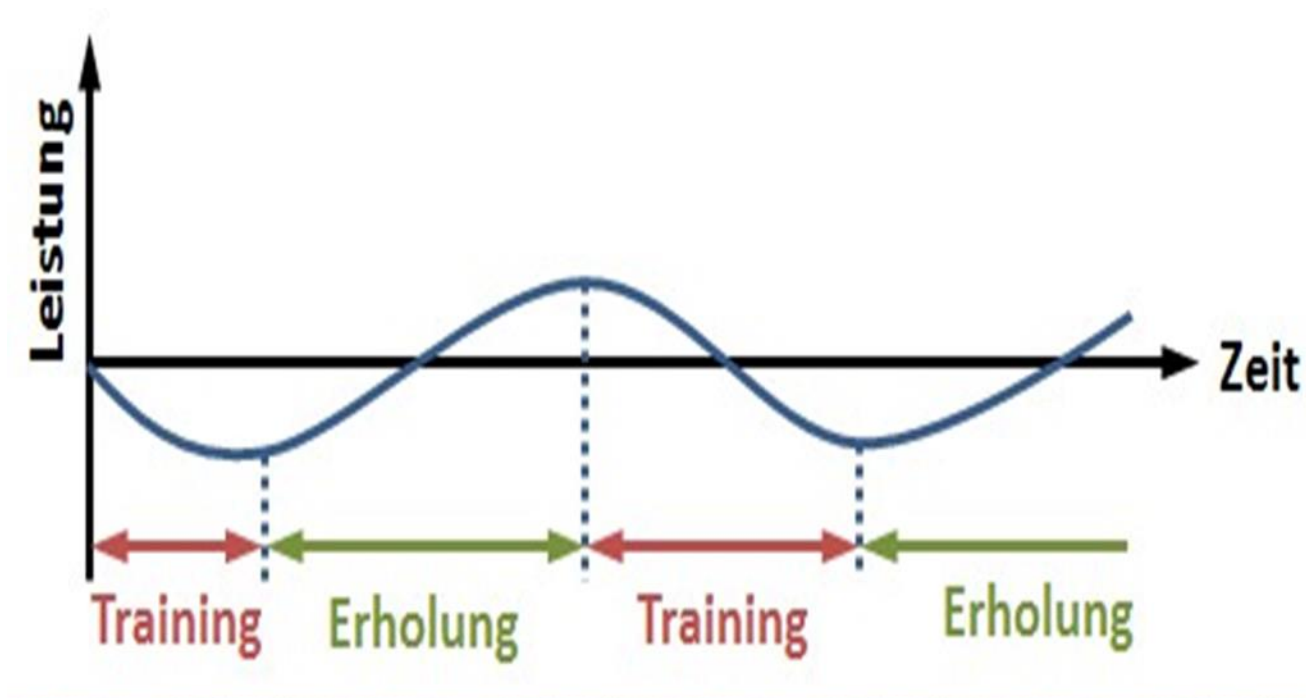
ενδεικτικοί χρόνοι ξεκούρασης μετά απο προπόνηση δύναμης

αρχάριοι αθλητές	48 – 72 ώρες
προχωρημένοι αθλητές	24 – 48 ώρες
αθλητές υψηλών επιδόσεων	12 – 24 ώρες

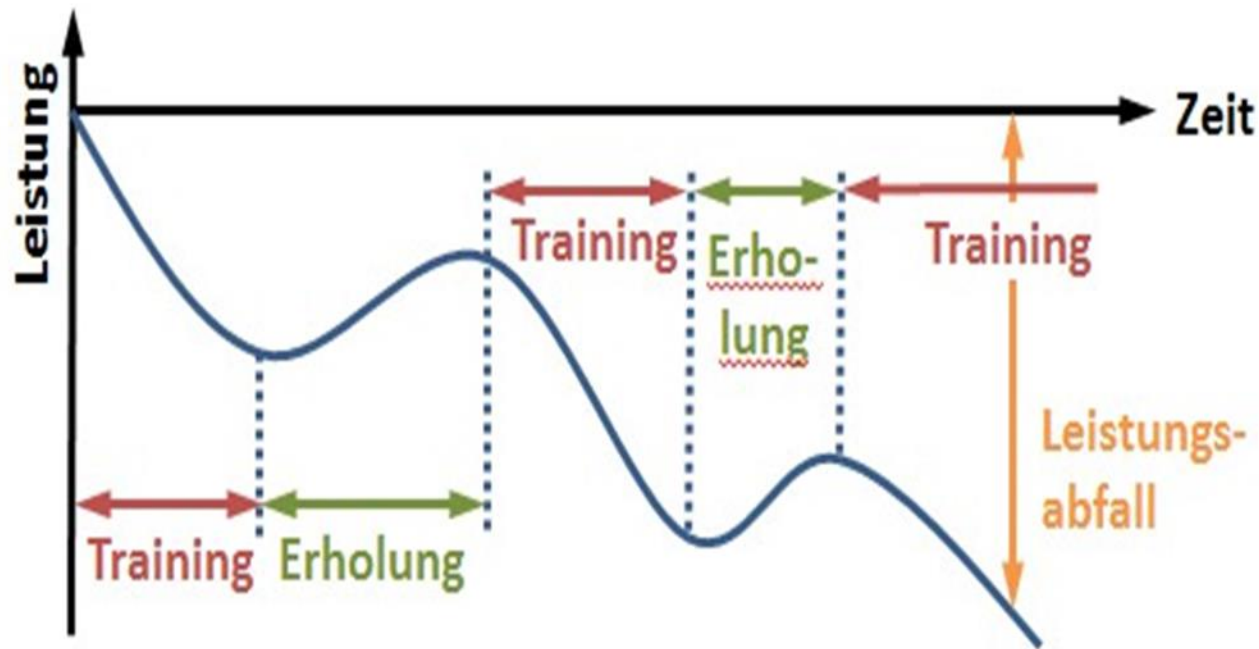
επιβάρυνση και ανάληψη – υπερσυμψηφισμός κατα τον Jakowlew(1977)



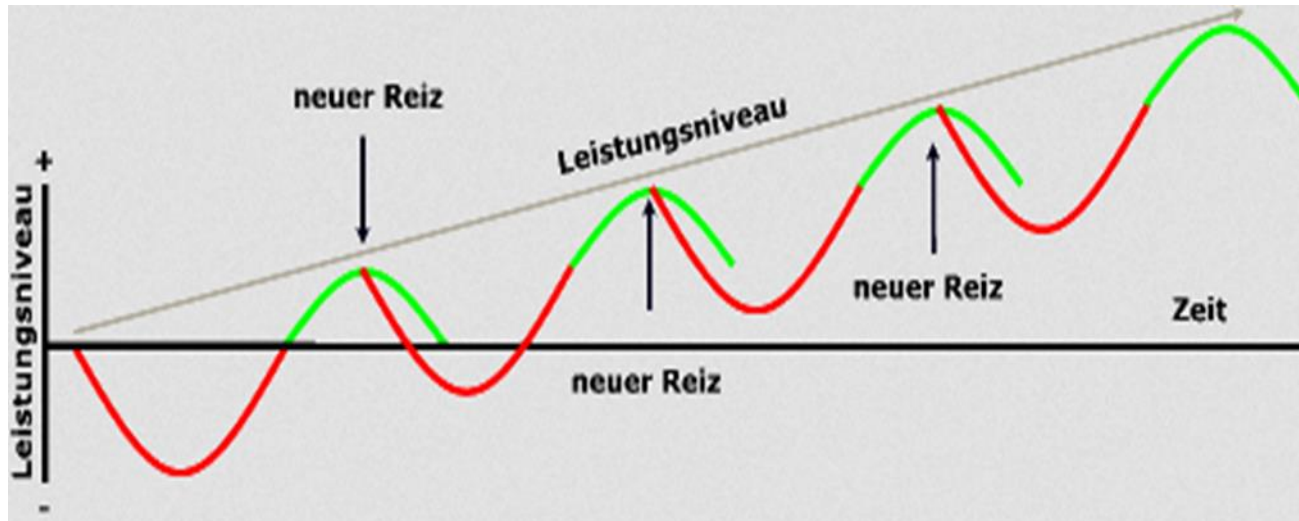
αναλογία υπερβολικά προσανατολισμένη προς την
ανάληψη



αναλογία υπερβολικά προσανατολισμένη προς την επιβάρυνση



αναλογία επιβάρυνσης και ανάληψης σε πλήρη αρμονία



είναι ακόμα το „μοντέλο“ του υπερσυμφηφισμού
εφαρμόσημο στην προπόνηση;

Unterschiedliche Zeitverläufe von Funktionssystemen nach einer Trainingsbelastung

