

Name:

BWE:

Ø:

NP:

1. Das unmittelbare Wettkampferlebnis gehört zu den wesentlichen Bestandteilen des Sporttreibens.
Stelle die **Faktoren** dar, die eine **sportliche Wettkampfleistung** entscheidend beeinflussen.
2. Grundlage zur Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit ist die **Superkompensation**.
- 2.1 Erläutere den Begriff **Superkompensation** und verdeutliche dieses Phänomen mithilfe einer **Grafik** am Beispiel der muskulären Glykogenspeicher.
- 2.2 Lege **Gründe** dar, die für ein **Ausbleiben der Superkompensation** verantwortlich sein können.
3. Im Gesundheits-, Fitness- und Freizeitsport bemüht man sich, durch **zahlreiche Angebote** dem **Bewegungsmangel** und seinen Folgeerscheinungen gegenzusteuern.
- 3.1 Nenne **6 Regeln**, die man für den Sport im Alltag beachten sollte.
- 3.2 Erläutere an einem gesundheitsorientierten Ausdauertraining **3 wesentliche Gesetzmäßigkeiten** des Trainings und **3 Trainingsprinzipien**.
- 3.3 Stelle für eine Gruppe **gesundheitsorientierter Freizeitsportler** mittels der **bekanntesten Belastungskomponenten** ein Lauf - Ausdauer Programm zusammen.
4. Ein 72 jähriger Radsportler, der regelmäßig an Radtourenfahrten wie **ALB EXTREM** teilnimmt, fährt pro Jahr 12000 km.
Von **Mitte Januar bis Ende April** trainiert er wöchentlich im Durchschnitt 400 km.
Zwischenzeitlich verbringt er zur Erholung im **März 14 Tage auf Mallorca**, wo er in der ersten Woche täglich etwa 100 km fährt. In der zweiten Woche macht er dann nur einige Spazierfahrten.
Von **Mai bis Ende September** nimmt er an Radtourenfahrten teil. Im Training kommt er auf durchschnittlich 250 km/Woche.
Im **Oktober und November** reduziert er den Trainingsumfang auf 170 km/Woche.
Von **Dezember bis Mitte Januar** schwimmt er dreimal in der Woche.
- 4.1 Ist der hohe **Trainingsumfang** als Vorbereitung auf Radtourenfahrten für diesen Radsportler noch sinnvoll?
Beantworte diese Frage mit Hilfe des **Gesetzes der Trainierbarkeit**; berücksichtige dabei Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer.
- 4.2 Welche **zwei Trainingsprinzipien** hat der Senior bei seiner Trainingsplanung beachtet?

