

Name:

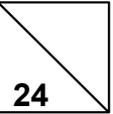
BWE:

Ø:

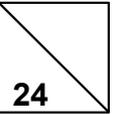
NP:

Grundlagen der Trainingslehre

1. Erläutern Sie was unter Trainingsprinzipien verstanden wird und beschreiben Sie sechs grundlegende Trainingsprinzipien im Hinblick auf Belastungssteuerung und Anpassungsauslösung.



2. Stellen Sie mit Hilfe der Grafik (**M1**) die wichtigsten Energiebereitstellungsprozesse bei körperlicher Belastung dar und verdeutlichen Sie diese an Beispielen aus Ihrer Sportpraxis. (keine Tabelle)



3. Seit einigen Jahren boomt das Klettern an Felswänden und in Kletterhallen. Gelegentlich wird Klettern sogar in schulischen AGs angeboten. Dazu besitzen einige Schulen bereits eigene Kletterwände.

5

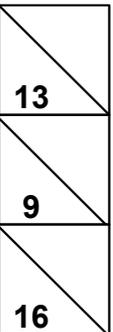
Kennzeichnend für diese Sportart sind höchste Anstrengungen beim Hochziehen und Hochdrücken des Körpers zum nächsten Griff sowie länger andauernde Anstrengungen beim Halten der erreichten Position.

10

Die Routen der Kletterwände haben unterschiedliche Schwierigkeitsgrade. Ein wenig geübter Kletterer wird sich eine nicht ganz so steile Wand mit größeren und relativ nah beieinanderliegenden Griffen und Tritten auswählen. Ein guter Kletterer wird solche Routen bevorzugen, die nur sehr kleine Tritte und Griffe aufweisen und die zudem weit auseinander angebracht sind. Für diese Routen sind oft ausgeprägte Streck- und Beugebewegungen der Extremitäten notwendig. In vielen Kletterhallen besteht auch die Möglichkeit, Überhänge zu überwinden.

15

Erläutern Sie, welche Komponenten die sportliche Leistung bestimmen und arbeiten Sie dann aus obigem Text die für das Klettern benötigten konditionellen Anforderungen heraus und begründen Sie die Veränderungen der Fingerkraft der beiden Schüler (**M2**) unter Berücksichtigung von einer Gesetzmäßigkeit des Trainings (mit Grafik) und von zwei relevanten Trainingsprinzipien.



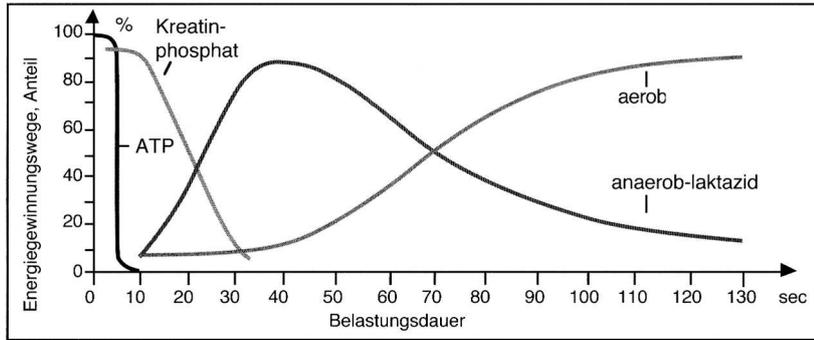
4. Ein 70 jähriger Jogger trainiert in der Vorbereitungsphase für Volksläufe im Juni / Juli über 15 km innerhalb seines Trainings unter anderem über mehrere Wochen (März bis Mai) im Gelände folgende Trainingsstrecken:

Dienstags 20 km; mittwochs 22,5 km, donnerstags 25 km (Herzfrequenz ca. 140 S/min)

Beurteilen Sie ob der hohe Trainingsumfang als Vorbereitung auf den Volkslauf für diesen Jogger noch sinnvoll ist und überprüfen Sie, welche zwei Trainingsprinzipien der Senior bei seiner Trainingsplanung beachtet hat.



M1:

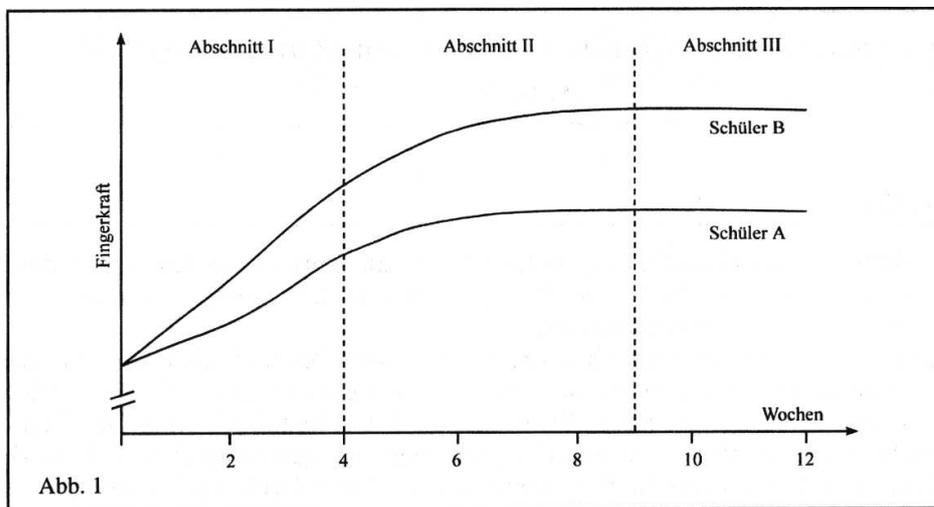


Quelle: Blum/Friedemann: Trainingslehre (Sporttheorie für die Schule), Pfullingen 2005, 11. Aufl., S. 40

M2:

Viele Schüler einer Kletter-AG haben Schwierigkeiten, sich mit den Fingern an Vorsprüngen festzuhalten. Dieses Defizit soll durch ein statisches Krafttraining verbessert werden. Schüler A absolviert sein Krafttraining donnerstags im Rahmen der Kletter-AG, Schüler B trainiert noch zusätzlich am Montag. Das Trainingsprogramm bleibt während der 12 Wochen unverändert.

5 Die folgende Abbildung zeigt die Veränderung der Fingerkraft.



Quelle: Leistungskurs Sport (B-W) Abiturprüfungen 1995. In: Abitur Prüfungsaufgaben, Sport Leistungskurs Gymnasium Baden-Württemberg, Freising: Stark 1995, 95-7

Gottes Segen zum Bearbeiten!