

Name:

BWE:

Ø:

NP:

Trainingslehre/Krafttraining

1. Die Wettkampfbelastung im Handball wird geprägt von vielfältigen Anforderungen im technisch-koordinativen, taktisch-kognitiven und konditionellen Bereich.

Das Spielgeschehen ist vor allem gekennzeichnet durch folgende Spielhandlungen:

- athletisches Durchsetzungsvermögen in Angriff und Abwehr
- situationsangepasstes Entscheiden unter Präzisions- und Zeitdruck
- kraftvolle Würfe vom Kreis und aus dem Rückraum
- dynamische Sprünge bei der Abwehr und bei Würfen
- blitzschnelle Richtungswechsel mit und ohne Ball
- leichtfüßige Abwehrarbeit
- überfallartige Tempogegenstöße

Diese Spielhandlungen sind nicht gleichmäßig über die gesamte Spielzeit verteilt. Neben Phasen relativer Ruhe, in denen die Spieler zum Beispiel ihre Spielpositionen einnehmen, gibt es Phasen, die durch hohe Belastungsintensitäten in Angriff und Abwehr gekennzeichnet sind. Diese dauern oft nur wenige Sekunden, seltener 20 Sekunden. Die durchschnittliche Dauer der intensiven Belastungsphasen beträgt bei einer Gesamtspieldauer von 2 x 30 min ca. zehn Sekunden, Phasen relativer Ruhe sind durchschnittlich etwa ebenso lang.

(Quelle: Abitur Prüfungsaufgaben, Sport Leistungskurs Baden-Württemberg, Stark Verlag 1999-1)

Der physische Leistungsfaktor Kraft hat beim Handball eine große Bedeutung. Nennen und erläutern Sie 4 Kraftfähigkeiten, in die sich die Kraft differenzieren lässt.

Welche Kraftfähigkeit ist für einen Handballer dominierend? Nennen Sie diese und begründen Sie Ihre Auswahl mit Hilfe ihrer vorherigen Erläuterungen und des einleitenden Textes.

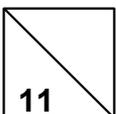
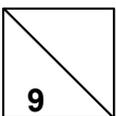
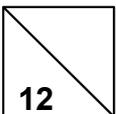
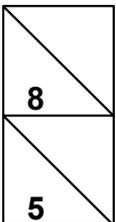
Charakterisieren Sie leistungsbestimmende Faktoren (u. a. M-Querschnitt, M-Faserstruktur, IK- und IM-Koordination, Anpassungserscheinungen bei der E-Gewinnung; psychische und physische Merkmale) von 3 erläuterten Kraftfähigkeiten (Charakterisierung / Bedeutung+Kraftfähigkeiten in einer 2-spaltigen Tabelle).

2. Im einleitenden Text sind Spielhandlungen geschildert, die verschiedene Arbeitsweisen der Muskulatur erfordern.

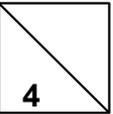
Nennen und charakterisieren Sie drei erforderliche Arbeitsweisen mit Textbeleg (Tabelle).

3. Ergänzen Sie die Tabelle zu den verschiedenen Trainingsmethoden beim Krafttraining.

Methode	Intensität (ca.)	Pause (ca.)	Wiederhol. (ca.)	Ziel
MA (Untrainiert)	%			Hypertrophie
IK (Anfänger)	%	min		
	90 – 100 %			
Pyramidentraining	%		8 – 1	

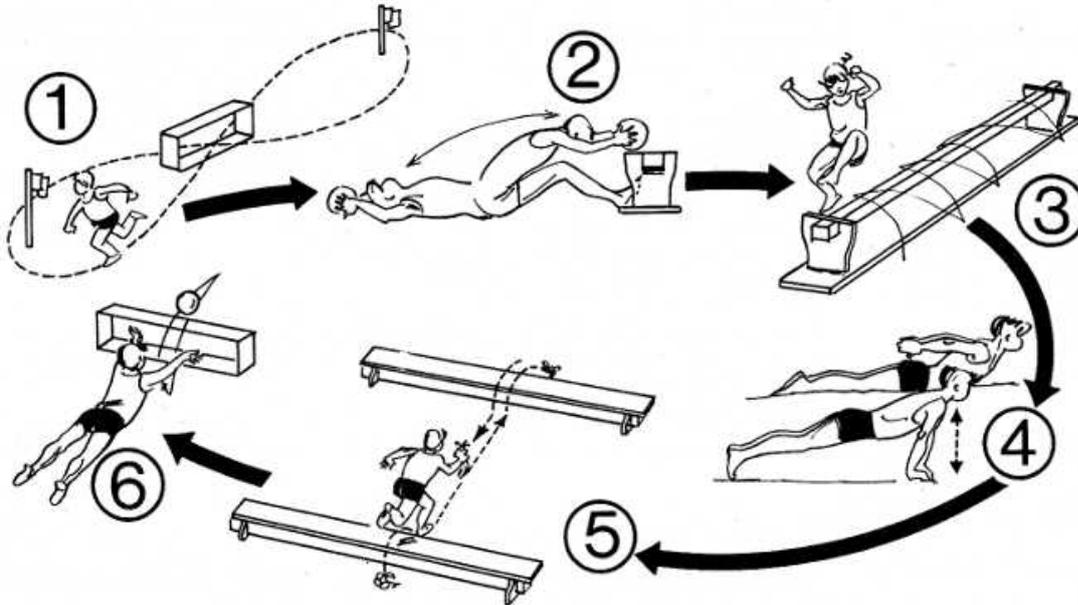


Beschreiben Sie, was bei einem Intervalltraining als 'lohnende Pause' verstanden wird und welche Wirkungen erwartet werden können.



4. Der Sport-LK hat in einer Handballeinheit den Haro-Fitnesstest durchgeführt, um die allgemeine Fitness der Schüler zu verbessern.

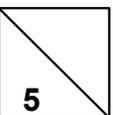
Leider konnten er kein zweites Mal durchgeführt werden, da nach einem Einbruch bei dem Sportlehrer nur noch eine Skizze der Stationen dazu aufgefunden werden konnte.



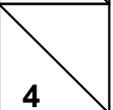
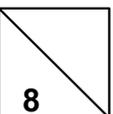
Herbert Haag: Tests für die Übungspraxis: Haro Fitness-Test.

Aus: Der Übungsleiter, Arbeitshilfen für Übungsleiter in den Mitgliedsverbänden des Dt. Sportbundes, Sammelband 1968-1976 (4/74) Limpert Verlag 1977 S. 305-306

Da die Bilder, was die Ausführung anbelangt, für sich sprechen, benötigen wir nur noch eine sinnvolle Anleitung zur Durchführung (Belastungsgefüge: Intensität, Dichte, Dauer und Umfang).



Entwerfen Sie zu dem Haro-Fitnesstest eine dazugehörige Anleitung zur Durchführung des Circuittrainings (Belastungsgefüge), leiten Sie anhand des obigen Anforderungsprofils (vgl. Aufg. 1) die konditionellen Eigenschaften eines Handballerspielers ab und beurteilen Sie ob dieser Test für die Sportart Handball geeignet ist.



Gottes Segen zum Bearbeiten!