

Universität Paderborn
Fakultät für Naturwissenschaften
Department Sport & Gesundheit
Bewegungs- und Trainingswissenschaft
Prof. Dr. Norbert Olivier

***Aufgabenkatalog für die
Modulabschlussprüfung in den Modulen***

***B2
„Bewegungen vermitteln“***

im Bachelor of Arts (Angewandte Sportwissenschaft)

Der Katalog enthält Aufgaben, die so in der Prüfung gestellt werden können. Weitere ähnlich gestellte Aufgaben sind möglich.

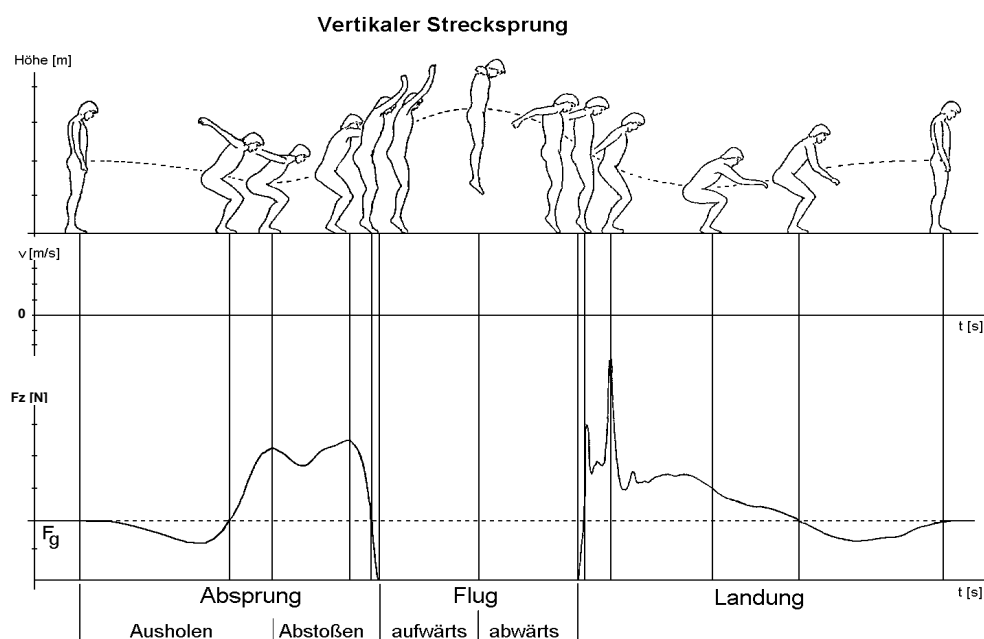
Aufgaben zur Vorlesung und zum Onlinekurs „Grundlagen der Bewegungswissenschaft und –lehre“

Bewegung, Bewegungswissenschaft/-lehre

1. Erläutern Sie den Begriff „Bewegung“!
2. Erläutern Sie den Begriff „Motorik“!

Bewegungsanalyse

3. Erläutern Sie die Untersuchungsziele der Biomechanik des Sports!
4. Nennen Sie ein biomechanisches Merkmal Ihrer Wahl und erläutern Sie eine entsprechende Messmethode unter Anwendung eines Beispiels!
5. Skizzieren Sie für einen allgemeinen Fall den Weg-Zeit-Verlauf sowie die dazugehörigen Geschwindigkeits-Zeit- und Beschleunigungs-Zeit-Verläufe und erläutern Sie Ihre Skizze!
6. Erläutern Sie den Begriff „Kraftstoß“!
7. Skizzieren Sie den vertikalen Kraft-Zeit-Verlauf eines „squat jumps“ und erläutern Sie Ihre Skizze!
8. Ergänzen Sie die untenstehende Abbildung durch den dazugehörigen Geschwindigkeits-Zeit-Verlauf und erläutern Sie diesen!



9. Erläutern Sie ein Verfahren zur Bestimmung der Lage des Körperschwerpunktes!
10. Erläutern Sie das biomechanische Prinzip der Anfangskraft, ergänzen Sie Ihre Ausführungen durch eine zeichnerische Skizze und ergänzen Sie Ihre Ausführungen durch ein praktisches Beispiel!
11. Erläutern Sie das biomechanische Prinzip des optimalen Beschleunigungsweges und ergänzen Sie Ihre Ausführungen durch ein praktisches Beispiel!
12. Erläutern Sie das biomechanische Prinzip der optimalen Tendenz im Beschleunigungsverlauf und ergänzen Sie Ihre Ausführungen durch ein praktisches Beispiel!
13. Erläutern Sie die Zielstellung biomechanischer Prinzipien und erörtern Sie ihre Bedeutung für die Unterrichts- bzw. Trainingspraxis im Sport!
14. Erläutern Sie den Begriff „biomechanische Einflussgröße“!
15. Erläutern Sie das Vorgehen zur Schätzung der Einflusshöhe einer biomechanischen Einflussgröße!
16. Erläutern Sie das Vorgehen zur biomechanischen Diagnose von bewegungstechnischen Mängeln!
17. Erläutern Sie die Zielstellung der biomechanischen Technikanalyse und erörtern Sie ihre Bedeutung für die Unterrichts- bzw. Trainingspraxis im Sport!
18. Erläutern Sie mögliche Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen „morphologischer“ und „funktionaler“ Bewegungsanalyse!
19. Erläutern Sie das allgemeine Bewegungsmerkmal
 - a) „Struktur sportlicher Bewegungsakte“
 - b) „Bewegungsrhythmus“
 - c) „Bewegungskopplung“ (a – c alternativ)und ergänzen Sie Ihre Ausführungen durch ein praktisches Beispiel!
20. Nennen und erläutern Sie die ablaufrelevanten Bezugsgrundlagen sportlicher Bewegungen!
21. Erläutern Sie die allgemeine Funktionsstruktur sportlicher Bewegungen und ergänzen Sie Ihre Ausführungen durch ein praktisches Beispiel!
22. Erläutern Sie die aus der Funktionalen Bewegungsanalyse ableitbaren praktischen Konsequenzen!

Motorische Kontrolle

23. Erläutern Sie den Begriff „Fixation“!
24. Erläutern Sie den Begriff „Folgebewegung“!
25. Erläutern Sie den Unterschied zwischen afferenter und efferent-kontrollierter visueller Bewegungswahrnehmung!

26. Erläutern Sie Aufbau und Funktion
 - a) des Auges,
 - b) des Vestibularapparates,
 - c) der Muskelspindel! (a-c alternativ)
27. Erläutern Sie die Begriffe „Frequenzierung“ und „Rekrutierung“!
28. Erläutern Sie die Funktionsweise des Dehnungsreflexes!
29. Erläutern Sie den Begriff „Alpha-gamma-Koaktivierung“!
30. Erläutern Sie die Funktionen reaktiver und antizipatorischer posturaler Synergien für die Gleichgewichtsregulation!
31. Erläutern Sie die Begriffe „open-loop“ und „closed-loop“ im Zusammenhang mit der motorischen Kontrolle!
32. Skizzieren und erläutern Sie ein „closed-loop“-Modell der motorischen Kontrolle!
33. Erläutern Sie im Kontext eines „open-loop“-Verständnisses der motorischen Kontrolle den Begriff „Motorisches Programm“!
34. Erläutern Sie den Begriff „Generalisiertes motorisches Programm“!
35. Erläutern Sie den Unterschied zwischen koordinativen Fähigkeiten und Fertigkeiten!
36. Erörtern Sie die Tragfähigkeit des Ansatzes koordinativer Fähigkeiten!

Motorisches Lernen

37. Erläutern Sie den Begriff „Motorisches Lernen“!
38. Erläutern Sie Speicherumfang und –dauer des Kurzzeitgedächtnisses und des Langzeitgedächtnisses!
39. Erläutern Sie Unterschiede des impliziten und des expliziten Gedächtnisses!
40. Skizzieren und erläutern Sie die Grundstruktur motorischer Lernprozesse!
41. Erläutern Sie den grundsätzlichen Ablauf
 - a) der klassischen Konditionierung
 - b) der operanten Konditionierung! (a-b alternativ)
42. Erläutern Sie ADAMS' „closed-loop“-Theorie zum motorischen Lernen!
43. Erläutern Sie SCHMIDT's „schema“-Theorie zum motorischen Lernen!
44. Erläutern Sie die Begriffe „unimodale Kodierung“ bzw. „multimodale Kodierung“ und ergänzen Sie Ihre Ausführungen durch jeweils ein Beispiel!
45. Erläutern Sie die anzustrebende Länge des Prä- und des Post-Fremdinformations-Intervalls und begründen Sie Ihre Ansicht!
46. Erläutern Sie „variables Üben“ im Kontext der „schema-Theorie“ von SCHMIDT.
47. Erläutern Sie „variables Üben“ im Zusammenhang mit der „Kontext-Interferenz-Hypothese“!

48. Erläutern Sie das Programm-Lernen nach der Schalthebel-Analogie und ergänzen Sie Ihre Ausführungen durch ein sportpraktisches Beispiel!
49. Erläutern Sie die Begriffe „verteilttes Üben“ und „massiertes Üben“!
50. Erläutern Sie die
 - a) neuromuskuläre oder ideomotorische Hypothese
 - b) kognitive Hypothese
 - c) Programmierungshypothesedes mentalen Übens! (a-c alternativ)

Aufgaben zum Seminar „Bewegungen vermitteln“

Motorische Kontrolle

51. Erläutern sie die Unterschiede verschiedener Phasen des motorischen Lernens und leiten sie sinnvolle übungsmethodische Maßnahmen/ Mittel für verschiedene Lernphasen ab.

Instruktionen und Feedback

52. Wie häufig sollte Fremdinformation beim Feedbacktraining gegeben werden? Begründen Sie ihre Aussagen!
53. Was bedeutet „Selbstkontrolle“ beim Bewegungslernen und warum kann sie sich positiv auf das Bewegungslernen auswirken?
54. Begründen Sie warum Fremdinformation (vor allem beim Umlernen) auch negative Effekte auf die sportliche Leistung haben kann, auch wenn das Feedback nicht fehlerhaft ist!
55. Was bedeutet „Analogielernen“ und warum kann sich die Verwendung von Analogien gegenüber alternativen Methoden positiv auf das Bewegungslernen auswirken? Skizzieren Sie ein Praxisbeispiel einer Analogie für ein fiktives Lernziel ihrer Wahl!
56. Erläutern Sie die Effekte unterschiedlicher Instruktionen zur Aufmerksamkeitsfokussierungen auf Koordinationsleistungen und Skizzieren Sie eine Begründung für die auftretenden Effekte!

Automatisierung und Dual-Task Training

57. Erläutern Sie eine Methode zur Abschätzung des Automatisiertheitsgrads der Bewegungskontrolle einer bestimmten Bewegungsfertigkeit!
58. Erläutern Sie den Sinn der Verwendung von Zusatzaufgaben beim Bewegungslernen (Dual-Task-Training)!
59. Erläutern Sie einen alternativen Erklärungsansatz (neben der Automatisierung) für eine übungsbedingte Reduktion von Doppeltätigkeitskosten nach Doppeltätigkeitsübungen!

Variables Üben

60. Erläutern Sie die Möglichkeiten Kontext-Interferenz beim Üben motorischer Fertigkeiten zu erzeugen. Geben Sie zusätzlich eine Einschätzung wie die sinnvolle Gestaltung der Kontext-Interferenz von der Expertise der Lernenden abhängt.
61. Erläutern Sie mehrere Erklärungsmechanismen für den Kontext-Interferenzeffekt.
62. Erläutern Sie die Sinnhaftigkeit des bilateralen Übens (auch für Bewegungen, die in der Anwendungssituation mit der dominanten Extremität ausgeführt werden)!
63. Nehmen Sie in ausgewählten Aspekten kritisch Stellung zum Ansatz des differentiellen Lernens!

Motorischer Transfer

64. Skizzieren Sie die Gestaltung eines Sturzprophylaxetrainings und begründen Sie ihr Vorgehen! Was ist bei der Konstruktion einzelner Übungsformen zu beachten?
65. Erörtern Sie die Tragfähigkeit des Ansatzes koordinativer Fähigkeiten am Beispiel der Gleichgewichtsregulation.