

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

***Aufgabenkatalog für die  
Modulabschlussprüfung im Modul***

***B7  
„Training leiten“***

***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 Trainingswissenschaft und –lehre“***

### Training, Trainingswissenschaft/-lehre

1. Wie definieren sie „Training“? – Begründen Sie Ihre Ansicht!
2. Erläutern Sie die Beziehung zwischen Trainingslehre und Trainingswissenschaft!

### Allgemeine trainingswissenschaftliche Grundlagen

3. Erläutern Sie den Unterschied zwischen Belastung und Beanspruchung und ergänzen Sie Ihre Ausführungen mit einem Beispiel!
4. Nennen Sie die zur Belastungsbewältigung einzusetzenden Ressourcenarten und erläutern Sie diese mit jeweils einem Beispiel!
5. Zu welchen kurz- und langfristigen Effekten führen Trainingsbeanspruchungen?
6. Wie entsteht eine Muskelkontraktion und wie wird die Kontraktionskraft gesteuert?
7. Nennen und erläutern Sie verschiedene Typen von Muskelfasern!
8. Was sagt das Größenprinzip (auch „size principle“ oder „Henneman-Prinzip“) für die Muskelkontraktion aus?
9. Erläutern Sie die Unterschiede von anaerob alaktazider, anaerob laktazider und aerober Energiebereitstellung!
10. Welche sind die limitierenden Faktoren und Erholungszeiten der ATP-Resyntheseprozesse?
11. Welche sind die resynthetisierten ATP-Mengen und die ATP-Resyntheseraten der ATP-Resyntheseprozesse?
12. Erläutern Sie die Schritte der Leistungssteuerung!
13. Erläutern Sie die Zyklenarten der Periodisierung!
14. Skizzieren Sie den idealtypischen Verlauf von Belastungsintensität und –umfang für einen zweijährigen Jahreszyklus und erläutern Sie Ihre Skizze!
15. Erläutern Sie den grundsätzlichen Aufbau einer Trainingseinheit!
16. Erörtern Sie die grundsätzliche Bedeutung der Trainingsprinzipien für die praktische Gestaltung sportlichen Trainings!
17. Erläutern Sie das Superkompensationsprinzip und erörtern Sie seine praktische Bedeutung unter Berücksichtigung zweier Kritikpunkte!

### Spezielle trainingswissenschaftliche Grundlagen

18. Nennen und erläutern Sie trainierbare Einflussgrößen sportlicher Leistungen!
19. Nennen und erläutern Sie die unterschiedlichen Arbeitsweisen der Muskulatur!
20. Nennen und erläutern Sie die Dimensionen der Muskelkraft!
21. Nennen und erläutern Sie drei Verfahren zur Kraftdiagnostik!
22. Nennen und erläutern Sie Anpassungen durch Krafttraining!
23. Erläutern Sie Methoden zur Verbesserung der Maximalkraft (der Kraftausdauer, der Schnellkraft)!
24. Erläutern Sie die Trainierbarkeit der Kraft bei Kindern und Jugendlichen sowie bei alten Menschen!
25. Erläutern Sie verschiedene Ausdauerarten!
26. Nennen und erläutern Sie Anpassungen durch Ausdauertraining!
27. Nennen und erläutern Sie verschiedene Verfahren zur Ausdauer-Diagnostik!
28. Erläutern Sie die Grundmethoden des Ausdauertrainings!
29. Erläutern Sie die Varianten der Dauermethode (der Intervallmethode)!
30. Erläutern Sie die Trainierbarkeit der Ausdauer bei Kindern und Jugendlichen sowie bei alten Menschen!
31. Erläutern Sie den Unterschied zwischen koordinativen Fähigkeiten und Fertigkeiten und ordnen Sie Koordinationstraining entsprechend ein!
32. Nennen und erläutern Sie unterschiedliche Ziele von Koordinationstraining!
33. Nennen und erläutern Sie die Grundmethoden des Koordinationstrainings!
34. Erläutern Sie den Einsatz von Fremdinformation im Koordinationstraining!
35. Erläutern Sie Intensität und Umfang, die Pausengestaltung sowie den Unterschied zwischen variablem und monotonem Üben beim Koordinationstraining!
36. Erläutern Sie die Trainierbarkeit der Koordination bei Kindern und Jugendlichen sowie bei alten Menschen!
37. Erläutern Sie den Begriff „Taktik“, nennen und erläutern Sie verschiedene Taktikarten!
38. Nennen und erläutern Sie zwei verschiedene Erklärungsmodelle individualtaktischen Verhaltens!
39. Nennen und erläutern Sie Methoden des Taktiktrainings!
40. Erläutern Sie die Trainierbarkeit der Taktik bei Kindern und Jugendlichen sowie bei alten Menschen!
41. Erläutern Sie den Begriff „Schnelligkeit“, nennen und erläutern Sie verschiedene Schnelligkeitsarten!
42. Nennen und erläutern Sie Anpassungen durch Schnelligkeitstraining!
43. Nennen und erläutern Sie Methoden des Schnelligkeitstrainings!
44. Erläutern Sie den Begriff „Beweglichkeit“, nennen und erläutern Sie verschiedene Beweglichkeitsarten!

45. Nennen und erläutern Sie Anpassungen durch Beweglichkeitstraining!
46. Nennen und erläutern Sie Methoden des Beweglichkeitstrainings!
47. Erläutern Sie die Trainierbarkeit der Beweglichkeit bei Kindern und Jugendlichen sowie bei alten Menschen!
48. Erläutern Sie Wechselwirkungen von Krafttraining mit Ausdauertraining!
49. Erläutern Sie Wechselwirkungen von Koordinationstraining mit Kraft- und Ausdauertraining!
50. Erläutern Sie Wechselwirkungen von Koordinationstraining mit Taktiktraining!

## ***Aufgaben zum Seminar „Training leiten“***

### Taktik

51. Diskutieren Sie Vor- und Nachteile von Labortests und Spielbeobachtungen zur Analyse des Merkmals „Entscheidungsqualität“ (im Rahmen der Diagnostik taktischer Leistungen) unter Einbezug der Hauptgütekriterien.
52. Erläutern Sie zwei Methoden (ein Labor- & ein Feldtest) der Taktik-diagnostik und diskutieren Sie diese vor dem Hintergrund der Hauptgütekriterien.
53. Nennen und erläutern Sie drei Probleme, die im Verlauf eines Beobachtungsprozesses zu Urteilsfehlern führen können.

### Schnelligkeit

54. Stellen Sie die Zusammenhänge der Agility Tests und der 20m (fliegend) Sprintleistung dar und diskutieren Sie deren jeweilige Eignung für unterschiedliche Zielsetzungen.
55. Nennen und erläutern Sie gängige Testverfahren zur Diagnostik der Schnelligkeit und differenzieren Sie mögliche Anwendungsgebiete.
56. Erläutern Sie resultierende Effekte sowie Probleme bei der Durchführung von Widerstands- und Bergabläufen.

### Ausdauer

57. Erläutern Sie a) die Laktatleistungsdiagnostik, b) den Conconi-Test, c) die Spiroergometrie als Diagnostikverfahren der Ausdauerleistungsfähigkeit und diskutieren Sie deren Vor- und Nachteile unter Einbezug der Hauptgütekriterien.
58. Differenzieren Sie die Vorgehensweise unterschiedlicher Laktat-Schwellenkonzepte und diskutieren Sie deren Vor- und Nachteile unter Einbezug der Hauptgütekriterien.
59. Welche Faktoren beeinflussen die Laktatleistungskurve?

60. Differenzieren Sie verschiedene Belastungs- und Beanspruchungsparameter des High Intensity Intervall Trainings (HIT) und des High Volume Trainings (HVT) und diskutieren Sie deren Relevanz für unterschiedliche Anwendungsbereiche (z.B. Gesundheitsbereich) der Trainingspraxis.
61. Differenzieren Sie die Anpassungen an ein High Intensity Intervall Training (HIT) und ein High Volume Training (HVT) und diskutieren Sie deren Relevanz für unterschiedliche Anwendungsbereiche (z.B. Gesundheitsbereich) der Trainingspraxis.

### Kraft

62. Nennen und beschreiben Sie zwei Verfahren zur Bestimmung des Einerwiederholungsmaximum (EWM). Diskutieren Sie Vor- und Nachteile vor dem Hintergrund der Hauptgütekriterien.
63. Erläutern Sie den Einfluss der Intensität und Wiederholungszahl auf Hypertrophieeffekte.
64. Diskutieren Sie Vor- und Nachteile eines Krafttrainings auf instabilen Untergründen und ergänzen Sie Ihre Ausführungen mit einem Beispiel.
65. Diskutieren Sie die Intensitätswahl für ein Hypertrophie-Training im Gesundheitssport.
66. Diskutieren Sie den Einsatz von Krafttraining zur Prävention und Rehabilitation von a) Hypertonie, b) Adipositas, c) Osteoporose.

### Koordination

67. Nennen und erläutern Sie zwei kinematische Verfahren und diskutieren Sie diese vor dem Hintergrund der Hauptgütekriterien. Ergänzen sie Ihre Ausführung mit einem Beispiel.
68. Erläutern Sie Videofeedback-Training im Kontext fertigungsorientierten Koordinationstrainings. Ergänzen Sie Ihre Ausführungen mit einem Beispiel.
69. Erläutern Sie bilaterales und observatives Training als Methoden des Koordinationstrainings für Schlaganfallpatienten.

## Beweglichkeit

70. Nennen Sie 4 Faktoren, die die Beweglichkeit limitieren können und erläutern Sie diese anhand von Beispielen.
71. Nennen und erläutern Sie zwei Methoden zur Messung der Bewegungsreichweite anhand eines Beispiels und diskutieren Sie diese vor dem Hintergrund der Hauptgütekriterien.
72. Nennen und erläutern Sie die PNF (Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation)-Methoden zum Training der Beweglichkeit sowie deren Effekte.