

Universität Paderborn  
Fakultät für Naturwissenschaften  
Department Sport & Gesundheit  
Bewegungs- und Trainingswissenschaft  
Prof. Dr. Jochen Baumeister  
Update: 02.02.2016

## ***Klausurvorbereitung***

# ***„Grundlagen der Trainingswissenschaft“***

***Bachelor of Education (Sport)***  
*in den Modulen*

*HRG B2*  
*GG B2*  
*BK B2*

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

## **„Grundlagen der Trainingswissenschaft“**

### 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. Erläutern Sie ein Modell der Trainingssteuerung!
5. Erläutern Sie das Konzept des Anforderungsprofils!
6. Nennen Sie Komponenten der Trainingsbelastung
7. Erläutern Sie die Zyklenarten der Periodisierung!
8. Skizzieren Sie den idealtypischen Verlauf von Belastungsintensität und – umfang für einen zweijährigen Jahreszyklus und erläutern Sie Ihre Skizze!
9. Erläutern Sie den grundsätzlichen Aufbau einer Trainingseinheit!
10. Erläutern sie drei grundlegende Trainingsprinzipien und deren Bedeutung für die praktische Gestaltung des sportlichen Trainings!

### Hauptbeanspruchungsformen

11. Erläutern Sie verschiedene Ausdauerarten!
12. Worin besteht der Unterschied zwischen aeroben und anaeroben Stoffwechselwegen!
13. Geben Sie eine gegenüberstellende Erläuterung zur Energiebereitstellung im 50m Sprint , im 1500m Lauf und im 50km Skilanglauf!
14. Erläutern Sie die unterschiedlichen Arten des Intervalltrainings mit den dazugehörigen Charakteristika!
15. Erläutern Sie die Varianten der Dauermethode!
16. Nennen und erläutern Sie Anpassungen durch ein Ausdauertraining!
17. Können durch Ausdauertraining die maximale Herzfrequenz und die Ruheherzfrequenz beeinflusst werden?
18. Nennen und erläutern Sie verschiedene Verfahren zur Ausdauerdiagnostik!
19. Nennen und erläutern Sie die unterschiedlichen Arbeitsweisen der Muskulatur!

20. Nennen und erläutern Sie die Dimensionen der Muskelkraft!
21. Erläutern Sie die „Gleittheorie der Muskelkontraktion“ unter Einbeziehung des Querbrücken-Zyklus!
22. Erläutern Sie Methoden zur Verbesserung unterschiedlicher Kraftdimensionen!
23. Erläutern Sie den Begriff des „Einer-Wiederholungs-Maximum (EWM)“ und dessen Bedeutung für die Trainingssteuerung im Krafttraining!
24. Nennen und erläutern Sie funktionelle/neuromuskuläre Anpassungen durch Krafttraining!
25. Nennen und erläutern Sie strukturelle/morphologische Anpassungen durch Krafttraining!
26. Nennen und erläutern Sie drei Verfahren zur Kraftdiagnostik!
27. Erläutern Sie den Unterschied zwischen koordinativen Fähigkeiten und Fertigkeiten und ordnen Sie ein Koordinationstraining dementsprechend ein.
28. Beschreiben Sie allgemein die Komponenten eines Reflexbogens und wenden Sie diese auf einen Beispiel im Zusammenhang der menschlichen Bewegungskoordination an!
29. Skizzieren Sie eine motorische Endplatte und erläutern Sie, wie die Erregung auf die Muskelfaser übertragen wird!
30. Nennen Sie Druckbedingungen im Koordinationstraining nach Neumaier und geben Sie ein Beispiel!
31. Nennen Sie Informationsanforderungen im Koordinationstraining nach Neumaier und geben Sie ein Beispiel!
32. Definieren Sie den Begriff Neuroplastizität!
33. Erläutern Sie den Unterschied zwischen variablem und monotonem Üben beim Koordinationstraining!
34. Nennen und erläutern Sie drei Verfahren zur Koordinationsdiagnostik!
35. Definieren Sie den Begriff Schnelligkeit und erläutern Sie unterschiedliche Arten der Schnelligkeit!
36. Erläutern Sie den Zusammenhang zwischen Schnelligkeit und der Rekrutierung und Frequenzierung von Muskelfasern!
37. Nennen und erläutern Sie unterschiedlichen Muskelfasertypen!
38. Nennen und erläutern Sie unterschiedliche Methoden des Schnelligkeitstrainings!
39. Nennen und erläutern Sie drei Verfahren zur Schnelligkeitsdiagnostik!
40. Definieren Sie den Begriff der Beweglichkeit und erläutern Sie unterschiedliche Arten der Beweglichkeit!
41. Nennen und erläutern Sie Methoden des Beweglichkeitstrainings!
42. Nennen und erläutern Sie Anpassungen des Beweglichkeitstrainings!
43. Nennen und erläutern Sie zwei Verfahren zur Beweglichkeitsdiagnostik!

### Spezielle trainingswissenschaftliche Grundlagen

44. Definieren Sie den Begriff „Techniktraining“ und erläutern Sie Unterschiede zum Koordinationstraining!
45. Erläutern Sie die unterschiedlichen Phasen des Lernprozesses im Techniktrainings!
46. Erläutern Sie Unterschiede zwischen qualitativer und quantitativer Technikanalyse!
47. Erläutern Sie den Begriff Taktik, nennen Sie Arten der Spielsporttaktik und geben Sie jeweils ein Beispiel.
48. Nennen und erläutern Sie Methoden des Taktiktrainings!
49. Definieren Sie den Begriff „sportlicher Wettkampf“ und erläutern Sie Maßnahmen der Wettkampfsteuerung!
50. Beschreiben Sie Verfahren zur Wettkampfdiagnostik!