

Inhaltsverzeichnis

1		
2		
3	Aufgabenstellungen	8
4	<i>(mit * versehene Aufgaben sind Abituraufgaben)</i>	
5		
6	Teil I - Allgemeine Zielsetzungen und	
7	Merkmale sportlichen Trainings	8
8		
9	Aufgabenstellung 1 - Adaptation	8
10	Aufgabenstellung 2 - Glykogenspeicher und Belastung *	10
11	Aufgabenstellung 3 - Gesundheitstraining - Belastungskomponenten	12
12	Aufgabenstellung 4 - Leistungsbereiche *	13
13	Aufgabenstellung 5 - Trainingsprinzipien	14
14	Aufgabenstellung 6 - Basis- und Grundlagentraining	15
15	Aufgabenstellung 7 - Langfristiger Trainingsprozess im Fußball	16
16	Aufgabenstellung 8 - Periodisierung beim 100m-Sprint	18
17	Aufgabenstellung 9 - Trainingssteuerung	19
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26	Teil II - Anatomisch-physiologische Grundlagen zur Adaptation	
27	der verschiedenen Organsysteme an sportliches Training ..	20
28		
29	Aufgabenstellung 10 - Zelle	20
30	Aufgabenstellung 11 - Passiver Bewegungsapparat	22
31	Aufgabenstellung 12 - Anpassungsmechanismen des Röhrenknochens	23
32	Aufgabenstellung 13 - Osteoporose	23
33	Aufgabenstellung 14 - Gelenkarthrose	24
34	Aufgabenstellung 15 - Schultergelenk - Aufbau	26
35	Aufgabenstellung 16 - Schulter- und Hüftgelenk im Vergleich.	26
36	Aufgabenstellung 17 - Kniegelenk	28
37	Aufgabenstellung 18 - Ellbogengelenk und Oberes Sprunggelenk im Vergleich ..	30
38	Aufgabenstellung 19 - Wirbelkörper - Aufbau	31
39	Aufgabenstellung 20 - Wirbelsäulenbelastung - Schwimmen/Rudern	32
40	Aufgabenstellung 21 - Undulationstechnik und Bewegungsapparat *	33
41	Aufgabenstellung 22 - Körperhaltung beim Heben schwerer Lasten	34
42		
43		
44		
45		
46		

Aufgabenstellung 23 - Strukturelemente eines Sarkomers	34	1
Aufgabenstellung 24 - Vordehnung beim Speerwurf	35	2
Aufgabenstellung 25 - Energiebereitstellung beim 800m-Lauf	36	3
Aufgabenstellung 26 - Energiebereitstellung beim Fußball	37	4
Aufgabenstellung 27 - Glykogenverbrauch beim Fußballspiel	38	5
Aufgabenstellung 28 - Energiebereitstellung bei maximaler Belastung *	39	6
Aufgabenstellung 29 - Anatomische Analyse von 3 Bewegungsabläufen	40	7
Aufgabenstellung 30 - Muskelschlinge bzw. Muskelkette	41	8
		9
		10
		11
		12
Teil III - Das Training der motorischen Hauptbeanspruchungs-		13
formen Kraft und Schnelligkeit	42	14
		15
Aufgabenstellung 31 - Krafttraining zur Verletzungsprophylaxe	42	16
Aufgabenstellung 32 - Krafttrainingsmethoden und -inhalte	43	17
Aufgabenstellung 33 - Muskelhypertrophie *	44	18
Aufgabenstellung 34 - Maximalkrafttraining	45	19
Aufgabenstellung 35 - Reaktivkraft	46	20
Aufgabenstellung 36 - Reaktivkraft bei verschiedenen Sportarten	47	21
Aufgabenstellung 37 - Kraftausdauer im Sportklettern	48	22
Aufgabenstellung 38 - Durchführungs- und Organisationsformen im Krafttraining .	50	23
Aufgabenstellung 39 - Krafttraining in Prävention und Rehabilitation *	51	24
Aufgabenstellung 40 - Schnelligkeit im Eishockey	52	25
Aufgabenstellung 41 - Komponenten der Schnelligkeit	54	26
Aufgabenstellung 42 - Schnelligkeitstraining - Grundsätze	55	27
Aufgabenstellung 43 - Phasen eines 100m-Laufs - Trainingsinhalte	56	28
Aufgabenstellung 44 - Bedeutung der Maximalkraft für die Schnelligkeit	57	29
Aufgabenstellung 45 - Wiederholungsmethode im Schnelligkeitstraining	58	30
Aufgabenstellung 46 - Konditionelles Anforderungsprofil eines BMX-Rennens . .	58	31
		32
		33
		34
		35
		36
		37
		38
		39
		40
		41
		42
		43
		44
		45
		46

Lösungen	62
Teil I - Allgemeine Zielsetzungen und Merkmale sportlichen Trainings	62
Lösung zur Aufgabe 1 - Adaptation	62
Lösung zur Aufgabe 2 - Glykogenspeicher und Belastung *	63
Lösung zur Aufgabe 3 - Gesundheitstraining - Belastungskomponenten	64
Lösung zur Aufgabe 4 - Leistungsbereiche *	64
Lösung zur Aufgabe 5 - Trainingsprinzipien	65
Lösung zur Aufgabe 6 - Basis- und Grundlagentraining	66
Lösung zur Aufgabe 7 - Langfristiger Trainingsprozess im Fußball	66
Lösung zur Aufgabe 8 - Periodisierung beim 100m-Sprint	68
Lösung zur Aufgabe 9 - Trainingssteuerung	69
Teil II - Anatomisch-physiologische Grundlagen zur Adaptation der verschiedenen Organsysteme an sportliches Training ..	70
Lösung zur Aufgabe 10 - Zelle	70
Lösung zur Aufgabe 11 - Passiver Bewegungsapparat	71
Lösung zur Aufgabe 12 - Anpassungsmechanismen des Röhrenknochens	71
Lösung zur Aufgabe 13 - Osteoporose	71
Lösung zur Aufgabe 14 - Gelenkarthrose	72
Lösung zur Aufgabe 15 - Schultergelenk - Aufbau	72
Lösung zur Aufgabe 16 - Schulter- und Hüftgelenk im Vergleich	73
Lösung zur Aufgabe 17 - Kniegelenk	73
Lösung zur Aufgabe 18 - Ellbogengelenk und Oberes Sprunggelenk im Vergleich	74
Lösung zur Aufgabe 19 - Wirbelkörper - Aufbau	74
Lösung zur Aufgabe 20 - Wirbelsäulenbelastung - Schwimmen/Rudern	75
Lösung zur Aufgabe 21 - Undulationstechnik und Bewegungsapparat *	76
Lösung zur Aufgabe 22 - Körperhaltung beim Heben schwerer Lasten	76
Lösung zur Aufgabe 23 - Strukturelemente eines Sarkomers	77
Lösung zur Aufgabe 24 - Vordehnung beim Speerwurf	77

Lösung zur Aufgabe 25 - Energiebereitstellung beim 800m-Lauf	77
Lösung zur Aufgabe 26 - Energiebereitstellung beim Fußball	78
Lösung zur Aufgabe 27 - Glykogenverbrauch beim Fußballspiel.	79
Lösung zur Aufgabe 28 - Energiebereitstellung bei maximaler Belastung *	80
Lösung zur Aufgabe 29 - Anatomische Analyse von 3 Bewegungsabläufen	80
Lösung zur Aufgabe 30 - Muskelschlinge bzw. Muskelkette	80

Teil III - Das Training der motorischen Hauptbeanspruchungs- formen Kraft und Schnelligkeit

Lösung zur Aufgabe 31 - Krafttraining zur Verletzungsprophylaxe	81
Lösung zur Aufgabe 32 - Krafttrainingsmethoden und -inhalte	81
Lösung zur Aufgabe 33 - Muskelhypertrophie *	82
Lösung zur Aufgabe 34 - Maximalkrafttraining	82
Lösung zur Aufgabe 35 - Reaktivkraft	84
Lösung zur Aufgabe 36 - Reaktivkraft bei verschiedenen Sportarten	84
Lösung zur Aufgabe 37 - Kraftausdauer im Sportklettern	85
Lösung zur Aufgabe 38 - Durchführungs- und Organisationsformen im Krafttraining	86
Lösung zur Aufgabe 39 - Krafttraining in Prävention und Rehabilitation *	87
Lösung zur Aufgabe 40 - Schnelligkeit im Eishockey	88
Lösung zur Aufgabe 41 - Komponenten der Schnelligkeit	88
Lösung zur Aufgabe 42 - Schnelligkeitstraining - Grundsätze	89
Lösung zur Aufgabe 43 - Phasen eines 100m-Laufs - Trainingsinhalte	90
Lösung zur Aufgabe 44 - Bedeutung der Maximalkraft für die Schnelligkeit	90
Lösung zur Aufgabe 45 - Wiederholungsmethode im Schnelligkeitstraining.	91
Lösung zur Aufgabe 46 - Konditionelles Anforderungsprofil eines BMX-Rennens	91

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46