

Kapitel 1	
Theorie und Methodik des Trainings und Trainieren	21
Frage 1: Welche Vorteile bzw. Nachteile kann es mit sich bringen, die Trainingsmethoden von Meistern, sog. Meisterlehrern (Deutscher Meister, Weltmeister) zu übernehmen?	21
Frage 2: Analysieren Sie Ihr eigenes Training. Wird bei Ihnen nur die Sportart selbst in jeder Trainingseinheit trainiert? Kommen auch andere Inhalte darin vor? Welche sind dies? Wie sieht die zeitliche Einteilung bzw. Aufteilung aus? Was könnten die Gründe dafür sein? Vergleichen Sie Ihre Ergebnisse mit denen Ihrer Mitschüler/innen.	22
Frage 3: Viele sportwissenschaftliche Themen finden ihre Anwendung im praktischen Training der Sportarten/Disziplinen. Analysieren Sie, wie es mit dem Bereich der Bewegungslehre/Biomechanik in Ihrer eigenen Sportart und/oder den Sportarten Ihrer Mitschüler/innen aussieht. Was können Sie dabei feststellen? Welcher Stellenwert im praktischen Training kommt diesem Bereich zu?	22
Frage 4: In England galt bis vor ein paar Jahren in der Fußballtrainerausbildung das Motto „Learning by doing“. Viele Trainer besuchten keinerlei Ausbildungskurse, sondern schauten bei ihren Vereinstrainern ab, wie diese das Training gestalteten und führten es dann genauso durch. Wie beurteilen Sie dieses Vorgehen?	23
Frage 5: Erstellen Sie für Ihre eigene Sportart ein möglichst genaues Anforderungsprofil. Begründen Sie Ihre Entscheidung anhand von praktischen Beispielen.	24
Frage 6: In vielen Sportarten (vor allem in den Ballsportarten) haben die konditionellen Fähigkeiten nur einen „Zubringер-Charakter“, werden quasi additiv durchgeführt. Überlegen Sie, warum das so ist. Worin liegen Vor- bzw. Nachteile, das Konditionstraining nicht zu maximieren?	30
Frage 7: Der Stellenwert der Technik variiert von Sportart/Disziplin zu Sportart/Disziplin mitunter sehr stark. Versuchen Sie zu analysieren und zu erläutern, wie hoch er bei folgenden Sportarten/Disziplinen ist: * Marathonlauf * Tennis * Volleyball * Fußball * Stabhochsprung * Skilauf (Slalom, Abfahrt) * Geräteturnen * Hürdenlauf * 3000-m-Hindernislauf * Mountainbike-Rennen * Tischtennis * Judo * Basketball * 110-/100-m-Hürdensprint * Hochsprung * Hockey * Radrennsport (Straße)..	30
Frage 8: Versuchen Sie, diesen Stellenwert bei den unter 6. aufgeführten Sportarten/ Disziplinen nun ebenfalls für den Bereich der Taktik vorzunehmen.	30
Frage 9: Spielen Sie bitte in Ihrem Sportkurs Handball, Basketball, Volleyball oder Fußball ohne zu sprechen und ohne Gestik, um sich taktische Hinweise zu geben! Wie wirkt dieses „stumme“ Spielen auf Sie? Was war störend, was war hilfreich?.....	31

Frage 10:	Es gibt mehrere Möglichkeiten neue Bewegungstechniken zu verbessern. Eine besteht z.B. darin, sich in einer Bildreihe von Einzelfotos eine Idealbewegung (Technikleitbild) anzuschauen, eine Form des observativen (beobachtenden) Lernens. * Schauen Sie sich allein, zu zweit oder in der Sportkursgruppe eine solche Bewegungsfolge einer frei gewählten Technik ca. 10 Minuten lang an, konzentrieren Sie sich dabei auf die einzelnen erkennbaren Teilbewegungen und versuchen Sie anschließend, diese Bewegungsfolge praktisch durchzuführen. * Tauschen Sie in der Sportkursgruppe nun Ihre Erfahrungen bzw. Eindrücke darüber aus, was Ihnen dabei geholfen hat, wo es Schwierigkeiten gab. Konnte die Technik dadurch verbessert werden?	31
Frage 11:	Analysieren Sie in Ihrer eigenen Sportart das Training im Hinblick auf die Individualtaktik, Gruppentaktik und Mannschaftstaktik. Wie ist die zeitliche Aufteilung dabei?	32
Frage 12:	Gehen Sie zu einem Training einer höher klassigen Mannschaft (z.B. Regionalliga und höher) in einem Sportspiel Ihrer Wahl und versuchen Sie zu erkennen, ob Sie die Dreiteilung in: Individualtaktik, Gruppentaktik und Mannschaftstaktik im Training erkennen können und notieren Sie sich jeweils die Übungen/Spielformen dazu. Stellen Sie diese hinterher Ihren Mitschüler/innen im Sportkurs vor.	32
Frage 13:	Welche der Anwendungsfelder des Sports ordnen Sie Ihren eignen Sportinteressen, Ihrer eigenen Sportart zu? Gibt es Anwendungsfelder, die Sie besonders ansprechen/die Sie für sich eher ablehnen? Versuchen Sie jeweils zu ergründen, warum dem so ist.	32
Frage 14:	Ab diesem Schuljahr werden die Bundesjugendspiele in der Sportart Leichtathletik für alle Grundschulkinder bis zur vierten Klasse nur noch als Wettbewerb und nicht mehr als Wettkampf ausgetragen. Der Leistungscharakter der Bundesjugendspiele tritt in den Hintergrund. Diskutieren Sie mit Ihren Mitschüler/innen, was für diese Entscheidung und was gegen diese Entscheidung spricht.	32
Frage 15:	Erörtern Sie, ob man von den Radfahrern, welche regelmäßig intensiv und umfangreich trainieren sowie an Rennen teilnehmen noch von Breiten- bzw. Freizeitsportlern sprechen kann.	34
Frage 16:	Erläutern Sie, was es bedeutet, wenn ein Trainer in einer Mannschaftssportart von seinen Spielern verlangt „mannschaftsdienlich“ zu spielen.	34

Kapitel 2

Allgemeine Gesetzmäßigkeiten des Trainings und Trainingsprinzipien

Frage 1:	Beschreiben Sie anhand von praktischen Beispielen Anpassungerscheinungen im a.) kognitiven Bereich b.) neuronalen Bereich c.) morphologischen Bereich.	37
Frage 2:	Ein Basketballtrainer möchte am Abend vor einem entscheidenden Spiel ein erschöpfendes Training „zur Motivationssteigerung“ durchführen. Halten Sie das für sinnvoll? Was spricht für ein solches Training, was dagegen?	37
Frage 3:	Erörtern Sie, welche Argumente dafür und welche dagegen sprechen, das Prinzip der Superkompenstation zum allgemeinen Prinzip zu erklären, nach dem alle Anpassungerscheinungen im Sport ablaufen?	38
Frage 4:	Erläutern Sie, welche Ursachen es haben kann, dass Sportler sich nach anstrengenden Belastungen unterschiedlich schnell erholen.	39

Frage 5:	Wozu ist eine Kenntnis des Zusammenspiels von Belastung und beanspruchten Systemen im menschlichen Organismus wichtig?	40
Frage 6:	Ein Trainer möchte im Profifußball vormittags zwei Stunden mit seinem Team im Kraftraum trainieren und nachmittags noch die Ausdauer durch eine dreistündige Mountainbike-Ausfahrt. Wie beurteilen Sie dieses Vorgehen?	40
Frage 7:	Viele Fußballbundesligisten absolvieren eine sehr intensive Saisonvorbereitung. Nach deren Beendigung fehlen häufig zum Saisonbeginn mehrere Spieler verletzungsbedingt. Erläutern Sie, welche Ursachen hierfür zugrunde liegen könnten.	41
Frage 8:	Ein Handballerstligist spielt samstags ein Spiel in der Bundesliga. Sonntags wird zweimal hart trainiert, ebenso montags und dienstags. Am Mittwochvormittag wird ein 60-minütiger Ausdauerlauf angesetzt. Am selben Abend verliert das Team gegen einen direkten Konkurrenten mit 10 Toren Unterschied. Welche Ursachen können dafür zugrunde liegen? Wie hätten Sie die Tage geplant?	42
Frage 9:	Ein Basketballbundesligist hat samstags sein letztes Bundesligaspiel vor den Playoffs. Der Trainer lässt nun das Team ab Sonntag die nächsten 14 Tage bis zum ersten Playoffspiel zweimal pro Tag durchtrainieren. Das Team scheidet im ersten Playoffspiel sofort aus. Welche Ursachen können dafür zugrunde liegen? Wie hätten Sie die 14 Tage geplant?	42

Kapitel 3 Sportbiologie 43

Frage 1:	Charakterisieren Sie die aerobe, die anaerob-alaktazide und anaerob-laktazide Energiebereitstellung. Nennen Sie bitte ein eindeutiges Beispiel, bei dem die aerobe Energiebereitstellungsart dominiert, anschließend eines für die anaerob-alaktazide und schließlich eines für die anaerob-laktazide Energiebereitstellung.	43
Frage 2:	Muskeln, die häufig in Gebrauch sind, neigen dazu kräftiger zu sein als solche, die man nicht so oft benötigt. Versuchen Sie an sich festzustellen, welche Ihrer Muskeln kräftiger und welche schwächer sind. Trainieren Sie gezielt einen Ihrer schwachen Muskeln über 4 Wochen hinweg und versuchen Sie herauszufinden, was sich verändert hat.	44
Frage 3:	Zwei Freundinnen gehen zusammen eine Stunde laufen. Eine der beiden hat dabei trotz regelmäßigen Trainings Probleme das Tempo zu halten oder zu verschärfen. Am nächsten Tag gehen beide in ein Fitnessstudio zum Krafttraining. Hier verhält es sich nun umgekehrt. Die Freundin, die beim Laufen keinerlei Probleme hatte, kann ihre Leistung im Krafttraining kaum steigern. Die schwache Läuferin macht ihre Übungen problemlos. Welche Erklärung haben Sie dafür?	44
Frage 4:	Welche Energiebereitstellungsarten werden in Ihrer eigenen Sportart oder Lieblingssportart an der Schule benötigt? Begründen Sie Ihre Entscheidung.	44
Frage 5:	Erläutern Sie, welche Anpassungerscheinungen des Herz-Kreislauf-Systems ergeben sich durch Ausdauertraining ergeben? Welche Sportarten führen zu diesen Anpassungerscheinungen?	44
Frage 6:	Warum ist es für einen Fußballprofi nicht ausreichend, sich wie ein Breitensportler seinen Belastungs- und Erholungspuls mit der Hand zu messen? Begründen Sie Ihre Entscheidung.	45

Frage 7:	Charakterisieren Sie die einzelnen Blutbestandteile. Welche Unterschiede ergeben sich durch Ausdauertraining im Blut bei einem Ausdauersportler (z.B. Triathlet) im Vergleich zu einem Untrainierten?	46
Frage 8:	Welche Gelenke sind in Ihrer eigenen Sportart einer besonders starken Belastung ausgesetzt? Versuchen Sie möglichst genau zu beschreiben, warum dies so ist. Was können Sie vorbeugend gegen die Schädigungen dieser Gelenke unternehmen?	46
Frage 9:	Versuchen Sie die optimale Muskelfaserzusammensetzung für diese Sportsportarten zu bestimmen: Handball, Volleyball, Basketball, Tennis, Tischtennis, Kugelstoßen.	47
Frage 10:	Welche Anpassungserscheinungen ergeben sich durch Krafttraining in: den Mitochondrien, Kontraktionsgeschwindigkeit, Enzymen, Enzymen der Glykolyse, Enzymen des aeroben Metabolismus und den intramuskulären Speicherkapazitäten?	48
Frage 11:	Ist es nach dem Prinzip der Signaltransduktion sinnvoll, Krafttraining und Ausdauertraining in unmittelbarer zeitlicher Nähe, z.B. an einem Tag, zu trainieren?	48

Kapitel 4
Ausdauertraining **49**

Frage 1:	Beschreiben Sie möglichst genau, was man unter Ausdauer versteht, und begründen Sie, welche Vorteile eine gute Ausdauer Sportlern in Sportsportarten bietet. Welche Nachteile hat es, in Sportspielen über eine ungenügende Ausdauer zu verfügen? Begründen Sie Ihre Erkenntnisse.	49
Frage 2:	Beschreiben Sie, wie wichtig die Grundlagenausdauer für Sie ist und was Sie selbst dafür tun.	50
Frage 3:	Welche Rolle spielt die Ausdauer in der Sportart/Disziplin, die Sie aktuell schwerpunktmäßig in Ihrem Sportkurs durchführen? Begründen Sie.	50
Frage 4:	Vergleichen Sie die extensive Intervallmethode und die Dauermethode für sich, indem Sie beide an abwechselnden Tagen im Grundlagenausdauerbereich trainieren. Wie beurteilen Sie beide Trainingsmethoden für sich? Welche Durchführung fiel Ihnen leichter, welche schwerer?	50
Frage 5:	Charakterisieren Sie die unterschiedlichen Arten der Ermüdung. Versuchen Sie an sich selbst festzustellen, welche Ermüdungsarten Sie nach langen, anstrengenden körperlichen Belastungen empfinden. Tauschen Sie sich mit Mitschüler/innen über Ihre Wahrnehmungen aus.	50
Frage 6:	Wählen Sie Ihnen bekannte Sportarten bzw. Disziplinen aus, in denen unterschiedliche Ermüdungsarten dominieren. Begründen Sie Ihre Entscheidung.	51
Frage 7:	Ein Spieler meint, dass er zu stark ermüdet für ein Auslaufen und Ausdehnen nach dem Training sei. Wie beurteilen Sie dieses Verhalten?	51
Frage 8:	Woran kann man erkennen, dass Sportler/innen sich unterschiedlich schnell nach einer starken Belastung erholen? Worauf führen Sie dies zurück?	51
Frage 9:	Charakterisieren Sie das HIT-Training. Welche Vorteile bietet es? Zu welchen Zwecken eignet es sich besonders gut, wann eignet es sich nicht? Begründen Sie Ihre Entscheidung.	52
Frage 10:	Worin liegen die Unterschiede der sog. „Hottenrott-Formel“ zum Training der Grundlagenausdauer im Vergleich zu anderen Ihnen bekannten Faustformeln zum Training der Grundlagenausdauer? Begründen Sie.	52

Frage 11:	Beurteilen Sie folgende Aussage: „Grundlagenausdauer sollte man an der anaeroben Schwelle bei 4 mmol/l trainieren, damit es besonders effektiv ist.“	53
Frage 12:	Im Internet findet man zahlreiche Ausdauertrainingspläne. Analysieren Sie davon 3 genauer. Identifizieren Sie die Merkmale der dort beschriebenen/gezeigten Trainingsmethoden. Vergleichen Sie diese anschließend mit einem Mitschüler, der das Gleiche getan hat. Welche Gemeinsamkeiten bzw. Unterschiede stellen Sie dabei fest?	53
Frage 13:	Führen Sie einen der oben genannten Ausdauertests allein, zu zweit oder mit einer kleinen Gruppe an Mitschüler/innen Ihres Sportkurses durch und besprechen Sie hinterher die Ergebnisse miteinander. Waren die Ergebnisse so zu erwarten?	54
Frage 14:	Einerseits sagt man: „Nicht die Strecke tötet, sondern das Tempo!“ Wie kommt man zu dieser Aussage? Versuchen Sie dies zu erläutern. Andererseits sagt man auch: „Nicht nur das Tempo kann töten, sondern auch die Strecke!“ Welche Grundüberlegung steckt hinter dieser Aussage? Versuchen Sie dies ebenfalls zu erläutern.	54

Kapitel 5

Krafttraining **55**

Frage 1:	Ordnen Sie den verschiedenen Kraftarten jeweils Sportarten bzw. Disziplinen zu, bei denen diese von Bedeutung sind. Begründen Sie dabei Ihre Entscheidung.	58
Frage 2:	Welche kraftbestimmenden Faktoren kennen Sie? Welche sind trainierbar? Welche sind nur schwer bzw. sogar nicht trainierbar?	58
Frage 3:	Ein Freikletterer und ein Schwimmer unterhalten sich. Beide sagen, ich benötige in meiner Sportart Kraft. Wo liegen Gemeinsamkeiten? Wo die Unterschiede? Begründen Sie Ihre Entscheidung.	59
Frage 4:	Nach welcher Trainingsmethode sollte ein Hochspringer Maximalkraft trainieren, nach welcher ein Gewichtheber? Erklären Sie, wie die beiden jeweils trainieren sollten.	60
Frage 5:	Wäre es für einen Diskuswerfer der Weltklasse in Ordnung, nach einer Bodybuilding-Methode sein Krafttraining durchzuführen? Erörtern Sie dies und begründen Sie, wie er am besten trainieren sollte.	60
Frage 6:	Beschreiben Sie das methodische Vorgehen beim Einwiederholungsmaximum-Test. Für welche Sportler eignet sich dieser Test ganz besonders, für welche nicht? Begründen Sie Ihre Entscheidung.	61
Frage 7:	Beschreiben Sie das methodische Vorgehen beim Mehrwiederholungsmaximum-Test. Bei welchen Sportlern eignet sich dieser Test besonders? Begründen Sie Ihre Entscheidung.	62
Frage 8:	Was ist bei der methodischen Planung des Krafttrainings bei Anfängern, Fortgeschrittenen und Leistungssportlern zu berücksichtigen? Begründen Sie Ihre Entscheidung.	63
Frage 9:	Welche Kraftart(en) steht/stehen in der Sportart/Disziplin im Vordergrund, die Sie gerade in Ihrem Sportunterricht durchführen? Begründen Sie Ihre Entscheidung.	64

Frage 10:	Führen Sie in Ihrem Sportkurs den Jump-and-Reach-Test durch. Versuchen Sie die Ergebnisse vor dem Hintergrund zu interpretieren, welche Sportart die einzelnen Mitschüler/innen betreiben und versuchen Sie, dies zu erklären.	64
Frage 11:	Im Internet findet man zahlreiche Krafttrainingspläne. Analysieren Sie davon 3 genauer. Identifizieren Sie die Merkmale der dort beschriebenen/gezeigten Trainingsmethoden. Vergleichen Sie diese anschließend mit einem Mitschüler/ einer Mitschülerin, der/die das Gleiche getan hat. Welche Gemeinsamkeiten bzw. Unterschiede stellen Sie dabei fest?	64

Kapitel 6
Schnelligkeit **65**

Frage 1:	Was versteht man unter Schnelligkeit? Welche Arten der Schnelligkeit benötigt ein Tischtennisspieler, welche ein 100-m-Sprinter?	65
Frage 2:	Wäre es sinnvoll, dass ein 100-m-Sprinter sein Schnelligkeitstraining nach der HIT-Methode durchführt? Erörtern Sie, was dafür sprechen würde und was dagegen.	66
Frage 3:	In der Talentsichtung hört man häufig Aussagen wie „Zum Sprinter wird man geboren“ oder „Aus einem Esel macht man kein Rennpferd.“ Erklären Sie diese Aussagen und begründen Sie Ihre Entscheidung.	67
Frage 4:	Ein ehemaliger Spieler eines deutschen Erstligaclubs und Nationalspieler im Fußball betonte in einem Interview nach Beendigung seiner Karriere, er habe „im Training nie mehr als 70 % gegeben“. Wie beurteilen Sie diese Aussage im Hinblick auf das Schnelligkeitstraining und Trainingsmethodik allgemein?	67
Frage 5:	Charakterisieren Sie die beiden Reaktionsarten. Nennen Sie Sportarten, in denen diese vorkommen und begründen Sie Ihre Entscheidung. Wie gut können diese beiden Reaktionsarten jeweils trainiert werden?	67
Frage 6:	Beschreiben Sie, was man unter der Geschwindigkeitsbarriere versteht und wie man diese durch Training verbessern kann.	68
Frage 7:	Im Internet findet man zahlreiche Schnelligkeitstrainingspläne. Analysieren Sie davon zwei genauer. Identifizieren Sie die Merkmale der dort beschriebenen/ gezeigten Trainingsmethoden. Vergleichen Sie diese anschließend mit einem/einer Mitschüler/in, der/die das Gleiche getan hat. Welche Gemeinsamkeiten bzw. Unterschiede stellen Sie dabei fest?	69
Frage 8:	Beschreiben Sie 5 Sportarten, bei denen die Beschleunigung eine sehr wichtige Rolle spielt und erklären Sie Ihre Entscheidung anhand von dazugehörigen Praxisbeispielen. Wie kann ein Sportler sein Beschleunigungsvermögen trainieren?	69
Frage 9:	Die Schnelligkeit hängt auch von der Kraft ab. Wäre es für einen Sprinter der Weltklasse in Ordnung, um schneller zu werden, nach einer Bodybuildingmethode sein Krafttraining durchzuführen? Erörtern Sie dies und begründen Sie, wie er am besten trainieren sollte.	70
Frage 10:	Welche Schnelligkeitsarten stehen in der Sportart/Disziplin im Vordergrund, die Sie gerade in Ihrem Sportunterricht durchführen? Begründen Sie Ihre Entscheidung.	71
Frage 11:	Welche Schnelligkeitsart dominiert in Ihrer eigenen Sportart bzw. Ihrer Lieblingssportart? Begründen Sie Ihre Entscheidung.	71

Kapitel 7
Beweglichkeitstraining – Dehnung **73**

- Frage 1: Gehen Sie zu zweit oder dritt in Ihrem Sportkurs zusammen und testen Sie die Dehnfähigkeit Ihrer Brustmuskulatur (Pectoralis major), Oberschenkelinnenseite (Adduktoren) und Oberschenkelrückseite (Biceps). Wie fallen die Unterschiede aus? Trainieren Sie nun Ihre Dehnfähigkeit dieser Muskeln über 4 Wochen (4 bis 5 x pro Woche) und testen Sie sich anschließend noch einmal gemeinsam. Welche Feststellungen können Sie nun machen? **73**
- Frage 2: Erläutern Sie Trainingsziele des Beweglichkeitstrainings und die dazugehörige Trainingsmethode bzw. Dehnmethode und was dabei zu beachten ist. **73**
- Frage 3: Welche Erscheinungsformen der Beweglichkeit kennen Sie? In welchen Sportarten/Disziplinen werden sie schwerpunktmäßig benötigt? Begründen Sie Ihre Entscheidung! **74**
- Frage 4: In einer Ballsportart, in der Deutschlands Nationalmannschaft Weltmeister wurde, sagte man vor 20 Jahren noch: „Wer dehnt, fliegt raus!“ Nehmen Sie zu dieser Aussage kritisch Stellung. **74**
- Frage 5: Man kann zum Stundenbeginn, als Hauptteil oder im Schlussteil dehnen. Erläutern Sie welche Ziele jeweils damit verfolgt werden. **75**
- Frage 6: Welche Dehnungsmethode wenden Sie selbst primär an? Erläutern und begründen Sie Ihre Entscheidung. **75**
- Frage 7: Wozu dient die Faszienrolle, was bewirkt sie? Wo kann sie im Training sinnvoll angewendet werden? **76**
- Frage 8: Wenden Sie selbst das Faszientraining an, zu welchem Zweck? Erläutern und begründen Sie Ihre Entscheidung. **76**
- Frage 9: Erläutern Sie die Zusammenhänge bzw. Wechselwirkungen zwischen den beiden konditionellen Fähigkeiten Kraft und Ausdauer. **76**
- Frage 10: Welche Ergebnisse bei der Untersuchung von Fußballbundesligemannschaften ergaben sich bei den Zusammenhängen Kniebeugeleistung und Sprintleistung sowie zwischen Sprung- und Sprintleistung? Erläutern Sie die Konsequenzen für die Sportpraxis. **77**
- Frage 11: Was spricht für ein Aufwärmen/Dehnen vor dem Sporttreiben? Kann man es generell empfehlen? Für alle Leistungsniveaus? Begründen Sie jeweils Ihre Entscheidung. **77**

Kapitel 8
Koordination **79**

- Frage 1: Welche koordinativen Fähigkeiten sind in der Sportart/Disziplin bestimmend, die Sie gerade in Ihrem Kurs durchführen? Begründen Sie Ihre Entscheidung. **79**
- Frage 2: Welche koordinativen Fähigkeiten dominieren in Ihrer eigenen Sportart? Begründen Sie Ihre Entscheidung. **79**
- Frage 3: Wo liegen Gemeinsamkeiten, wo Unterschiede im koordinativen Anforderungsprofil folgender Sportartengruppen. **79**

Frage 4:	Beschreiben Sie das Analysemodell von Neumaier. Entwickeln Sie ausgehend von einer Grundübung weitere Übungsvarianten durch Veränderungen einzelner Parameter des KAR.	80
Frage 5:	Analysieren Sie die Sportarten/Disziplinen aus Frage 3 mit dem Raster von Neumaier.	81
Frage 6:	Ein Bundestrainer forderte von seinen Sportlern im Nachwuchstraining nur die koordinativen Fähigkeiten zu trainieren, die in der Sportart benötigt werden. Was spricht dafür, was dagegen?	82
Frage 7:	Führen Sie einen oder mehrere Koordinationstests durch. Besprechen Sie die Ergebnisse hinterher vor dem Hintergrund, ob das gute bzw. schlechte Abschneiden mit der Sportart der Teilnehmenden zu tun haben kann, die diese primär ausüben.	82
Frage 8:	Im Internet findet man zahlreiche Koordinationsübungen. Analysieren Sie davon 2-3 genauer. Identifizieren Sie die Merkmale der dort beschriebenen und verwendeten KAR-Druckbedingungen und/oder Informationsanforderungen. Vergleichen Sie diese anschließend mit einem/einer Mitschüler/in, der/die das Gleiche getan hat. Welche Gemeinsamkeiten bzw. Unterschiede stellen Sie dabei fest?	82

Kapitel 9

Training im Freizeitsport – Fitnesstraining. 83

Frage 1:	Analysieren Sie, welche der Ziele und Inhalte von Fitnesstraining auf Sie zu treffen? Was fällt Ihnen leichter, was fällt Ihnen schwerer? An was kann das liegen?	83
Frage 2:	Beschreiben Sie, bei welchen der Ziele und Inhalte des Fitnesstrainings Sie noch mehr tun könnten und wie Sie dies umsetzen könnten.	83
Frage 3:	Was gefällt Ihnen an Ihrer eigenen Sportart am besten? Was daran macht Ihnen besonders viel Spaß bzw. Freude bei ihrer Ausübung? An was liegt das?	83
Frage 4:	Wie beurteilen Sie folgende Aussage: „Im Fitnessbereich immer schön langsam und gleichmäßig laufen“. Was spricht für eine solche Methodik, was dagegen?....	83
Frage 5:	Ein 64-jähriger Radsporler fährt 24000 km Rad im Jahr. Er sagt: „Ich bin Breitensportler“. Erörtern Sie diese Aussage.	84

Kapitel 10

Gesundheitssport. 85

Frage 1:	Überlegen Sie und notieren Sie sich, was Sie selbst unter Gesundheit verstehen. Welche Aspekte sind Ihnen besonders wichtig? Versuchen Sie Ihre Entscheidung zu begründen.	85
Frage 2:	Erklären Sie die unterschiedlichen Gesundheitssportmodelle und erläutern Sie, wozu diese dienen können.	85
Frage 3:	Erläutern Sie Krankheiten/Erkrankungen und den Effekt bzw. die Wirksamkeit, die Sport und Bewegung auf Krankheiten haben können.	92
Frage 4:	Erläutern Sie die Bedeutung von Ausdauertraining im Gesundheitssport. Gehen Sie dabei auf die Eignung folgender Sportarten ein: Laufen, Radfahren, Schwimmen, Inlineskating, Skilanglauf, Pedelec-Fahren, Kanufahren, Wandern.	93

Frage 5:	Diskutieren Sie innerhalb Ihres Kurses die gesundheitliche Wirkung von folgenden „Sportarten“: Wingsuit, Wüstenmarathonläufe, die Radrennen: „Race across America“(ca. 5000 km Länge und ca. 50000 Höhenmeter) und der „Ötztaler Radmarathon“ (ca. 5500 Höhenmeter, ca. 230 km Länge).	94
Frage 6:	Diskutieren Sie in Ihrem Kurs die folgende Aussage: „Jeder Sport ist gesund!“. Bilden Sie in Ihrem Kurs dazu zwei Gruppen. Eine sammelt Pro-Argumente, die andere Contra-Argumente. Diskutieren Sie danach über Ihre Erkenntnisse.	94
Frage 7:	Erläutern Sie, was man unter sanftem Krafttraining versteht? Welche Vorteile bringt es mit sich? Kann man auch nach der Borg-Skala ein Krafttraining betreiben?	94
Frage 8:	Erläutern Sie, welche Bedeutung das Koordinationstraining im Gesundheitssport hat. Wodurch unterscheidet es sich von sportartgerichtetem Koordinationstraining in einer Sportart?	96
Frage 9:	Wann haben Sie zum letzten Mal selbst Stress erlebt? Notieren Sie sich, was der Auslöser gewesen ist und wie Sie sich dabei selbst gefühlt haben, wie Sie diese Situation empfunden haben.	98
Frage 10:	Führen Sie in Ihrem Sportkurs das Entspannungstraining „Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“ oder eine Atementspannung durch. Tauschen Sie sich hinterher in Kleingruppen darüber aus, was Sie dabei empfunden haben und wie es auf Sie wirkte.	98
Frage 11:	Erläutern Sie, welche Möglichkeiten sich dem einzelnen Menschen zu seiner individuellen Gesunderhaltung bieten. Was könnten Hinderungsgründe dafür sein?	98
Frage 12:	Erläutern Sie die zentralen Ergebnisse der Paffenbarger Studien? Welche Ergebnisse hatte die Sygusch-Studie? Was zeigt die Sygusch-Studie im Hinblick auf den Energieaufwand pro Woche? Welche Bedeutung kommt dieser Studie im Gesundheitssport zu?	99
Frage 13:	Erläutern Sie die Möglichkeiten einer gesunden Lebensführung im Jugendalter. Was davon setzen Sie selbst bereits um, was nicht? Worin liegen die Gründe für Ihr Verhalten?	100
Frage 14:	Während der Corona-Pandemie hat die Anzahl an Videos von sog. Fitness-Youtubern stark zugenommen. Schauen Sie sich solche Videos zu zweit, in einer kleinen Gruppe oder im Kurs an und nehmen Sie dazu kritisch Stellung. Was ist daran positiv zu bewerten, was negativ? Über welche Expertise/ Qualifikation verfügen diese Autoren?	102

Kapitel 11		
Aufwärmen	103	
Frage 1:	Analysieren Sie Ihr eigenes Aufwärmprogramm dahingehend, ob es den gestellten Forderungen strukturell und inhaltlich entspricht. Wo könnte es noch optimiert werden?	103
Frage 2:	Ein Tischtennis-Trainer lässt seine 12-14-jährigen Spielerinnen vor jedem Training eine Dreiviertelstunde ausdauernd laufen. Wie beurteilen Sie dies?	103
Frage 3:	Ein Trainingsteilnehmer meint, es sei Sommer und entsprechend warm, sodass auf ein Aufwärmen verzichtet werden könnte. Wie beurteilen Sie diese Aussage?	103

Frage 4:	Beobachten Sie Kinder im Schulhof oder auf dem Bolzplatz. Beschreiben Sie, was Sie bezüglich des Aufwärmens feststellen können?	104
Frage 5:	Wie verhalten sich i.d.R. Skifahrer oder Snowboarder bezüglich des Aufwärmens vor der ersten Abfahrt. Worin könnten die Ursachen liegen?	104
Frage 6:	Ein Sportspieltrainer lässt zum Aufwärmen vor dem Tischtennistraining ein Basketballspiel durchführen. Wie beurteilen Sie dieses Vorgehen?	104
Frage 7:	Vergleichen Sie innerhalb Ihres Sportkurses das unterschiedliche Aufwärmen in den verschiedenen Sportarten Ihrer Mitschüler/innen. Wo gibt es Gemeinsamkeiten, wo Unterschiede. Wie lässt sich dies jeweils erklären?	104
Frage 8:	Analysieren Sie im Internet – oder live – bei höherklassigen Mannschaften (z.B. Fußball-Bundesligaspiel, Handball-Bundesligaspiel etc.) das Aufwärmprogramm. Vergleichen Sie es anschließend mit den an ein optimales Aufwärmen gestellten Anforderungen. Wo gab es Abweichungen? Was waren besondere Merkmale? Was war gut? Haben Sie Verbesserungsvorschläge?	105
Frage 9:	Entwickeln Sie ein Aufwärmprogramm für Turner und ein Aufwärmprogramm für Volleyballer. Welche Gemeinsamkeiten stellen Sie fest, welche Unterschiede?	105

Kapitel 12

Ernährung im Sport 107

Frage 1:	Erläutern Sie, welche Folgen eine „schlechte Sporternährung“ für die Sportler nach sich ziehen kann?	107
Frage 2:	Beschreiben Sie, was man unter dem Grundumsatz (GU) versteht. a. Nach welcher Faustformel kann man ihn berechnen? b. Was versteht man unter dem Gesamtumsatz?	107
Frage 3:	Beschreiben Sie, von welchen Faktoren der Energiebedarf im Sport abhängt.	108
Frage 4:	Erläutern Sie, wie die prozentuale Aufteilung der Nährstoffe bei Nichtsportlern aussieht? Wie sieht sie bei Sportlern aus? Wie erklärt sich die Differenz?	109
Frage 5:	Erläutern Sie, welche Bedeutung Kohlenhydrate bei sportlichen Belastungen von bis zu zwei Stunden Dauer haben.	109
Frage 6:	Erläutern Sie, weshalb es sinnvoll ist, innerhalb der ersten 45 Minuten nach Belastungsende Kohlenhydrate zu sich zu nehmen. Begründen Sie Ihre Entscheidung.	109
Frage 7:	Erläutern Sie die Bedeutung des Flüssigkeits- und Elektrolythaushaltes beim Sport? Ist er für alle Sportler/Sportarten und Disziplinen gleich wichtig? Begründen Sie Ihre Entscheidung.	110
Frage 8:	Erläutern Sie, von welchen Faktoren die Schweißbildung beim Menschen abhängt. Erklären Sie die Funktion beim Sportler.	111
Frage 9:	Ein Sportler sagt, dass er colartige Getränke für die optimalen Getränke beim Sporttreiben hält. Was spricht dafür, was dagegen? Begründen Sie Ihre Entscheidung.	111
Frage 10:	Welche Probleme können auftreten, wenn man es mit der Bedeutung der Sporternährung übertreibt, Essen zur Religion erklärt? Begründen Sie Ihre Entscheidung.	112

Frage 11:	Haben Sie in Ihrer eigenen Sportart schon etwas über Sporternährung erfahren? Was können Sie aus dem vorliegenden Kapitel daran wiedererkennen? Gibt es etwas, auf das zusätzlich zu achten wäre?	112
Frage 12:	Ein ehemaliger Nationaltorhüter berichtet darüber, dass er zum Mittagessen vor den Spielen ein 300-Gramm-Steak und einen „Berg“ von Pommes-Frites gegessen habe. Wie beurteilen Sie dieses Essverhalten?	113
Frage 13:	Über sein Buch wirbt ein Tennis-Weltklassespieler für glutenfreie Ernährung. Wie beurteilen Sie diese Ernährungsform im Zusammenhang mit Spitzenleistungen für Breiten- und Freizeitsportler in dieser Sportart? Was spricht dafür, was dagegen? Begründen Sie Ihre Entscheidung.	113
Frage 14:	Im Internet gibt es sehr viele Ernährungstipps von Spitzensportlern. Analysieren Sie drei davon und beurteilen Sie diese auf ihre Alltagstauglichkeit für Breiten- bzw. Freizeitsportler. Begründen Sie Ihre Entscheidung.	113

Kapitel 13
Sportpsychologie **115**

Frage 1:	Finden Sie für die einzelnen Begriffe Angst, Stress, Motivation und Konzentration entsprechende Sportarten/Situationen, in denen diese deutlich zu erkennen sind. Beschreiben Sie, was diese Sportarten/Situationen kennzeichnet.	115
Frage 2:	Erläutern Sie, wie es in Ihrer eigenen Sportart mit der Konzentration aussieht? Wie wichtig ist ihre Bedeutung für Sie selbst bei der Ausübung? Haben Sie noch Bedarf, diese zu verbessern?	116
Frage 3:	Welches sind Ihre Motive für Ihr eigenes Sporttreiben? Spielen Motive auch eine Rolle für Sie in Sportarten, die Sie nicht ausüben möchten? Welche sind dies?	116
Frage 4:	Erläutern Sie, was man in der Psychologie unter Angst versteht. Bei welchen Situationen kann sie im Sport auftreten? Haben Sie selbst im Sport schon Situationen erlebt, in denen Sie Angst verspürt haben?	116
Frage 5:	Beschreiben Sie aus Ihrer Sicht, ob es Sportarten gibt, bei denen Sie die Angst davon abhalten würde, diese auszuüben. Versuchen Sie zu erklären, woran das genau liegt.	118
Frage 6:	Beurteilen Sie, ob das bekannte „Lampenfieber“ vor dem Wettkampf eine Form von Angst darstellt, die die Leistung behindert oder fördert.	118
Frage 7:	Wie sieht es in Ihrem Sportkurs mit aggressivem Verhalten von Mitschülern aus? Wie reagiert der Kurs auf ein solches Verhalten? Erörtern Sie, warum Sie diese Beobachtung bei bestimmten Mitschülern häufiger als bei anderen auftreten könnte.	119
Frage 8:	Haben Sie sich schon einmal selbst aggressiv im Sport verhalten? Wenn ja, warum, was waren die Gründe? War Ihnen dabei bewusst, dass Sie den Gegner hätten verletzen können?	120
Frage 9:	Unterhalten Sie sich in Ihrem Sportkurs darüber, wie Sie miteinander umgehen wollen und welches Verhalten Sie dort nicht erleben wollen. Was kann jeder Einzelne zu einem nicht-aggressiven Verhalten beitragen?	120
Frage 10:	Schauen Sie sich ein Fußball-Bundesligaspiel an. Wie reagieren i.d.R. die gefoulten Spieler, wie diejenigen, die das Foul begangen haben. Haben Sie eine Erklärung dafür, warum dies so ist?	120

Frage 11:	Schauen Sie ein Handball- und ein Fußballbundesligaspiel im Fernsehen. Wie verhalten sich Handballer nach einem Foul (zum Schiedsrichter, zum Gegner, der sie gefoult hat), was tun i.d.R. Fußballer? Welche Erklärung haben Sie für diese Beobachtungen?	120
Frage 12:	Können Zuschauer von außen immer klar erkennen, ob es sich um ein absichtliches Foul gehandelt hat?	120
Frage 13:	Erläutern Sie, was man unter Attribution versteht bzw. Kausalattribution. Geben Sie Beispiele aus dem Sport.	121
Frage 14:	Erläutern Sie, was man unter „Flow“ bzw. dem Flow-Konzept versteht. Geben Sie dazu Beispiele aus dem Sport.	121
Frage 15:	Beurteilen Sie bitte, wie wichtig die Kognition in folgenden Sportarten ist: Handball, Fußball, Volleyball, Tischtennis, Tennis, Schwimmen, Marathonlauf, Bogenschießen, Skiabfahrtslauf, Schach.	122

Kapitel 14
Sportverletzungen **123**

Frage 1:	Welche Verletzungsarten kommen in Ihrer Sportart/Disziplin am häufigsten vor? Welche in Ihrem Sportkurs? Was können Sie vorbeugend dagegen unternehmen?	123
Frage 2:	Welche Sportarten bzw. Disziplinen sind in Ihrem Sportkurs besonders verletzungsgefährdet? Was könnte man vorbeugend dagegen unternehmen?	123
Frage 3:	Charakterisieren Sie die PECH-Regel. Erläutern Sie möglichst genau die Funktion der einzelnen Schritte.	123
Frage 4:	Beschreiben Sie, was man unter Überlastungsschäden versteht. Was könnte man vorbeugend tun?	124
Frage 5:	Erläutern Sie, welche Ursachen für Überlastungsschäden eines Langzeittrainings verantwortlich sein können. Was könnte man vorbeugend dagegen tun?	125
Frage 6:	Beschreiben Sie, welche Verletzungen und Probleme beim Laufen auftreten können. Was könnte man vorbeugend dagegen tun?	126
Frage 7:	Im Fußball vertraten manche Trainer früher die Auffassung, man sollte „Verletzungen rauslaufen“, also möglichst ignorieren und die weitere Belastung würde den Schmerz und die Verletzung verschwinden lassen. Wie beurteilen Sie diese Auffassung?	127
Frage 8:	Beschreiben Sie, was zur „female athletes triad“ zählt.	127
Frage 8:	Erörtern Sie, ob es sinnvoll ist, Frauen im Erwachsenenalter zyklusorientiert trainieren zu lassen.	128
Frage 9:	In der Leichtathletik sind gemeinsame Trainingslager zur Saisonvorbereitung eine häufige methodische Maßnahme. Problematisieren Sie, auf was man künftig bei zyklusorientiertem Training für Frauen achten sollte.	128
Frage 10:	Erläutern Sie möglichst genau die fünf Säulen des gesunden Laufens.	128
Frage 11:	Erläutern Sie welche Rolle die Psychologie bei Sportverletzungen spielen kann.	130
Frage 12:	Was versteht man unter einer Sportsuchtgefährdung?	130
Frage 13:	Welche Rolle spielt der Einsatz von Schmerzmitteln im Sport?	131
Frage 14:	Was versteht man unter der „willingness to play hurt“?	131

Kapitel 15	
Doping 133
Frage 1:	Erläutern Sie, welche Folgen Doping für einen betroffenen Sportler haben kann. Beschreiben Sie dies bitte möglichst genau..... 133
Frage 2:	Beschreiben Sie, was sich seit dem 01.01.2016 an der rechtlichen Situation im Doping verändert hat. Wer ist in Deutschland für Dopingkontrollen zuständig, wer im internationalen Sport? 134
Frage 3:	Erklären Sie, ob Doping lediglich eine Erscheinung der letzten 50 Jahre ist oder eine Erscheinung des modernen Leistungssports. Wie hat sich Doping geschichtlich entwickelt?..... 134
Frage 4:	Beschreiben Sie die gesundheitlichen Nebenwirkungen der bekanntesten Dopingmittel..... 135
Frage 5:	Welche Testpools gibt es? Wird nur im Wettkampf getestet? 135
Frage 6:	Bilden Sie zwei Gruppen in Ihrem Sportkurs. Die eine Gruppe versucht Argumente für die Dopingfreigabe zu finden, die andere für das Dopingverbot. Führen Sie einen Diskurs..... 135
Frage 7:	Was versteht man im Zusammenhang mit Doping unter der „Operation Aderlass?“.... 138
Frage 8:	Erläutern Sie externe und interne Gründe für Doping. Wie kann es zu einer Dopingmentalität bei Sportlern kommen? 138
Frage 9:	Erläutern Sie, wie Sportler durch das Coping biografischer Risiken gefährdet sind..... 138
Frage 10:	Beschreiben Sie, was man unter der Nachteilsvermeidung durch Unterstellung des Dopings bei anderen versteht. 139
Frage 11:	Erläutern Sie Möglichkeiten bzw. präventive Maßnahmen gegen Doping im Sport..... 140
Frage 12:	Recherchieren Sie im Internet zu dem Dopingfall der BALCO-Affäre (2002). Problematisieren Sie diese Affäre in Ihrem Sportkurs..... 140
Kapitel 16	
Soziologie 143
Frage 1:	Erläutern Sie, wie sich der Sportmarkt heute aufgliedert und was man unter dem „Magischen Dreieck“ versteht. Erläutern Sie, welche Bedeutung ihm im Sport zukommt und belegen Sie dies anhand von Beispielen. 143
Frage 2:	Zu Beginn des Jahres 2024 kam es im Fußball zu heftigen (aber friedlichen) Fanprotesten, weil die DFL mit ihren 36 Profiklubs beschlossen hatte, einen Investor für die Vermarktung v.a. auf dem internationalen Markt zu engagieren. Manche Spiele standen kurz vor dem Spielabbruch, da Gegenstände (v.a. Tennisbälle) auf das Spielfeld geworfen wurden. Schließlich gab die DFL nach und verzichtete auf einen Investor, der der DFL auf 20 Jahre gesehen 1 Milliarde Euro versprochen hatte. 144
Frage 3:	Erläutern Sie, welche Rechte heute Vereine oder Verbände im Sponsoring verkaufen können. Suchen Sie dazu Beispiele. 144
Frage 4:	Trifft es Ihrer Meinung nach zu, dass nur der Sport von Großveranstaltungen bzw. Events profitiert? Begründen Sie Ihre Entscheidung. 145
Frage 5:	Erläutern Sie, welche der 4 Wertdimensionen Sie in Ihrer eigenen Sportart bereits erlebt haben. Beeinflussen diese Ihre Motivation Ihre Sportart auszuüben?.... 146

Frage 6:	Erläutern Sie, welche Bedeutung dem Ehrenamt im deutschen Sport zukommt. Welche Probleme würden sich ohne ehrenamtliches Engagement der Vereinsmitglieder ergeben?	147
Frage 7:	Bilden Sie in Ihrem Sportkurs zwei Gruppen. Eine sammelt Argumente für die Einführung der blauen Karte (Zeitstrafe) im Fußball, die andere Kontraargumente. Diskutieren Sie dann in Ihrem Sportkurs diese Problematik.	147
Frage 8:	Auf welche Elemente könnte man im Sport verzichten, ohne dass der Spaß am Sport oder die Fairness für alle darunter leiden würde? * Einhaltung der Spielregeln * Mitmachen ist wichtiger als Siegen * gegenseitiger Respekt * ein guter Gewinner sein * ein guter Verlierer sein * Chancengleichheit * „the second place is the first looser“ ?	148
Frage 9:	Erläutern Sie, was man unter Fairness im Sport versteht. Geben Sie Beispiele zu fairem Verhalten in Ihrer eigenen Sportart. Finden Sie Beispiele zu unfairem Verhalten.	148
Frage 10:	Welche Rolle spielt die Fairness bei Kindern auf dem Bolzplatz oder bei Thekenmannschaften bei einem Fußballturnier? Begründen Sie Ihre Entscheidung.	149
Frage 11:	Warum benötigen Kinder auf dem Bolzplatz beim Kicken oder beim „Zocken“ im Basketball keine Schiedsrichter? Wie reagieren sie bei einem Regelverstoß? Was könnten die Gründe für diese Reaktion sein?	149
Frage 12:	Wie reagieren Sie und Ihre Mitschüler/innen auf unfaires Verhalten im eigenen Sportunterricht?	150
Frage 13:	Beschreiben Sie, wie sich Männer und Frauen im Hinblick auf Muskulatur und Krafttraining unterscheiden. Worin liegt der Hauptunterschied? Erläutern Sie möglichst genau.	150
Frage 14:	Beschreiben Sie, wie sich Männer und Frauen im Hinblick auf kardiopulmonale Leistung und Ausdauertraining unterscheiden. Worin liegt der Hauptunterschied? Erläutern Sie möglichst genau.	151
Frage 15:	Welche Leistungsunterschiede im Bereich der Leichtathletik der beiden Geschlechter sind Ihnen bekannt? Welche beim Schwimmen?	152
Frage 16:	Erläutern Sie, was man unter Gender versteht. Was unter Gender Mainstream?	153
Frage 17:	Erläutern Sie möglichst genau, welche Phasen der Teamentwicklung es gibt	154
Frage 18:	Was wären sog. „Teamkiller“? Versuchen Sie dazu Beispiele zu finden.	156
Frage 19:	Was versteht man unter dem Aufgabenzusammenhang? Was unter der Gruppenkohäsion? Wie hängen die beiden miteinander zusammen? Erläutern Sie möglichst genau.	157
Frage 20:	Geben Sie Beispiele aus dem Sportbereich zu additiven Teams, summativen Teams und interaktiven Teams. Erläutern Sie, wie die Leistung dort jeweils zustande kommt.	158
Frage 21:	Erläutern Sie, was einzelne Sportler für die Kohäsion in einem Team tun können? Erläutern Sie dazu die einzelnen Aspekte.	159
Frage 22:	Was kann ein Trainer für die Kohäsion tun? Erläutern Sie die einzelnen Aspekte.	161
Frage 23:	Erläutern Sie das Vier-Ohren-Modell von Schulz von Thun möglichst genau.	163