

# Inhalt

<b>Kapitel 1: Theorie und Methodik des Trainings und Trainierens</b> .....	17
Frage 1: Worum geht es im a.) Nachwuchstraining, b.) Hochleistungstraining? .....	17
Frage 2: Was spricht für einen langfristigen, geplanten und zielgerichteten Trainingsaufbau?.....	18
Frage 3: Kann man Ihrer Meinung nach sagen, dass bei Freizeit- und Breitensportlern eine Trainingsplanung unwichtig ist. Was spricht dafür, was spricht gegen diese These?.....	19
Frage 4: Was wäre zu erwarten, wenn man auf eine Basisausbildung verzichten würde?.....	19
Frage 5: Nennen Sie Gemeinsamkeiten/Unterschiede von Breitensport/Freizeitsport auf der einen Seite und von Leistungssport/Hochleistungssport auf der anderen Seite.....	20
Frage 6: Analysieren Sie Ihre eigene sportliche Entwicklung oder die eines Ihnen bekannten Sportlers. Wie beurteilen Sie diese vor dem Hintergrund der langfristigen Trainingsplanung?.....	21
Frage 7: Wozu dient die Sportartanalyse? Warum ist sie für Trainer so wichtig?.....	21
Frage 8: Erstellen Sie für Ihre eigene Sportart ein Anforderungsprofil (ähnlich wie es in dem Lehrbuchkapitel 1 für die Sportart Tischtennis vorgenommen wurde). Erläutern Sie dies Ihren Mitschüler*innen!.....	22
Frage 9: Welche Vorteile bzw. Nachteile kann es mit sich bringen, die Trainingsmethoden von Meistern (Deutscher Meister, Weltmeister) zu übernehmen?.....	27
<b>Kapitel 2: Allgemeine Gesetzmäßigkeiten des Trainings und Trainingsprinzipien</b> .....	29
Frage 1: Welche Adaptationsbereiche sind Ihnen bekannt?.....	29
Frage 2: Worum geht es bei den allgemeinen Gesetzmäßigkeiten des Trainings?.....	29
Frage 3: Nennen Sie allgemeine Gesetzmäßigkeiten des Trainings und übertragen Sie diese auf sportpraktische Beispiele. .....	30
Frage 4: Nennen Sie die Ihnen bekannten Trainingsprinzipien und übertragen Sie diese auf konkrete praktische Beispiele im Sport. .....	31
Frage 5: Ein Fußballtrainer möchte am Abend vor einem entscheidenden Spiel ein erschöpfendes Training zur „Motivationssteigerung“ durchführen. Halten Sie dies für sinnvoll? Was spricht für bzw. gegen ein solches Training? .....	33
Frage 6: Sehen Sie Unterschiede bei der Anwendung der Gesetzmäßigkeiten des Trainings und der Trainingsprinzipien bei Breiten-/Freizeitsportlern im Vergleich zu Leistungssportlern/Profis?.....	34

Frage 7:	Welche Argumente sprechen dafür und welche dagegen, das Prinzip der Superkompensation zum allgemeinen Prinzip zu erklären, nach dem <i>alle</i> Anpassungerscheinungen im Sport ablaufen? .....	35
Frage 8:	Wozu ist eine Kenntnis des Zusammenspiels von Belastung und beanspruchten Systemen im menschlichen Organismus wichtig?.....	36
Frage 9:	Welche Modulatoren für die Belastung kennen Sie? .....	36
Frage 10:	Erläutern Sie die Bedeutung der einzelnen Modulatoren in der Trainingspraxis anhand konkreter Beispiele.....	37
Frage 11:	Erklären Sie die drei Schritte der Signaltransduktion.....	37
Frage 12:	Wie erklärt man durch die Signaltransduktion das Dickenwachstum der Muskultur? Wie erfolgt die Anpassung durch Ausdauertraining? Erläutern Sie, welche Trainingskonsequenzen sich daraus ergeben. .....	38
<b>Kapitel 3:</b>	<b>Sportbiologie</b> .....	39
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 anaeroblaktazide Energiebereitstellung. .....	39
Frage 2:	Welche Bedeutung kommt dem Laktat bei der Energiebereitstellung zu? Beschreiben Sie seine Stoffwechselwege so genau wie möglich. ....	40
Frage 3:	Nehmen Sie Stellung zu folgenden Aussagen: „Laktat ist ein Endprodukt des Stoffwechsels und Laktat macht den Muskel sauer“; „Laktat ist für die Ermüdung des Muskels verantwortlich“.....	41
Frage 4:	Sie sehen eine Laktatkurve eines Ihnen unbekannten Menschen. Sie steigt sehr schnell exponentiell an. Ist die Schlussfolgerung richtig, dass es sich hierbei um die Laktatkurve eines völlig untrainierten Menschen handelt?.....	41
Frage 5:	Welche Anpassungerscheinungen des Herz-Kreislauf-Systems ergeben sich durch Ausdauertraining? Welche Sportarten führen zu diesen Anpassungerscheinungen?....	42
Frage 6:	Welche Blutbestandteile kennen Sie? Welche Unterschiede ergeben sich durch Ausdauertraining im Blut bei einem Ausdauersportler (z. B. Triathlet) im Vergleich zu einem Untrainierten? .....	42
Frage 7:	Welche Unterschiede ergeben sich durch Ausdauertraining im Atmungssystem bei einem Ausdauersportler (z. B. Triathlet) im Vergleich zu einem Untrainierten?.....	43
Frage 8:	Wie reagiert das Atmungssystem bei körperlicher Belastung vor allem im Ausdauerbereich? .....	44
Frage 9:	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? ....	44
Frage 10:	Zwei Freunde haben sich zum Joggen verabredet. Der eine gehört zum D-Kader des Leichtathletikverbandes bei den Ausdauerathleten, der andere hat erst vor 3 Wochen mit dem Joggen begonnen. Vergleichen Sie folgende Situationen: a.) Der Kaderathlet gibt das Lauftempo vor. b.) Der Anfänger gibt das Lauftempo vor.....	45

Frage 11:	Nehmen Sie eine Klassifizierung der Muskelfasertypen vor. Ordnen Sie nach folgenden Kriterien:	46
	• optische Beobachtung	
	• biomechanische Kriterien	
	• Stoffwechselaspekte.....	
Frage 12:	Wie sieht die muskuläre Verteilung bei Sprintern bzw. Langstreckenläufern aus? Welche Faser dominiert bei Radsportlern, Schwimmern, Gewichthebern, Kanutern und Kugelstoßern? .....	46
Frage 13:	Kann man Typ-I-Fasern zu Typ-II-Fasern umwandeln („vom Esel zum Rennpferd“)?.....	47
Frage 14:	Bestimmen Sie die optimale Muskelfaserzusammensetzung für Spielsportarten Handball, Volleyball, Basketball, Tennis, Tischtennis, Eishockey, Feldhockey.....	47
Frage 15:	Welche Anpassungerscheinungen ergeben sich durch Krafttraining bei folgenden Parametern? Der Kontraktionsgeschwindigkeit, den Enzymen, Enzyme der Glykolyse, Enzyme des aeroben Metabolismus und intramuskuläre Speicherkapazitäten.....	47
Frage 16:	Welche Anpassungerscheinungen durch Krafttraining ergeben sich hinsichtlich der Hypertrophie, der Hyperplasie, des Fiederungswinkels der Muskulatur, der Kapillargefäße, der Anpassung der Mitochondrien?.....	48
Frage 17:	Was kann man bei Muskeln durch Inaktivität beobachten?.....	49
Frage 18:	Welche Anpassungen durch Krafttraining ergeben sich im Nerv-Muskel-System? .....	49
Frage 19:	Welche Anpassungen durch Krafttraining ergeben sich im Hormonsystem?.....	49
Frage 20:	Ist es nach dem Prinzip der Signaltransduktion sinnvoll, Krafttraining und Ausdauertraining in unmittelbarer zeitlicher Nähe zu trainieren?.....	50
<b>Kapitel 4:</b>	<b>Ausdauertraining.....</b>	51
Frage 1:	Beschreiben Sie möglichst genau, was man unter Ausdauer versteht und welche Vorteile eine gute Ausdauer den Sportlern bietet. ....	53
Frage 2:	Welche Trainingsmethoden der Ausdauer kennen Sie?.....	54
Frage 3:	Was versteht man unter der Grundlagenausdauer und der azyklischen Spielausdauer? Wo liegen Gemeinsamkeiten, wo bestehen Unterschiede?.....	54
Frage 4:	Was versteht man unter Ermüdung? Welche Arten der Ermüdung werden unterschieden? .....	55
Frage 5:	Nennen Sie Sportarten bzw. Disziplinen, in denen die eine bzw. die andere Ermüdungsart dominiert.....	56
Frage 6:	Was versteht man unter Regeneration? Welches sind die Ziele der Regeneration? Nennen Sie aktive und passive Regenerationsmaßnahmen.....	56
Frage 7:	Charakterisieren Sie das HIT-Training. Welche Vorteile bietet es? Wofür eignet es sich besonders gut, wofür eignet es sich nicht? .....	57
Frage 8:	Worin liegen die Unterschiede der „Hottenrott-Formel“ im Vergleich zu anderen Ihnen bekannten Faustformeln zum Training der Grundlagenausdauer? .....	57
Frage 9:	Wie stehen Sie zu folgender Aussage? „Grundlagenausdauer sollte man an der anaeroben Schwelle bei 4 mmol/l trainieren, damit es besonders effektiv ist.“ .....	58
Frage 10:	Welche 3 Zonen legt Sperlich für das Ausdauertraining fest. Beschreiben Sie diese möglichst genau. Wie sieht dabei die prozentuale Verteilung auf die drei Zonen aus?....	58

<b>Kapitel 5: Krafttraining</b> .....	59
Frage 1 u. 2: 1.) Welche Erscheinungsformen der Kraft kennen Sie? 2.) Ordnen Sie den Kraftarten jeweils Sportarten bzw. Disziplinen zu, bei denen diese von Bedeutung sind.....	62
Frage 3: Welche kraftbestimmenden Faktoren kennen Sie? Welche sind trainierbar? Welche sind schwierig bzw. sogar nicht trainierbar?.....	62
Frage 4: Ein Freikletterer und ein Schwimmer unterhalten sich. Beide sagen: „Ich benötige in meiner Sportart Kraft.“ Wo liegen Gemeinsamkeiten? Wo die Unterschiede? .....	63
Frage 5: Nach welcher Trainingsmethode sollte ein Hochspringer Maximalkraft trainieren, nach welcher ein Gewichtheber? .....	64
Frage 6: Wäre es für einen Diskuswerfer der Weltklasse in Ordnung, nach einer Bodybuildingmethode sein Krafttraining durchzuführen? .....	65
Frage 7: Beschreiben Sie das methodische Vorgehen beim Einwiederholungsmaximum-Test. Für welche Sportler eignet sich dieser Test ganz besonders? .....	65
Frage 8: Beschreiben Sie das methodische Vorgehen beim Mehrwiederholungsmaximum-Test. Bei welchen Sportlern eignet sich dieser Test besonders? .....	66
Frage 9: Für welche Personen eignet sich besonders das Einsatztraining im Krafttraining bzw. das Mehrsatztraining? .....	67
Frage 10: Was ist bei der methodischen Planung des Krafttrainings bei Anfängern, Fortgeschrittenen und Leistungssportlern zu berücksichtigen? .....	67
<b>Kapitel 6: Schnelligkeit</b> .....	69
Frage 1: In welche Arten unterteilt sich die Schnelligkeit? Welche Arten der Schnelligkeit benötigt ein TT-Spieler, welche ein 100-m-Sprinter? .....	69
Frage 2: Nennen Sie die schnelligkeitsbestimmenden Faktoren. Welche können durch Training beeinflusst werden?.....	69
Frage 3: Könnte ein 100-m-Sprinter sein Schnelligkeitstraining nach der HIT-Methode durchführen? Was spräche dafür, was dagegen? .....	70
Frage 4: In der Talentsichtung hört man häufig folgende Aussagen: „Zum Sprinter wird man geboren“ und „Aus einem Esel macht man kein Rennpferd“. Nehmen Sie dazu Stellung. ..	71
Frage 5: Ein Trainer eines Erstligaklubs in einer Mannschaftssportart lässt ein Schnelligkeitstraining mit 75-prozentiger Intensität durchführen. Wie beurteilen Sie diese Trainingsmethodik? .....	71
Frage 6: Welche beiden Reaktionsarten gibt es? Nennen Sie Sportarten, in denen diese vorkommen. Wie gut können diese beiden Reaktionsarten jeweils trainiert werden?.....	71
Frage 7: Nennen Sie die beiden Trainingsmethoden für das Training der jeweiligen Reaktionsfähigkeit mit dem dazugehörigen Belastungsgefüge.....	72
Frage 8: Was versteht man unter der Geschwindigkeitsbarriere und wie kann man diese durch Training verbessern? .....	72
<b>Kapitel 7: Beweglichkeitstraining und Dehnung</b> .....	75
Frage 1: Welche Faktoren, die Einfluss auf die normale Beweglichkeit haben, sind Ihnen bekannt? .....	75

Frage 2:	Nennen Sie Trainingsziele des Beweglichkeitstrainings und die dazugehörige Trainingsmethode bzw. Dehnmethode. Was ist dabei zu beachten? . . . . .	75
Frage 3:	Welche Erscheinungsformen der Beweglichkeit kennen Sie? In welchen Sportarten/Disziplinen werden sie schwerpunktmäßig benötigt? Erläutern Sie! . . . . .	76
Frage 4:	Welche Unterschiede zwischen kurzfristigem und mehrwöchigem Training durch Dehnen sind Ihnen bekannt? . . . . .	77
Frage 5:	Man kann zum Stundenbeginn, im Hauptteil oder im Schlussteil dehnen. Welche Ziele werden jeweils damit verfolgt? . . . . .	78
Frage 6:	Welche praktischen Empfehlungen sind Ihnen im Zusammenhang mit dem Dehnen bekannt? . . . . .	78
Frage 7:	Welche Dehnungsmethoden kennen Sie? Wofür eignen sie sich im Besonderen? . . . . .	79
Frage 8:	Welche Ziele verfolgt das Faszientraining? . . . . .	79
Frage 9:	Welche Wirkungen kann man durch das Ausrollen mit einer Black Roll® erreichen? . . . . .	80
Frage 10:	Welche Zusammenhänge bzw. Wechselwirkungen bestehen zwischen den beiden konditionellen Fähigkeiten Kraft und Ausdauer? . . . . .	80
Frage 11:	Was ist im Hinblick auf den Trainingszustand eines Sportlers zu beachten? . . . . .	81
Frage 12:	Welchen Effekt kann Krafttraining zusätzlich bei Untrainierten haben? . . . . .	81
Frage 13:	Kann man Kraft und Ausdauer im Breitensport zusammen trainieren? Wie sieht es damit im Leistungssport aus? . . . . .	81
Frage 14:	Welche Ergebnisse bei der Untersuchung von Fußballbundesligamannschaften ergaben sich bei den Zusammenhängen zwischen Kniebeuge- und Sprintleistung sowie zwischen Sprung- und Sprintleistung? . . . . .	81
Frage 15:	Nennen Sie Beispiele von sportartspezifischen Bewegungen und dazugehörigem sportartgerichtetem Krafttraining. . . . .	82
Frage 16:	Was spricht für ein Aufwärmen/Dehnen vor dem Sporttreiben? Kann man es generell und für alle Leistungsniveaus empfehlen? . . . . .	82
Frage 17:	Nennen und erläutern Sie folgende Tests: Fußtapping- und Handtapping-Test, 2-km-Walkingtest, Shuttle-Run-Test, Jump-and-Reach-Test. . . . .	83
Frage 18:	Welche Funktionen kommen den sportmotorischen Tests zu? Wozu dienen sie dem Trainer? . . . . .	84
Frage 19:	Nennen und erläutern Sie die drei Hauptgütekriterien eines Tests. . . . .	85
Frage 20:	Was versteht man unter Normierung und Testökonomie? . . . . .	86
Frage 21:	Nennen Sie exemplarisch Sportarten/Disziplinen und das dazugehörige Testverfahren. . . . .	86
<b>Kapitel 8: Koordinationstraining</b>	.....	87
Frage 1 u. 2:	1.) Welche koordinativen Fähigkeiten kennen Sie? 2.) Bestimmen Sie bei unterschiedlichen Sportarten/Disziplinen, welche koordinativen Fähigkeiten jeweils dominieren. . . . .	87
Frage 3:	Es gibt Fotos des deutschen Skirennläufers Felix Neureuther, auf denen er während des Fahrens mit Bällen jongliert. Wozu dient dieses Training? Fallen Ihnen weitere mehr oder weniger prominente Beispiele von Spitzensportlern ein, die so oder so ähnlich trainieren? . . . . .	87

Frage 4: Wo liegen Gemeinsamkeiten, wo Unterschiede im koordinativen Anforderungsprofil folgender Sportartengruppen? <ul style="list-style-type: none"><li>• Handball, Fußball, Basketball, Volleyball</li><li>• Tischtennis, Tennis, Badminton, Squash</li><li>• Skifahren, Inline-Skating, Eiskunstlauf, Wellenreiten (Surfen)</li><li>• Kugelstoßen, Speerwurf, Hammerwurf, Diskuswurf</li></ul>	88
Frage 5: Beschreiben Sie das Analysemodell von <i>Neumaier</i> . Was sind seine besonderen Kennzeichen?	88
Frage 6: Analysieren Sie die Sportarten/Disziplinen aus Frage 4 mit dem Raster von <i>Neumaier</i> ...	89
Frage 7: Ein Bundestrainer forderte von seinen Sportlern, auch im Nachwuchstraining nur diejenigen koordinativen Fähigkeiten zu trainieren, die in seiner Sportart benötigt werden. Was spricht dafür, was dagegen?	90
<b>Kapitel 9: Training im Freizeitsport – Fitnesstraining</b>	91
Frage 1: Was versteht man unter Fitness? Welche Ziele und Inhalte von Fitnesstraining kennen Sie?	91
Frage 2: Was ist das Ziel des Ausdauertrainings im Fitnessbereich? Mit welchen Trainingsmethoden kann Ausdauertraining im Fitnessbereich trainiert werden?	91
Frage 3: Was sagen Sie zu der Aussage „Im Fitnessbereich immer schön langsam und gleichmäßig laufen“? Was spricht dafür, was dagegen?	92
Frage 4: Ein 64-jähriger Radsportler fährt 24 000 km Rad im Jahr. Er sagt: „Ich bin Breitensportler.“ Wie stehen Sie zu dieser Aussage?	92
<b>Kapitel 10: Gesundheitssport</b>	93
Frage 1: Was versteht man unter Primär-, Sekundär- und Tertiärprävention?	93
Frage 2: Nennen und erläutern Sie die 6 Kernziele des Gesundheitssports.	93
Frage 3: Nennen und erläutern Sie die Gesundheitssportmodelle so genau wie möglich.	95
Frage 4: Nennen und erläutern Sie Krankheiten/Erkrankungen und den Effekt bzw. die Wirksamkeit von Sport und Bewegung auf diese!	100
Frage 5: Welche Effekte hat Sport bei Diabetes mellitus Typ 2?	101
Frage 6: Was versteht man unter der Waist-to-Hip-Ratio?	102
Frage 7: Erläutern Sie den Zusammenhang von Ausdauertraining im Gesundheitssport so genau wie möglich. Gehen Sie dabei auch auf einzelne Sportarten ein.	103
Frage 8: Was versteht man unter der Run-Walk-Run-Methode nach <i>Galloway</i> ? Für wen eignet sich diese ganz besonders?	104
Frage 9: Wie funktioniert Ausdauertraining nach der Borg-Skala? Beschreiben Sie möglichst genau.	106
Frage 10: Worin bestehen die präventiven Ziele des Krafttrainings im Gesundheitssport?	108
Frage 11: Was versteht man unter sanftem Krafttraining? Erläutern Sie möglichst genau! Welche Vorteile bringt es mit sich? Wie kann man Krafttraining nach der Borg-Skala betreiben?	108
Frage 12: Welche Bedeutung hat das Koordinationstraining im Gesundheitssport?	110

---

Frage 13:	Welche Bedeutung spielen Stress und Entspannung im Zusammenhang mit der Gesundheit bzw. dem Gesundheitssport?.....	111
Frage 14:	Welche Möglichkeiten hat der einzelne Mensch zur individuellen Gesunderhaltung? .....	112
Frage 15:	Nennen Sie die zentralen Ergebnisse der Paffenbargerstudien. Welche Ergebnisse hatte die Syguschstudie? Was zeigt die Syguschstudie im Hinblick auf den Energieaufwand pro Woche? .....	113
Frage 16:	Beschreiben Sie so genau wie möglich die Möglichkeiten einer gesunden Lebensführung im Jugendalter. ....	114
<b>Kapitel 11: Aufwärmen im Sport .....</b>		117
Frage 4:	Welche Ziele werden im allgemeinen Aufwärmen verfolgt?.....	117
Frage 5:	Welche Ziele werden im speziellen Aufwärmen verfolgt?.....	118
<b>Kapitel 12: Ernährung im Sport .....</b>		119
Frage 1:	Welche Folgen kann eine „schlechte Sporternährung“ für die Sportler nach sich ziehen? .....	119
Frage 2:	Was versteht man unter dem Grundumsatz? a. Nach welcher Faustformel wird er berechnet? b. Was versteht man unter dem Gesamtumsatz?.....	119
Frage 3:	Von welchen Faktoren hängt der Energiebedarf im Sport ab? .....	120
Frage 4:	Wie hoch ist der Energiegehalt pro Gramm der Hauptnährstoffe?.....	121
Frage 5:	Wie sieht die prozentuale Aufteilung der Nährstoffe bei Nichtsportlern bzw. bei Sportlern aus? .....	121
Frage 6:	Welche Bedeutung haben Kohlenhydrate bei sportlichen Belastungen von bis zu zwei Stunden Dauer?.....	121
Frage 7:	Warum ist es wichtig, innerhalb der ersten 45 Minuten nach Belastungsende Kohlenhydrate zu sich zu nehmen?.....	122
Frage 8:	Welche Bedeutung haben Fette in der Sporternährung?.....	122
Frage 9:	Welche Bedeutung haben Proteine in der Sporternährung?.....	122
Frage 10:	Welche Bedeutung hat der Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt beim Sport? .....	123
Frage 11:	Von welchen Faktoren hängt die Schweißbildung beim Menschen ab? Wozu dient sie beim Sporttreiben? .....	124
Frage 12:	Ein Sportler sagt, dass er colaatige Getränke für die optimalen Getränke beim Sporttreiben hält. Was spricht dafür, was dagegen?.....	124
Frage 13:	Kann man es mit der Bedeutung der Sporternährung übertreiben? .....	125
<b>Kapitel 13: Psychologie im Sport .....</b>		127
Frage 1:	Welche Anforderungen stellt Ihre Sportart an die Psyche des Sportlers? In welchen Situationen kommt dies besonders deutlich zum Ausdruck? .....	127
Frage 2:	Welche selbst erlebten Situationen im Sport haben Sie als psychologisch belastend empfunden? Wie hat sich das auf Sie selbst ausgewirkt, was haben Sie gespürt? .....	128

Frage 3:	Finden Sie für die einzelnen Begriffe Angst, Stress, Motivation und Konzentration entsprechende Sportarten/Situationen, in denen diese deutlich zu erkennen sind. Was kennzeichnet diese Sportarten/Situationen? . . . . .	128
Frage 4:	Wie sieht es in Ihrer eigenen Sportart mit der Konzentration aus? Welche Bedeutung kommt ihr zu? Welche Möglichkeit sehen Sie, diese gezielt zu verbessern? . . . . .	129
Frage 5:	Welche Dimensionen der Konzentration sind in Ihrer eigenen Sportart wichtig? Verändert sich die Konzentration oder bleibt sie gleich? Finden Sie weitere Beispiele für Konzentrationsrichtungen in anderen Sportarten/Disziplinen. . . . .	129
Frage 6:	Was versteht man unter einem Motiv? Was unter Motivierung bzw. Motivation? . . . . .	129
Frage 7:	Welche Motive im Sport kennen Sie? . . . . .	130
Frage 8:	Welche Motivgruppen im Sport gibt es? Erläutern Sie, was man darunter versteht. . . . .	130
Frage 9:	Was versteht man in der Psychologie unter Angst? Wo kann sie im Sport auftreten? . . . . .	130
Frage 10:	Erläutern Sie das Machtmotiv, das Altruismusmotiv und das Neugiermotiv. . . . .	131
Frage 11:	Was versteht man unter der Leistungsmotivation im Sport? . . . . .	131
Frage 12:	Was versteht man unter Hoffnung auf Erfolg bzw. Angst vor Misserfolg bzw. Erfolgsmotivierten und Misserfolgsmotivierten im Sport? . . . . .	132
Frage 13:	Was versteht man unter Attribution bzw. Kausalattribution? Geben Sie dazu Beispiele aus dem Sport. . . . .	133
Frage 14:	Was versteht man unter „Flow“ bzw. dem Flow-Konzept? Geben Sie dazu Beispiele aus dem Sport. . . . .	133
Frage 15:	Was versteht man unter Kognition? Was sind Kognitionen? . . . . .	134
<b>Kapitel 14: Sportverletzungen</b>	135	
Frage 1 u. 2:	1. Welche Verletzungsarten kommen in Ihrer Sportart/Disziplin am häufigsten vor? Was können Sie vorbeugend dagegen unternehmen? 2. Welche Verletzungsursachen sind in Ihrer Sportart/Disziplin zu berücksichtigen? Zu welchen vorbeugenden Maßnahmen muss das beim Trainer bzw. Übungsleiter führen? . . . . .	135
Frage 3:	Welche extrinsischen bzw. intrinsischen Ursachen für Sportverletzungen sind Ihnen bekannt? . . . . .	137
Frage 4:	Was versteht man unter der PECH-Regel? Erläutern Sie diese möglichst genau. . . . .	138
Frage 5:	Was versteht man unter Überlastungsschäden? . . . . .	139
Frage 6:	Welche Ursachen können für Überlastungsschäden eines Langzeittrainings verantwortlich sein? . . . . .	139
Frage 7:	Welche Symptome kann man bei einem Langzeitübertraining mit Krankheitswert beobachten? . . . . .	140
Frage 8:	Welche Verletzungen und Probleme können beim Laufen auftreten? . . . . .	141
Frage 9:	Was zählt zur „female athletes triad“? . . . . .	141
Frage 10:	Welche gesundheitlichen Probleme können beim Krafttraining auftreten? . . . . .	142
Frage 11:	Was versteht man unter den fünf Säulen des gesunden Laufens? Erläutern Sie möglichst genau! . . . . .	143
Frage 12:	Welche Rolle kann die Psychologie bei Sportverletzungen spielen? . . . . .	145

---

Frage 13:	Was versteht man unter einer Sportsuchtgefährdung? .....	145
Frage 14:	Welche Rolle spielt der Einsatz von Schmerzmitteln im Sport?.....	146
Frage 15:	Was versteht man unter der „willingness to play hurt“? .....	146
<b>Kapitel 15: Doping</b>	.....	149
Frage 1:	Welche Folgen kann Doping für einen betroffenen Sportler haben? Beschreiben Sie bitte möglichst genau. .....	149
Frage 2:	Was hat sich seit dem 01.01.2016 an der rechtlichen Situation im Doping verändert? Wer ist in Deutschland für Dopingkontrollen zuständig, wer im internationalen Sport? ...	150
Frage 3:	Ist Doping lediglich eine Erscheinung der letzten 50 Jahre? Wie hat sich Doping geschichtlich entwickelt?.....	150
Frage 4:	Ist Doping lediglich eine Erscheinung des modernen Leistungssports?.....	150
Frage 5:	Nennen Sie die gesundheitlichen Nebenwirkungen der bekanntesten Dopingmittel.....	151
Frage 6:	Welche Testpools gibt es? Wird nur im Wettkampf getestet? .....	151
Frage 7:	Nennen Sie Argumente, die für eine Dopingfreigabe sprechen.....	152
Frage 8:	Was versteht man im Zusammenhang mit Doping unter der „Operation Aderlass?“.....	154
Frage 9:	Wie lauten die drei Hauptargumente für das Dopingverbot? Erläutern Sie möglichst genau! .....	154
Frage 10:	Erläutern Sie externe und interne Gründe für Doping. Wie kann es zu einer Dopingmentalität bei Sportlern kommen?.....	155
Frage 11:	Wie sind Sportler durch das Coping biografischer Risiken gefährdet? .....	156
Frage 12:	Was versteht man unter der Nachteilsvermeidung durch Unterstellung des Dopings bei anderen? .....	156
Frage 13:	Welche Möglichkeiten bzw. präventive Maßnahmen gegen Doping im Sport kennen Sie? Erläutern Sie!.....	157
<b>Kapitel 16: Sportsoziologische Aspekte des Sporttreibens – Werte – Fairness</b>	.....	159
Frage 1:	Mit welcher Thematik beschäftigt sich die Soziologie im Sport?.....	159
Frage 2:	Welche drei Gesellschaftssysteme unterscheidet Luhmann? Erläutern Sie diese so genau wie möglich.....	160
Frage 3:	Wie gliedert sich der heutige Sportmarkt auf?.....	161
Frage 4:	Was versteht man unter dem „Magischen Dreieck?“ .....	161
Frage 5:	Welche Rolle spielen heute die Medien im Sport? Was hat sich seit 1984 in Deutschland diesbezüglich geändert? .....	162
Frage 6:	Nennen Sie die Ziele des Sponsoring-Werbeengagements im Sport.....	163
Frage 7:	Welche Rechte können Vereine oder Verbände im Sponsoring verkaufen?.....	163
Frage 8:	Profitiert nur der Sport von Großveranstaltungen bzw. Events? .....	164
Frage 9:	Welches sind die Kennzeichen bzw. Merkmale von Vereinen in Deutschland? .....	165
Frage 10:	Welche Rolle spielt das Ehrenamt im deutschen Sport? .....	166
Frage 11:	Was versteht man unter den Werten im Sport? Welche vier Wertdimensionen kennen Sie? .....	166

Frage 12:	Was versteht man unter Normen im Sport? Was versteht man unter konstitutiven Regeln im Sport?.....	167
Frage 13:	Was versteht man unter strategischen Regeln im Sport?.....	168
Frage 14:	Was versteht man im Sport unter ethisch-moralischen Regeln?.....	169
Frage 15:	Was versteht man unter Fairness im Sport? Geben Sie Beispiele zu fairem Verhalten im Sport. ....	170
Frage 16:	Wie unterscheiden sich Männer und Frauen im Hinblick auf Muskulatur und Krafttraining? Worin liegt der Hauptunterschied? Erläutern Sie dies möglichst genau.....	171
Frage 17:	Wie unterscheiden sich Männer und Frauen im Hinblick auf kardiopulmonale Leistung und Ausdauertraining? Worin liegt der Hauptunterschied? Erläutern Sie dies möglichst genau.....	172
Frage 18:	Nennen Sie Werte des Herz-Kreislauf-Systems sowie des Atmungssystems bei Männern und Frauen.....	173
Frage 19:	Welche Leistungsunterschiede im Bereich der Leichtathletik sind Ihnen bekannt? Welche beim Schwimmen?.....	173
Frage 20:	Was versteht man unter Gender? Was unter Gender-Mainstream? .....	174
Frage 21:	Welche Phasen der Teamentwicklung gibt es? Erläutern Sie möglichst genau. ....	175
Frage 22:	Was versteht man unter dem Aufgabenzusammenhalt? Was unter der Gruppenkohäsion? Wie hängen die beiden miteinander zusammen? Erläutern Sie dies möglichst genau.....	177
Frage 23:	Nennen Sie Beispiele aus dem Sportbereich zu additiven Teams, summariven Teams und interaktiven Teams. Wie kommt die Leistung dort jeweils zustande?.....	178
Frage 24:	Was können einzelne Sportler für die Kohäsion in einem Team tun? Erläutern Sie die einzelnen Aspekte. ....	179
Frage 25:	Was kann ein Trainer tun, um die Kohäsion zu fördern? Erläutern Sie die einzelnen Aspekte. ....	181
Frage 26:	Was versteht man unter Teamkillern. Erläutern Sie die einzelnen Aspekte. ....	183
Frage 27:	Erläutern Sie das Vier-Ohren-Modell von Schulz von Thun möglichst genau. ....	184
Frage 28:	Welche triebtheoretischen Ansätze der Aggressionsforschung gibt es nach Gabler? ....	186
Frage 29:	Beschreiben Sie möglichst genau, was man unter Aggression und aggressivem Verhalten im Zusammenhang mit dem Sport verstehen kann. ....	186
Frage 30:	Was versteht man unter „Lernen am Modell“?.....	187
Frage 31:	Welche vier Prozesse steuern das Modelllernen?.....	188
Frage 32:	Was versteht man unter dem Desintegrationsansatz? .....	190
<b>Kapitel 17: Bewegungslehre des Sports</b>	.....	191
Frage 1:	Beurteilen Sie anhand der „Merkmale von sportlichen Bewegungen“ den e-Sport. Handelt es sich hier Ihrer Meinung nach um Sport? Begründen Sie bitte Ihre Entscheidung. Lesen Sie dazu bitte die beiden nachfolgenden Artikel von Prof. Dr. Ansgar Thiel (Uni Tübingen) und Prof.*in Dr. Carmen Borggrefe (Uni Stuttgart). .....	191
Frage 2:	Beschreiben Sie die morphologische Betrachtungsweise der sportlichen Bewegungen. ...	194

Frage 3:	Was versteht man unter Bewegungsrhythmus und Antizipation? Geben Sie dazu Beispiele aus der Praxis! . . . . .	195
Frage 4:	Beschreiben Sie die empirische Betrachtungsweise der sportlichen Bewegungen. . . . .	196
Frage 5:	Beschreiben Sie die biomechanische Betrachtungsweise der sportlichen Bewegungen. . . . .	197
Frage 6:	Beschreiben Sie die funktionale Betrachtungsweise der sportlichen Bewegungen. . . . .	197
Frage 7:	Was versteht man unter dem Phasenmodell von <i>Meinel/Schnabel</i> ? . . . . .	198
Frage 8:	Was versteht man unter ablaufrelevanten Bezugsgrundlagen? . . . . .	199
Frage 8:	Erstellen Sie für eine Ihnen bekannte sportliche Bewegung eine Aktionsskizze. . . . .	201
Frage 9:	Stellen Sie für eine Ihnen bekannte sportliche Bewegung eine aktionsorientierte Funktionsphasenanalyse. . . . .	201
Frage 10:	Was versteht man unter Translation, was unter Rotation in der Biomechanik? . . . . .	201
Frage 11:	Beschreiben Sie die drei <i>Newtonischen Axiome</i> mit Praxisbeispielen. . . . .	202
Frage 12:	Was versteht man unter dem Körperschwerpunkt? Welche Bedeutung kommt ihm bei sportlichen Bewegungen zu? . . . . .	204
Frage 13:	Erläutern Sie die biomechanischen Prinzipien nach <i>Hochmuth</i> . . . . .	205
Frage 14:	Was versteht man unter dem Prinzip der Anfangskraft? . . . . .	206
Frage 15:	Was versteht man unter dem Prinzip des optimalen Beschleunigungswegs? . . . . .	206
Frage 16:	Was versteht man unter dem Go- and-Stop-Prinzip bei sportlichen Bewegungen? . . . . .	207