

# Prüfungsfragen Trainingslehre mit Antworten

Bearbeitet von Markus Moser  
unter Zuhilfenahme von Skripten der Übungsleiterausbildung

## Erkläre den Unterschied zwischen allgemeiner und spezieller Trainingslehre

Allgemeine Trainingslehre: hat ihre Gültigkeit für alle Sportarten

Spezielle Trainingslehre: bezieht sich auf die Trainingsprozesse einer speziellen Sportart

## Was versteht man unter Training?

Training ist ein Prozess, der eine Zustandsänderungen hervorbringt (physisch, motorisch, kognitiv, affektiv)

## Was versteht man unter Trainierbarkeit?

Die Trainierbarkeit gibt den Grad der Anpassung an Trainingsbelastungen wider, abhängig ist dies von Alter, Körpertyp, Ernährung, Umweltbedingungen etc.

„sensitive Phasen“ sind Abschnitte in der Entwicklung von Kunden und Jugendlichen, die für die Ausprägung verschiedener Leistungsfaktoren besonders günstig sind.

## Erkläre die sportliche Leistungsfähigkeit im Verlauf von Belastung und Erholung



Wichtig: Belastungspunkte richtig setzen, d.h. in die Superkompensationsphase hinein!

## Erkläre den Begriff der sportlichen Leistungsfähigkeit (Faktoren, Entwicklung)

Die sportliche Leistungsfähigkeit stellt den Ausprägungsgrad einer bestimmten sportlichen (-motorischen) Leistung dar und wird durch eine Vielzahl von unterschiedlichen Faktoren bestimmt:



### Was sind Trainingsziele?

Trainingsziele können Fähigkeiten, Fertigkeiten und Einstellungen sein

-psychomotorische Lernziele	Kondition und Koordination stehen hier im Zentrum des Lernprozess
-Kognitive Lernziele	Taktisch/technischer Bereich z.B richtige Reaktion auf Paltung-Angriff, Wettkampfgeln
-Affektive Lernziele	Willensstärke, Selbstüberwindung, Selbstbeherrschung, Durchsetzungsvermögen

### Was sind Trainingsinhalte?

=Trainingsübungen, stellen die konkreten Übungen zum Erreichen des Lernziels dar. Sie sollen zweckmäßig, ökonomisch und effektiv sein

### Was sind Trainingsmittel?

Sind alle Dinge und Maßnahmen die den Ablauf des Trainings unterstützen, z.B. Dojang, Prätze, Dobok, Partnertraining etc.

### Was sind Trainingsmethoden?

Stellen planmäßige Verfahren zum Erreichen gesetzter Trainingsziele dar

### Erkläre die Belastungskomponenten

-Reizintensität	% der maximalen Leistungsfähigkeit
-Reizdichte	zeitliches Verhältnis von Belastung-/Erholungsphase
-Reizdauer	zeitliche Dauer eines Reizes oder einer Reizserie
-Reizumfang	Dauer und Anzahl der Reize pro Trainingseinheit
-Trainingshäufigkeit	Anzahl der TE pro Tag/Woche/Monat/Jahr

### Erkläre das „Prinzip der kontinuierlichen Belastung“

Eine regelmäßige Trainingsfolge führt zum Anstieg der körperlichen Leistungsfähigkeit bis zur individuellen genetischen Grenze. Wird diese Regelmäßigkeit unterbrochen, kommt es zu einem Abfall der Leistung. Die Geschwindigkeit des Leistungsabfalls entspricht der des Anstiegs.

### Erkläre das „Prinzip der periodisierten Belastung“

Ein Sportler kann nicht das ganze Jahr Hochform sein. Der Wechsel zwischen Belastung/Entlastung, Umfangserhöhung/-erniedrigung soll einem periodisierten Wandel folgen. Ziel ist immer die Hochform zu einem gewünschten Zeitpunkt, z. B. Turnier

### Erkläre das „Prinzip der richtigen Belastungsfolge“

Dieses Prinzip ist besonders bei komplexen Sportarten wichtig, die verschiedenste Leistungsfaktoren erfordern. Wichtig hierbei ist die Kenntnis des Heterochronismus: verschiedene Belastungsformen (Ausdauer, Kraft, Konditionstraining, Schnelligkeit) belasten den Organismus unterschiedlich, Dauer und Umfang der Regeneration ist je nach Belastungsart unterschiedlich zu wählen.

Die Belastungsfolge spielt die größte Rolle in der Gestaltung der einzelnen TE:

- am Anfang sollen Koordinations- und Schnelligkeitsübungen stehen
- danach folgen Schnellkraft- oder Maximalkraftübungen
- es folgen Übungen die auf einer unvollständigen Pausengestaltung beruhen, Kraftausdauerübungen
- am Ende stehen Übungen zur Ausdauer

## **Erkläre die Nachbereitung und Auswertung eines Trainings**

Unmittelbare Auswertung = geschieht nach jeder einzelnen Trainingseinheit  
Distanzierte Auswertung = umfasst alle zu einem Block gehörenden TE (Jahr, Periode)

Folgende Fragen sollten innerhalb einer solchen Nachbereitung gestellt werden:

- wurden die gesetzten Ziele erreicht?
- entspricht die Zusammenstellung des Trainings dem Leistungsstand der Sportler?
- wurden die richtigen Trainingsinhalte gewählt (Intensität und Umfang)?
- wurden die zur Verfügung stehenden Trainingsmittel in vollem Umfang genutzt?
- stimmt die akzentuierte Trainingsgestaltung, wurden Zeiten und Verläufe eingehalten?
- sind die gewählten Methoden zielführend?
- wurde das Verhältnis zwischen Belastung und Entlastung richtig gewählt?

## **Plane eine Trainingseinheit für Anfänger mit einer Dauer von 120 Minuten**

Grundsätzliche Überlegungen:

- bei Anfängern ist die körperliche Voraussetzung für Taekwondo noch nicht gegeben
- Training nach der Dauerperiode
- dem Grundtechniktraining (besonders Stand-/Schritttechnik) ist der Schwerpunkt vorbehalten
- Verhältnis Fuß/Handtechniken sollte 50/50 betragen
- möglichst breite Basis für die Anfänger bieten

zeitliche Einteilung der TE:

Aufwärmen	25
Grundtechniken	15
Kombinationen	15
Formen	05
Partnertraining	25
Kampfspiel	10
Selbstverteidigung	05
Konditionstraining	10
Abschluss	10

## **Plane eine Trainingseinheit für Fortgeschrittene mit einer Dauer von 90 Minuten**

Grundsätzliche Überlegungen:

- Grundtechniken müssen gefestigt und automatisiert werden
- Verhältnis Dauer/Intervallmethode 80/20
- der Schwerpunkt ist bei Kombinationen (auch Sprungtechniken) zu suchen
- fördern der Bereitschaft zum Wettkampf (Poomse/Kyorugie) fördern
- Fachsprache der angewandten Techniken beherrschen
- fördern des selbständigen Trainings (Stichwort Eigenverantwortung)

zeitliche Einteilung der TE:

Aufwärmen	20
Grundtechniken	10
Kombinationen	10
Formen	05
Partnertraining	10
Kampfspiel	05
Kampf	05
Selbstverteidigung	05
Konditionstraining	10
Abschluß	10

## Plane eine Trainingseinheit für weit Fortgeschrittene mit einer Dauer von 90 Minuten

Grundsätzliche Überlegungen:

- Leistungstraining, steigern der Leistungsfähigkeit bis zur momentanen Höchstgrenze
- Verhältnis Dauer/Intervallmethode 50/50
- der Schwerpunkt ist bei komplexen Kombinationen (Doppel-/gedrehte Sprungtechniken) zu suchen
- Aneignen des einwandfreien Verhaltens laut Taekwondo-Grundsätzen
- Fachsprache des Taekwondo beherrschen
- fördern des selbständigen Erlernens und Trainierens von Kombinationen

zeitliche Einteilung der TE:

Aufwärmen	20
Grundtechniken	10
Kombinationen	10
Formen	05
Partnertraining	10
Kampfspiel	10
Kampf	10
Selbstverteidigung	05
Konditionstraining	10
Abschluß	10