



## Trainingslehre

Bei den Olympischen Winterspielen 2014 im russischen Sotschi gewann die Deutsche Maria Höfl-Riesch die Goldmedaille in der Alpinen Kombination und krönte damit ihre langjährige Karriere.

Die Alpine Kombination besteht aus Abfahrtslauf und Slalom und verbindet damit zwei sehr unterschiedliche Disziplinen des alpinen Skisports.

Höfl-Riesch hatte auf der Abfahrtsstrecke, auf der sie im Training gestürzt war, eine sichere Vorstellung ohne letztes Risiko gezeigt. Sie erreichte im Abfahrtslauf den fünften Platz in einer Zeit von 1:43,72 Minuten. Im anschließenden Slalom zeigte sie dann ihre große Willensstärke und gewann die Alpine Kombination mit einer Gesamtzeit von 2:34,62 Minuten.

Nach einem kräftigen Abdruck beim Start müssen bei der Abfahrt unter anderem lange Gleitstrecken in der Abfahrtschucke bewältigt werden (siehe Abbildung 1-1). Dies verlangt ein großes Maß an Kraft und Ausdauer. Steile vereiste Abschnitte, mit hoher Geschwindigkeit gefahrene anspruchsvolle Kurven, weite Sprünge und häufig nicht optimale Witterungsbedingungen erfordern eine exzellente Skitechnik.

Im Streckenverlauf variieren die Abstände zwischen den Slalomstangen. In manchen Streckenabschnitten sind die Tore eng, in anderen weit gesteckt. Dies erfordert schnelle, explosive Richtungs- und Rhythmuswechsel (siehe Abbildung 1-2).



Abbildung 1-1



Abbildung 1-2

**1.1**

**5 VP**

Nennen Sie die fünf leistungsbestimmenden Bereiche, welche Maria Höfl-Riesch's Leistung in Sotschi beeinflusst haben und belegen Sie diese mit je einem Beispiel aus dem Text.



**1.2**

**6 VP**

Die Jahrestrainingsplanung von Maria Höfl-Riesch war ganz auf den Höhepunkt der Saison 2013/14, die Olympischen Winterspiele, ausgerichtet.

Nennen und definieren Sie das dieser Jahrestrainingsplanung zugrunde liegende Trainingsprinzip.

Charakterisieren Sie die einzelnen Abschnitte dieser Trainingsplanung.

**1.3**

**4,5 VP**

Die Alpine Kombination mit den Disziplinen Abfahrtslauf und Slalom stellt verschiedene Ansprüche an die Muskulatur der Rennläuferinnen.

Charakterisieren Sie drei Arbeitsweisen der Muskulatur und belegen Sie diese jeweils mit dem einleitenden Text.

**1.4**

**4 VP**

Nennen und definieren Sie die für die Teildisziplin Abfahrtslauf dominierende Krafftähigkeit.

Erklären Sie ausführlich, weshalb die Oberschenkelmuskulatur beim Fahren in der Abfahrtschocke schneller ermüdet als bei einer Belastung mit wechselnden Arbeitsweisen der Muskulatur.

Die in Abbildung 1-3 dargestellte Krafttrainingsmethode spielt in der Vorbereitung auf eine Wettkampfsaison eine große Rolle.

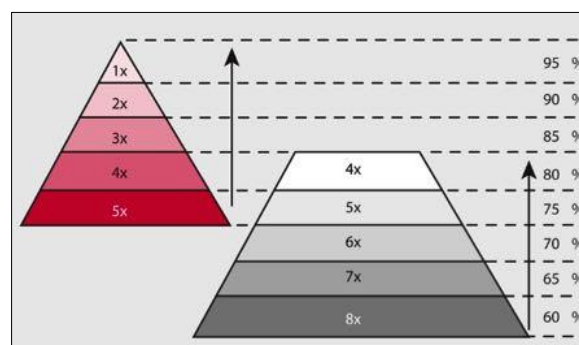


Abbildung 1-3

**1.5**

**5,5 VP**

Nennen Sie die zugrunde liegende Trainingsmethode.

Beschreiben Sie die beiden dargestellten Varianten und erläutern Sie deren unterschiedliche Trainingswirkungen.

Begründen Sie die Reihenfolge, in welcher die beiden Varianten von Spitzenathleten und -athleten angewandt werden sollten.



2005 stürzte Maria Höfl-Riesch schwer und zog sich einen Kreuzbandriss im Knie zu. In den folgenden Wochen bildete sich die Muskulatur, insbesondere des Oberschenkels, stark zurück.

**1.6**

**5 VP**

Welche zwei Methoden des Krafttrainings wären aus Ihrer Sicht für die Wiederherstellung der Muskulatur von Maria Höfl-Riesch in den ersten Wochen der Rehabilitation besonders geeignet?

Nennen und charakterisieren Sie die beiden Methoden.

Begründen Sie, weshalb gerade diese beiden Methoden zur Rehabilitation der Hochleistungssportlerin besonders gut geeignet sind.

Beurteilen Sie zwei weitere Krafttrainingsmethoden auf ihre Eignung für ein Rehabilitationstraining.

In Abbildung 1-4 ist eine Krafttrainingsübung dargestellt. Auf einem „Wackelkissen“ stehend muss der Trainierende während der Übung stets das Gleichgewicht halten. Dies simuliert die speziellen Anforderungen des Gleitabschnittes eines Abfahrtslaufes. Der Trainierende befindet sich bis zu 2 Minuten in dieser Position.



Abbildung 1-4

**1.7**

**3 VP**

Nennen und beschreiben Sie ausführlich diese Krafttrainingsmethode.

**1.8**

**2 VP**

Im Training der alpinen Skirennläuferinnen wird der Grundlagenausdauer ein großer Stellenwert eingeräumt.

Begründen Sie, weshalb die Grundlagenausdauer trotz der kurzen Belastungszeiten in der Alpen Kombination wichtig ist.



## Bewegungslehre

**1.9**

**6 VP**

Nennen Sie die drei Grundformen des Werfens und geben Sie zu jeder Grundform je ein Beispiel aus jeweils verschiedenen Sportarten an (Diskus-, Speer- und Hammerwurf dürfen nicht genannt werden).

Nennen Sie die Kennzeichen der drei Grundformen des Werfens.

In Abbildung 1-5 sehen Sie vier Aktionen des Speerwurfs.

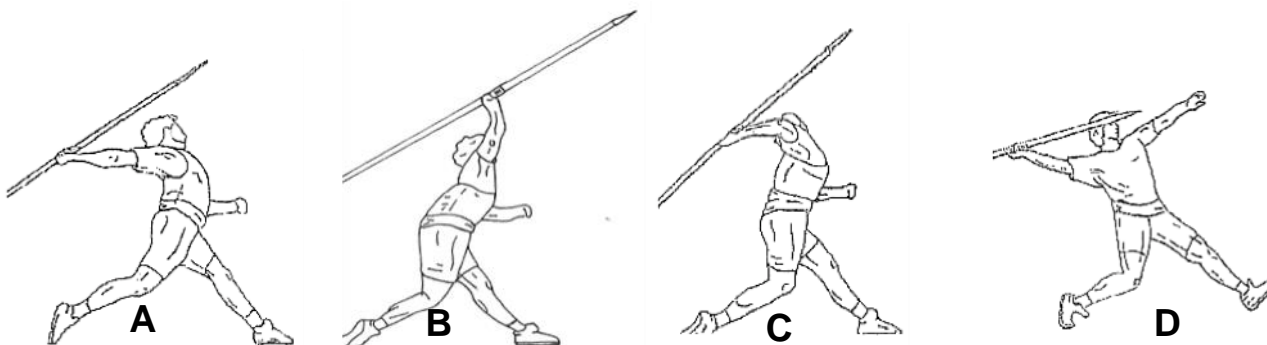


Abbildung 1-5

**1.10**

**2,5 VP**

Bringen Sie die einzelnen Bilder der Abbildung 1-5 in die richtige Reihenfolge und begründen Sie diese Reihenfolge kurz.

**1.11**

**3,5 VP**

Bei einem Speerwurf auf maximale Wurfweite dominiert ein Wurfprinzip.

Nennen und definieren Sie das Prinzip.

Erläutern Sie dieses Prinzip mit Hilfe Ihrer geordneten Bilderfolge aus Aufgabe 1.10.

**1.12**

**3 VP**

Nennen und charakterisieren Sie zwei Größen, welche die Wurfweite des Speeres bestimmen.

Abbildungsverzeichnis

ABBILDUNG 1-1 DPA (2014)

ABBILDUNG 1-2 DPA (2014)

ABBILDUNG 1-3 FRIEDMANN, K. (2009). TRAININGSLEHRE. REUTLINGEN:PROMOS VERLAG.

ABBILDUNG 1-4 [HTTP://WWW.NORDICSPORTS.DE/APPEARANCE/SPORT-FACHHANDEL.COM/MEDIA/IMAGES/ARTICLE/IMG\\_3155.JPG](http://www.nordicsports.de/appearance/sport-fachhandel.com/media/images/article/img_3155.jpg)

ABBILDUNG 1-5 [HTTP://WWW.SPORTUNTERRICHT.DE/LKSPORT/2](http://www.sportunterricht.de/lkSPORT/2)