

### Muster Einsendearbeit

In der Regel schreiben Sie während Ihrer Weiterbildung Einsendearbeiten zur Lernerfolgskontrolle.

Die Prüfungsinhalte der einzelnen Einsendearbeiten sind der Rubrik „Prüfungsleistungen“ im Online-Campus zu entnehmen. Die Einsendearbeiten sind ebenfalls im Online-Campus zur Bearbeitung abgelegt.

#### A. Vorbemerkungen:

Die fristgerecht eingegangene Einsendearbeit wird korrigiert und im Online-Campus wieder zur Verfügung gestellt.

#### B. Hinweise zur Bewertung:

1. Bei jeder Aufgabe bzw. Teilaufgabe ist die erreichbare Punktzahl vermerkt.
2. Sie benötigen mindestens 54 % der insgesamt erreichbaren Punktzahl, damit diese Einsendearbeit als erfolgreich bearbeitet gelten kann.

#### C. Hinweise zur Bearbeitung/Einreichung:

1. Die Aufgaben sind mit **eigenen Worten** zu beantworten. Bitte kopieren Sie keine Texte aus Ihrem Studienheft oder aus anderen fremden Textquellen. Zitate sind als solche zu kennzeichnen und die Quelle anzugeben.
2. Schreiben Sie **maximal** eine DIN-A4-Seite (bei Schriftgröße 12 Pt.) pro Aufgabe.

## Bitte beachten Sie

Grundlage für die folgenden Aufgaben sind die Studieneinheiten:

### Teil A – Leistungsdiagnostik

### Teil B – Trainingsplanung und Steuerung

### Teil C – Athletiktraining im Fußball

Sie können die Teile in beliebiger Reihenfolge bearbeiten.

Wir haben die Aufgaben so ausgewählt, dass zum einen Ihr Wissen abgefragt wird (= **Reproduktion**, z. B. von Definitionen, Begriffen, Merkmalen usw.), zum anderen Ihr Wissen angewendet werden soll (= **Transfer**, z.B. Beurteilung von Alternativen).

Für die Bearbeitung der Aufgaben ist die Beschäftigung mit weiterführender Literatur nicht zwingend notwendig. Sie sollten aber eventuell vorhandene Unklarheiten bzw. Informationsdefizite anhand entsprechender Bücher aufarbeiten.

Sie erhalten Ihre Einsendearbeit so schnell wie möglich korrigiert zurück.

Das IST-Team wünscht Ihnen viel Erfolg bei der Bearbeitung!

## Teil A – Leistungsdiagnostik

### Aufgabe 2

14 Punkte

Die Diagnostik der Laufleistung hat durch moderne Auswertungsmöglichkeiten in den letzten Jahren eine enorme Entwicklung erfahren.

- a) Wie lässt sich erklären, dass erfolgreiche Mannschaften wie der FC Barcelona oder der FC Bayern München in punkto Laufleistung weit unterdurchschnittlich sind? (2 Punkte)
- b) Skizzieren Sie die heutigen Möglichkeiten von Ortungssystemen zur Leistungsdiagnostik im professionellen Fußball. (6 Punkte)
- c) Beschreiben Sie einige Möglichkeiten, die sich einem Athletiktrainer durch Auswertung und Verwendung der mittels Ortungssystemen erhobenen Daten eröffnen. (6 Punkte)

## Teil B – Trainingsplanung und Steuerung

### Aufgabe 4

10 Punkte

In der Trainingswissenschaft gibt es eine Vielzahl an Trainingsprinzipien.

- a) Nennen und beschreiben Sie 4 Trainingsprinzipien Ihrer Wahl. (8 Punkte)
- b) Welches Trainingsprinzip ist Ihrer Meinung nach das Wichtigste? Begründen Sie Ihre Entscheidung. (2 Punkte)

### Aufgabe 5

10 Punkte

Training der fußballspezifischen Ausdauer.

- a) Diskutieren Sie kritisch den Einsatz der errechneten maximalen Herzfrequenz zur Trainingssteuerung. (5 Punkte)
- b) Welche Methode aus dem Ausdauertraining würden Sie bevorzugt anwenden, um die fußballspezifische Ausdauer zu steigern? Beschreiben Sie diese Methode. (5 Punkte)

## Teil C – Athletiktraining im Fußball

### Aufgabe 8

8 Punkte

„Die Schnelligkeit ist ein spielentscheidender Faktor im Fußball.“

Diskutieren Sie diese Aussage unter Berücksichtigung des SAID-Prinzips. Welche Konsequenzen ergeben sich daraus für ein fußballspezifisches Athletiktraining?