

<b>Veranstaltungs-Titel (DE)</b>	<b>Kraft- und Ausdauertraining</b> (vormals: Krafttraining)			
<b>Module title (EN)</b>	Strength and Endurance Training (formerly: Strength Training)			
<b>Veranstaltungs-Nummer</b>	454401-HS	<b>Programm</b>	Bachelor	<b>Credits</b>   5
<b>Voraussetzungen</b>	Major: Abgeschlossenes Propädeutikum Minor 60: Abgeschlossenes Propädeutikum empfohlen Bereitschaft und Fähigkeit ein mindestens 10-wöchiges Training mit 2 Einheiten pro Woche zu absolvieren			
<b>Erste Durchführung</b>	2019	<b>Letzte Kontrolle</b>	März 2022	
<b>Veranstaltungsleitung</b>	Prof. Dr. D. Eralcher			
<b>Unterrichtende</b>	Prof. Dr. D. Eralcher			
<b>Sprachen</b>	Deutsch			
<b>Einführung</b>	Sportliches Training verläuft in einem Regelkreis, welcher Massnahmen der Planung, Durchführung und Auswertung beinhaltet. Diese Massnahmen werden am Beispiel des Kraft- und Ausdauertrainings im Seminar besprochen und anhand von wissenschaftlicher Literatur vertieft (z.B. angewandte Muskelphysiologie). Seminarbegleitend sollen die theoretisch erarbeiteten Inhalte (z.B. exzentrische vs. konzentrisches Krafttraining) durch eine Teilnahme an einer Intervention bzw. Studie zu dem Thema vertieft werden. Die notwendigen sportbiologischen Grundlagen beispielsweise über den Aufbau einer Muskelfaser, der Muskelarbeit und des Stoffwechsels sollen vertieft werden.			
<b>Lernergebnisse</b>	Die Studierenden können <ul style="list-style-type: none"> <li>• die Elemente des Regelkreises sportlichen Trainings auf wissenschaftlicher Basis erklären und in der Sportpraxis anwenden (angewandte Muskelphysiologie).</li> <li>• sportbiologische Grundlagen des Kraft- und Ausdauertrainings vertieft wiedergeben.</li> <li>• Studien zu Massnahmen der Leistungssteigerung im Kraft und Ausdauerbereich verstehen und kritisch bewerten.</li> <li>• einen konkreten Trainingsprozess nachverfolgen und durchführen;</li> <li>• verschieden sportmotorische Tests anwenden und interpretieren.</li> </ul>			
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufbau Muskelfaser und Stoffwechsel</li> <li>• Trainingsanalyse und -diagnostik</li> <li>• Trainingsintensität und Periodisierung</li> <li>• Planung, Methoden, Struktur und Prinzipien von Studien im Bereich des Kraft- und Ausdauertrainings.</li> <li>• Trainingsintervention im Rahmen einer Studie.</li> </ul>			
<b>Arbeitsformen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 SWS Seminar (1 cp, 28 h)</li> <li>• Präsentationen vorbereiten (1.5 cp, 40 h)</li> <li>• Trainingsspezifische Diagnostik und angewandte Muskelphysiologie (0.5 cp, 15 h)</li> <li>• Trainingsintervention im Rahmen einer Studie (1 cp, 30 h)</li> <li>• Seminararbeit verfassen (1.0 cp, 32 h)</li> </ul>			
<b>Bewertung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teilnahme an Diagnostik (fail/pass)</li> <li>• Teilnahme Intervention bzw. Studie (fail/pass)</li> <li>• Schriftliche Arbeitsaufträge und Kleingruppenarbeiten (fail/pass)</li> <li>• Verschiedene Präsentationen (z.B. Debatte) (50% Gesamtnote)</li> <li>• Seminararbeit (50% Gesamtnote)</li> </ul>			
<b>Unterlagen</b>	Lehrmaterialien auf ILIAS			
<b>Literatur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appell, H.-J. &amp; Stang-Voss, C. (2008). Funktionelle Anatomie (4. Aufl.). Berlin: Springer.</li> <li>• Freiwald, J. &amp; Greiwing, A. (2016). Optimales Krafttraining. Sport - Rehabilitation - Prävention. Balingen: Spitta.</li> <li>• Toigo, M. (2015). Muskel Revolution. Konzepte und Rezepte zum Muskel- und Kraftaufbau. Berlin: Springer Spektrum.</li> </ul>			