

Veranstaltungs-Titel (DE)	Kraft- und Ausdauertraining (vormals: Krafttraining)			
Module title (EN)	Strength and Endurance Training (formerly: Strength Training)			
Veranstaltungs-Nummer	454401-HS	Programm	Bachelor	Credits 5
Voraussetzungen	Major: Abgeschlossenes Propädeutikum Minor 60: Abgeschlossenes Propädeutikum empfohlen Bereitschaft und Fähigkeit ein mindestens 10-wöchiges Training mit 2 Einheiten pro Woche zu absolvieren			
Erste Durchführung	2019	Letzte Kontrolle	März 2021	
Veranstaltungsleitung	Prof. Dr. D. Eralcher			
Unterrichtende	Prof. Dr. D. Eralcher			
Sprachen	Deutsch			
Einführung	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) von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern durch ein regelmässiges Training (mindestens 2x pro Woche) in einer semester-begleitenden Studie (oder selbstangeleitet) über 10 Wochen mit Eingangs- und Ausgangsdiagnostik umgesetzt werden. Die notwendigen sportbiologischen Grundlagen beispielsweise über den Aufbau einer Muskelfaser, der Muskularbeit und des Stoffwechsels sollen vertieft werden.			
Lernergebnisse	Die Studierenden können <ul style="list-style-type: none"> • die Elemente des Regelkreises sportlichen Trainings auf wissenschaftlicher Basis erklären und in der Sportpraxis anwenden (angewandte Muskelphysiologie). • sportbiologische Grundlagen des Kraft- und Ausdauertrainings vertieft wiedergeben. • Studien zu Massnahmen der Leistungssteigerung im Kraft und Ausdauerbereich verstehen und kritisch bewerten. • einen konkreten Trainingsprozess nachverfolgen und durchführen; • verschieden sportmotorische Tests anwenden und interpretieren. 			
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Aufbau Muskelfaser und Stoffwechsel • Trainingsanalyse und -diagnostik • Trainingsintensität und Periodisierung • Planung, Methoden, Struktur und Prinzipien von Studien im Bereich des Kraft- und Ausdauertrainings. • Trainingsdokumentation und Auswertung. • Regelmässiges Kraft- oder Ausdauertraining (mindestens 2x pro Woche) im Rahmen einer Studie (oder selbstangeleitet) über einen Zeitraum von mindestens 10 Wochen. 			
Arbeitsformen	<ul style="list-style-type: none"> • 2 SWS Seminar (1 cp, 28 h) • Präsentationen vorbereiten (1.5 cp, 40 h) • Trainingsspezifische Diagnostik und angewandte Muskelphysiologie (0.5 cp, 15 h) • Training im im Rahmen einer Studie (1 cp, 30 h) • Seminararbeit verfassen (1.0 cp, 32 h) 			
Bewertung	<ul style="list-style-type: none"> • Teilnahme an Eingangs- und Ausgangsdiagnostik (fail/pass) • Schriftliche Arbeitsaufträge und Kleingruppenarbeiten (fail/pass) • Verschiedene Präsentationen (z.B. Debatte) (2/3 Gesamtnote) • Seminararbeit (1/3 Gesamtnote) 			
Unterlagen	Lehrmaterialien auf ILIAS			
Literatur	<ul style="list-style-type: none"> • Appell, H.-J. & Stang-Voss, C. (2008). Funktionelle Anatomie (4. Aufl.). Berlin: Springer. • Freiwald, J. & Greiwing, A. (2016). Optimales Krafttraining. Sport - Rehabilitation - Prävention. Balingen: Spitta. • Toigo, M. (2015). Muskel Revolution. Konzepte und Rezepte zum Muskel- und Kraftaufbau. Berlin: Springer Spektrum. • Zatsiorsky, V. M. & Kraemer, W. J. (2006). Science and Practice of Strength Training (2. Aufl.). Champaign: Human Kinetics. 			