

Modul-Titel (DE)	Krafttraining			
Module title (EN)	Strength Training			
Modul-Nummer	454401-HS2020	Programm	Bachelor	Credits 5
Voraussetzungen	Major: Abgeschlossenes Propädeutikum Minor 60: Keine; Empfehlung: Abgeschlossenes Propädeutikum Bereitschaft und Fähigkeit, innerhalb einer Studie mindestens 10 Wochen mindestens 2 Krafttrainings pro Woche zu absolvieren			
Erste Durchführung	HS2019	Aktualisiert	März 2020	
Modulleitung	Prof. Dr. D. Eralcher			
Unterrichtende	Prof. Dr. D. Eralcher, A. Feldmann			
Sprachen	Deutsch			
Einführung	Sportliches Training verläuft in einem Regelkreis, welcher Massnahmen der Planung, Durchführung und Auswertung beinhaltet. Diese Massnahmen werden am Beispiel des Krafttrainings im Seminar besprochen und anhand von wissenschaftlicher Literatur vertieft (angewandte Muskelphysiologie). Seminarbegleitend sollen die theoretisch erarbeiteten Inhalte (z.B. exzentrische vs. konzentrisches Krafttraining) von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern durch ein regelmässiges Krafttraining (mindestens 2x pro Woche) in einer semester-begleitenden Studie über 10 Wochen mit Eingangs- und Ausgangsdiagnostik umgesetzt werden. Die notwendigen sportbiologischen Grundlagen beispielsweise über den Aufbau einer Muskelfaser, der Muskelarbeit und des Muskelstoffwechsels 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 Krafttrainings vertieft wiedergeben. • Studien zu Massnahmen der Leistungssteigerung in Krafttraining verstehen und kritisch bewerten. • einen konkreten Trainingsprozess für das Krafttraining im Rahmen einer Studie nachverfolgen und durchführen; • verschieden sportmotorische Tests anwenden und interpretieren. 			
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Aufbau Muskelfaser und Muskelstoffwechsel • Krafttrainingsanalyse und -diagnostik • Trainingsintensität und Periodisierung • Planung, Methoden, Struktur und Prinzipien von Studien im Bereich des Krafttrainings. • Trainingsdokumentation und Auswertung. • Regelmässiges Krafttraining (mindestens 2x pro Woche) im Rahmen einer Studie 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) • Krafttrainingspezifische 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. 			

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">• Zatsiorsky, V. M. & Kraemer, W. J. (2006). Science and Practice of Strength Training (2. Aufl.). Champaign: Human Kinetics. |
|--|---|