

FÜL-C Ausbildung 2007

Testfragen 4

Trainingsprinzipien, Trainingslehre, Krafttraining

Milon von Kroton galt als der größte Athlet der Antike; er darf ohne Übertreibung als der erfolgreichste Olympionike aller Zeiten angesehen werden. Dreißig Jahre lang hielt er unbesiegt die Spitze im olympischen Ringkampf, und siegte unter anderem fünfmal in Olympia.

Hervorgegangen war Milon aus dem antiken 'Leistungszentrum' von Kroton in Süditalien. Es wird berichtet, dass dort der berühmte Philosoph und Mathematiker Pythagoras, der selbst Olympiasieger im Ringkampf gewesen sein soll, der Lehrmeister des Milon war.

Der kleine Milon war ein recht schwächliches Kind, das häufig von den rohen Nachbarskindern verprügelt wurde. Eines Tages aber fasste er den eisernen Entschluss, diesem Treiben ein Ende zu setzen.

Er nahm ein gerade zur Welt gebrachtes Kalb auf den Arm und trug es mehrmals um den elterlichen Hof. Obwohl ihm das anfangs sehr viel Mühe machte, hielt er durch und wiederholte diese Rundläufe täglich. Im Laufe der Zeit wuchs nicht nur das Kalb, sondern auch die Kraft des Milon und nach einem Jahr sehr natürlicher Belastungssteigerung war er stark genug, ein ausgewachsenes Rind rund um das Anwesen seiner Eltern zu tragen, um nun - darum ging es ja schließlich - die Nachbarskinder zu verprügeln.

1. Erkläre anhand der Geschichte des Milon erkennbare Trainingsprinzipien.
2. Erläutere das Prinzip der Superkompensation grafisch.
3. Benenne und erläutere 2 weitere Trainingsprinzipien
4. Nenne drei Einflussgrößen, die allgemein die sportliche Leistungsfähigkeit beeinflussen.
5. Unterscheide koordinative und konditionelle Fähigkeiten mit je drei Beispielen.
6. Nenne und charakterisiere drei verschiedene Kraftarten.
7. Benenne und erläutere kurz die zwei wesentlichen möglichen Anpassungsmechanismen im Krafttraining.
8. Nenne und erläutere drei Belastungsnormative anhand eines Beispiels.