

## **Abschlussprüfung: Bachelor und Lehramt Thema B3: Trainingswissenschaft**

### **Inhalte**

- Begriffsbestimmungen, Gegenstandsbereich und Selbstverständnis
- Sportliche Leistungsfähigkeit (Leistungsstrukturmodelle, Leistungskomponenten und Leistungsdiagnostik)
- Sportliches Training (Modelle des Trainings u. der Trainingssteuerung, Trainingsplanung und Trainingskontrolle sowie Trainingsauswertung)
- Sportlicher Wettkampf (Wettkampfmodelle, Wettkampfsteuerung u. Wettkampfdiagnostik)
- Anwendungsfelder der Trainingswissenschaft (Leistungssport, Schulsport, Gesundheitssport und Fitnesssport)

### **Veranstaltungen**

- Vorlesung „Grundlagen der Trainingswissenschaft“
- Proseminar „Anwendungen der Trainingswissenschaft“
- Hauptseminar „Theoriefelder der Naturwissenschaften“ (Teil Trainingswissenschaft)

### **Literatur**

- Hohmann, A., Lames, M. & Letzelter, M. (2002). Einführung in die Trainingswissenschaft (2. Aufl.). Wiebelsheim: Limpert.
- Hottenrott, K. & Neumann, G. (2010). Trainingswissenschaft. Ein Lehrbuch in 14 Lektionen. Aachen: Meyer & Meyer.

- Hottenrott, K. & Hoos, O. (2013). Sportmotorische Fähigkeiten und sportliche Leistungen – Trainingswissenschaft. In A. Güllich & M. Krüger (Hrsg.), Sport (S. 439-501). Berlin, Heidelberg: Springer.
- Schnabel, G., Harre, D. & Krug, J. (Hrsg.). (2011). Trainingslehre – Trainingswissenschaft: Leistung-Training-Wettkampf (2. aktualisierte Auflage). Aachen: Meyer & Meyer.