

3. Klausur, Klasse 12f, 06.03.2014, 180 Minuten

Aufgabe 1 (Conconi-Test) (40P)

- a) **Beschreibe** die Zielsetzung, Durchführung und Auswertung des Conconi-Tests. (12P)

Die Abbildungen in **M1** zeigen Veränderungen von Conconi-Testergebnissen vor (Test 1) und nach (Test 2) einer Trainingsphase.

- b) **Analysiere** die Veränderung der Ausdauerleistungsfähigkeit anhand der in **M1** dargestellten Testergebnisse. (16P)
- c) **Erkläre** die den Trainingsprozess zugrunde liegenden biologischen Anpassungserscheinungen sowie Trainingsmethoden, die die unterschiedlichen Veränderungen hervorgebracht haben könnten. (12P)

Aufgabe 2 (Slalomdribbling im Basketball) (40P)

- a) **Stelle** das Modell der Koordinations-Anforderungs-Regler nach Neumaier **dar**. (10P)
- b) **Analysiere** das in **M2** dargestellte Slalomdribbling im Basketball hinsichtlich der besonders benötigten koordinativen Fähigkeiten (Meinel und Schnabel) **und** der Höhe der Druckbedingungen (Neumaier). (18P)
- c) **Entwickle** zwei unterschiedliche Übungsvariationen der in **M2** beschriebenen Bewegungsaufgabe zum Slalomdribbling, indem Du für die erste Variante mindestens eine Informationsanforderung und für die zweite Variante mindestens eine Druckbedingung dieser Bewegungsaufgabe erhöhst. (8P)
- d) **Erkläre** die Zielsetzung des in **M2** beschriebenen Slalomdribbeltests. (4P)

Auszug aus dem Operatoren-Katalog

Darstellen: Erkannte Zusammenhänge, Sachverhalte und Arbeitsverfahren strukturiert und fachsprachlich einwandfrei wiedergeben

Beschreiben: Strukturen, Sachverhalte oder Zusammenhänge unter Verwendung der Fachsprache in eigenen Worten wiedergeben

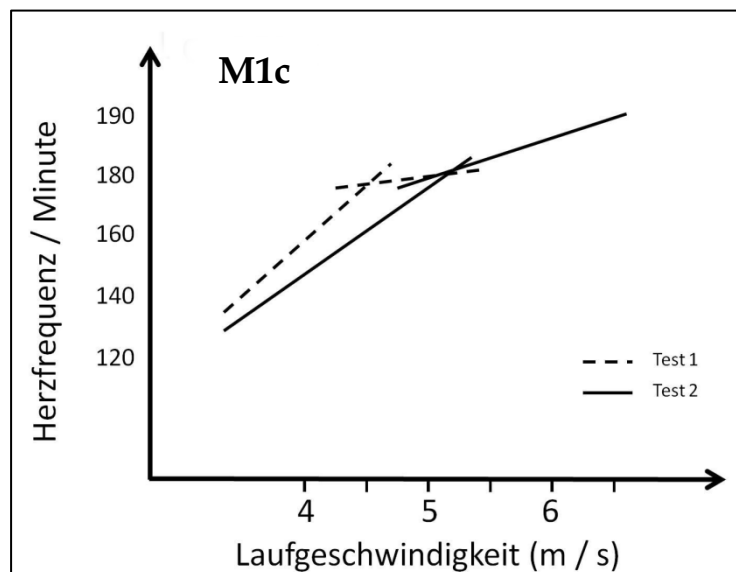
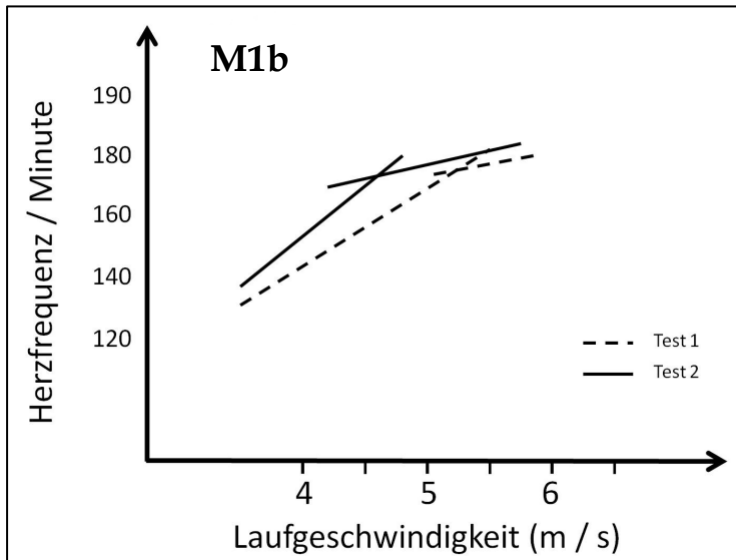
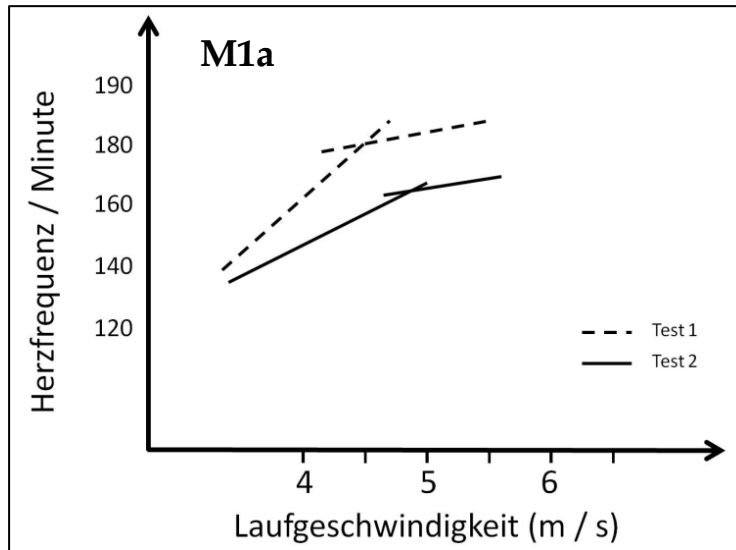
Analysieren: Unter gezielten Fragestellungen Elemente, Strukturmerkmale und Zusammenhänge herausarbeiten und die Ergebnisse darstellen

Erklären: Ein Phänomen oder einen Sachverhalt auf Gesetzmäßigkeiten zurückführen

Entwickeln: Eine Skizze, eine Hypothese, ein Experiment, ein Modell oder eine Theorie schrittweise weiterführen und ausbauen

M1

Conconi-Testergebnisse vor (Test 1) und nach (Test 2) einer Trainingsphase in schematischer Darstellung.



M1: Eigene Grafiken in schematischer Darstellungsform

Bewegungsaufgabe: Von der Start-Ziel-Linie aus dribbelt der Spieler um 8 im Abstand von 2,5 m stehende Slalomstangen hin und dann wieder zurück bis zur Start-Ziel-Linie (Abb. 1). Die Testperson startet dribbelnd. Der Zeitnehmer setzt die Zeit in Gang, wenn der Dribbler sein erstes Dribbling nach vorne macht.

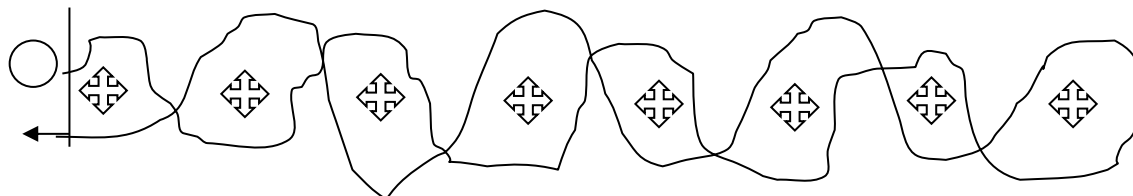


Abb. 1: Slalomdribbeltest

Bewertung: Es wird die benötigte Zeit (stets abgerundet auf Zehntelsekunden) mit der Anzahl der ausgeführten Dribblings multipliziert. Doppeldribbling und Ballaufnahme (bei Anfängern) wird pro Verstoß mit einem Zusatzpunkt bestraft. Z. B. erreicht ein Spieler bei 14 Dribblings in einer Zeit von 9,9 Sekunden gerundet 139 Punkte. Dieser Punktwert entspricht einer sehr guten Leistung.

Üben	Ordentlich	Gut	sehr gut
Mehr als 175 Punkte	156 – 175 Punkte	140 – 155 Punkte	< 140 Punkte

Aus: MEYER, J.: Leistungskurs Sport – Band I. Solingen 2013, 147.

Bewertungsbogen für

1		Max	
a)	<p>Zielsetzung: (4P)</p> <ul style="list-style-type: none"> • unblutige Bestimmung der ANS • Feststellen der aeroben und anaeroben Leistungsfähigkeit des Sportlers • Steuerung der Trainingsintensitäten im intraindividuellen Vergleich über die HF <p>Durchführung: (4P)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Laufstrecke wird in gleichmäßige 50-m-Abschnitte geteilt. • Der Läufer muss seine Laufgeschwindigkeit so anpassen, dass er in einer vorgegebenen Zeit die nächste 50-m-Markierung erreicht (Pfiff durch Lehrer oder Trainer). • Das Tempo wird alle 200 m um 0,5 km/h erhöht, und es wird die HF gemessen. • Der Test wird durch Aufgabe beendet, wenn eine Markierung nicht mehr in der vorgegebenen Zeit erreicht wird. <p>Auswertung: (4P)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die ermittelten HF-Werte werden in Abhängigkeit von der Laufgeschwindigkeit in einem Koordinatensystem eingetragen. • Es wird mittels linearer Regression der Umschlagspunkt bestimmt, an dem die anfangs linear verlaufende Kurve abknickt (Schnittpunkt von zwei Regressionsgeraden). • Der Umschlagspunkt kennzeichnet die HF im Bereich der ANS. 	12 (I)	
b)	<p>Grundsätzliche Beschreibung der Darstellungsart: (4P)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kurven, die die Auswertung des Conconi-Tests darstellen • Darstellung der HF in Abhängigkeit der Geschwindigkeit • x-Achse: Laufgeschwindigkeit in m/s, y-Achse: HF • Darstellung von zwei Tests <p>Beschreibung und Analyse von M1a: (4P)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rechtsverschiebung der Kurve: Verbesserung der aeroben Ausdauerleistungsfähigkeit • Reduzierter Testeinstiegspuls: verbesserte aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit • Abflachung der Geraden (Reduzierung der HF im Test 2): verbesserte GA • Sportler kann mit geringerer HF schneller laufen <p>Beschreibung und Analyse von M1b: (4P)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Linksverschiebung der Kurve: Abnahme der aeroben Ausdauerleistungsfähigkeit • Erhöhter Testeinstiegspuls: Abnahme der aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit • Sportler kann nach dem Training bei gleicher HF nur langsamer laufen <p>Beschreibung und Analyse von M1c: (4P)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rechtsverschiebung der Kurve: Verbesserung der aeroben Ausdauerleistungsfähigkeit • Reduzierter Testeinstiegspuls: verbesserte aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit • Längeres Geradenstück nach ANS: Verbesserung der anaeroben Leistungsfähigkeit • Sportler kann mit gleicher HF schneller laufen 	16 (II)	
c)	<p>Biologisch Anpassungsprozesse in M1a und c (aerobe Ausdauer): (2P)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lunge (Vergrößerung des AMV) • Herz (Zunahme HMV, Verringerung der HF, Herzvergrößerung, Dilatation) • Blut (Zunahme der roten Blutkörperchen und des Blutvolumens, Kapillarisation) <p>Zusätzlich bei M1c (anaerobe Ausdauer): (2P)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Besser Laktatabbau im Herzen und verbesserte Pufferung im Blut, • Glykogenspeichererhöhung <p>Trainingsmethoden: (4P)</p> <ul style="list-style-type: none"> • M1a: kontinuierliche Dauermethoden (Umfang: hoch, Intensität: gering bis mittel) • M1c; Intervallmethoden, Fahrtspiel (Umfang: mittel, Intensität: mittel bis hoch) <p>Biologisch Anpassungsprozesse in M1b sind diametral zu M1a (2P) Trainingsmethoden: kein Training, zu starkes Training, Übertraining (2P).</p>	12 (II-III)	
	Summe Aufgabe 1	40	

2		Max	
a)	<ul style="list-style-type: none"> • Neumaier unterscheidet bei der koordinativen Analyse von Bewegungsaufgaben zwischen Druckbedingungen und Informationsanforderungen. (2P) • Zu den Druckbedingungen gehören Präzisionsdruck, Zeit-, Komplexitäts-, Situations- und Belastungsdruck. (3P). • Bei den Informationsanforderungen werden visuelle, auditive, taktile, kinästhetische, vestibuläre und integrative Gleichgewichtsanforderungen unterschieden. (3P) • Für jede Bewegungsaufgabe kann mithilfe von Reglern die Höhe der Druckbedingung sowie der Informationsanforderung eingestellt werden. (2P) 	10 (I)	
b)	<p>Analyse hinsichtlich der koordinativen Fähigkeiten: (8P)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rhythmisierungsfähigkeit (rhythmisches Dribbling) • Orientierungsfähigkeit (um die Stangen dribbeln, Richtungswechsel) • Kopplungsfähigkeit (Koordination von Dribbelfrequenz und Fußarbeit) • Gleichgewichtsfähigkeit (Stangen sollten nicht berührt werden, Richtungswechsel) • Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit (Krafteinsätze beim Abstoßen) <p>Analyse hinsichtlich Druckbedingungen: (10P)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Präzisionsdruck (mittel bis hoch: enges Dribbeln um die Stangen) • Zeitdruck (maximal: Anzahl der Dribblings mal Zeit soll möglichst gering sein) • Komplexitätsdruck (hoch: Koordination von Armen und Bein sowie Dribbling) • Situationsdruck (mittel: Stangen sind in einem festen Abstand) • Belastungsdruck (hoch: maximale Bewegungsschnelligkeit, geringste Dribbelfrequenz) 	18 (II)	
c)	<p>Erhöhen mindestens einer Informationsanforderung: (4P)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit Dribbelbrille dribbeln (visuelle Informationsanforderung) • Unterschiedliche Abstände der Stangen (kinästhetische Informationsanforderung) • Kleinerer Ball (taktile/kinästhetische Informationsanforderung) <p>Erhöhen mindestens einer Druckbedingung: (4P)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unterschiedliche Abstände der Stange auch zur Seite (Situationsdruck) • Enges Stecken der Abstände (Präzisionsdruck) • Handwechsel durch die Beine (Komplexitätsdruck) 	8 (III)	
d)	Der Slalomdribbeltest überprüft die basketballspezifische Bewegungsschnelligkeit (2P) und die Fähigkeit zum sauberen Handwechsel vor dem Körper unter Zeitdruck (2P).	4 (III)	
	Summe Aufgabe 2	40	

Summe Aufgabe 1	40	
Summe Aufgabe 2	40	
Darstellungsleistung (Benutzung der Fachsprache)	5	
Darstellungsleistung (Ausdruck)	5	
Darstellungsleistung (Rechtschreibung und Zeichensetzung)	5	
Darstellungsleistung (Äußere Form, Lesbarkeit)	5	
Gesamtpunktzahl	100	
Note (in Punkten) 1 = 100-85; 2 = 84-70; 3 = 69-55; 4 = 54-40; 5 = 39-20; 6 = < 20		