

Lehrkraft: Florian Walter

Leitfach: Sport

Rahmenthema: Trainingswissenschaften

Die Wissenschaft professionellen, sportlichen Trainings

Die TeilnehmerInnen sollen in der ersten Phase des Seminars die Theorie des professionellen, wissenschafts-gestützten Konditions- und Koordinationstrainings kennenlernen.

Inhalte sind unter Anderem: Leistungsdiagnostik, Struktur des Ausdauer-, Kraft-, Schnelligkeits-, Beweglichkeits- und Koordinationstrainings; Trainingsmethoden; etc.

Im weiteren Verlauf spezialisieren sich die TeilnehmerInnen auf ein Fachgebiet und erstellen fundierte Trainingspläne, die dann angewandt und evaluiert werden. Zielsetzungen können, zum Beispiel, die Verbesserung einer individuellen konditionellen Fähigkeit, aber auch das wissenschaftliche Begleiten des Trainings einer Mannschaft, etc. sein.

Halb-jahre	Monate	Tätigkeit der Schülerinnen/Schüler und der Lehrkraft	geplante Formen der Leistungserhebung (mit Bewertungskriterien)
11/1	Sept. - Dez.	Einführung in die Theorie der Trainingswissenschaften im Seminarbetrieb	Referate/Präsentationen
	Jan. - Feb.	Abschlussarbeit	Schriftliche Arbeit
11/2	März - April	Formulierung einer wissenschaftlichen Fragestellung; Erstellung eines Trainingsplans; Leistungsdiagnostischer Eingangstest;	Präsentation des eigenen Konzeptes bzw. des Fortschrittes
	Mai - Juli	Aufnahme/Sammeln der erforderlichen Daten bzw. Durchführung des Trainingsplans; leistungsdiagnostischer Ausgangstest;	
12/1	Sept. - Nov.	Anfertigen der Arbeit	Seminararbeit
	Dez. - Jan.	Anfertigen einer wissenschaftlichen Präsentation	Präsentation

Mögliche Themen für die Seminararbeiten:

1. *Ausdauertraining: Erstellung eines Trainingsplans und Durchführung im Selbstversuch/mit externen Partnern (Verein, Familienmitglieder, Freunde)*
2. *Krafttraining: Erstellung eines Trainingsplans und Durchführung im Selbstversuch/mit externen Partnern (Verein, Familienmitglieder, Freunde)*
3. *... Beweglichkeits-, Schnelligkeits-, Koordinationstraining: Erstellung eines Trainingsplans und Durchführung im Selbstversuch/mit externen Partnern (Verein, Familienmitglieder, Freunde)*

Weitere Bemerkungen zum geplanten Verlauf des Seminars:

Das W-Seminar eignet sich sehr gut zur Kombination mit dem Sport-Additum. Es würden sich zahlreiche Synergieeffekte hinsichtlich der theoretischen und praktischen Inhalte beider Veranstaltungen ergeben. So könnte beispielsweise die gezielte Vorbereitung für eine praktische Additumsprüfung (z.B. in Leichtathletik) durch einen, im Rahmen des W-Seminars erstellen, Trainingsplan gestützt werden.