

Lehrkraft: Florian Walter		Leitfach: Sport	
Rahmenthema: Trainingswissenschaften			
<u>Ausdauer, Kraft, Koordination, Technik: Wissenschaftlich fundierte Vorbereitung und Begleitung eines sportlichen Wettkampfs (alpine Mehrtages-MTB-Tour).</u>			
Die TeilnehmerInnen sollen in der ersten Phase des Seminars die Theorie des professionellen, wissenschaftsgestützten Konditions- und Koordinationstrainings kennenlernen.			
Inhalte sind unter anderem: Leistungsdiagnostik, Struktur des Ausdauer-, Kraft-, 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/koordinativen Fähigkeit sein.			
Halb-jahre	Monate	Tätigkeit der Schülerinnen/Schüler und der Lehrkraft	geplante Formen der Leistungserhebung
11/1	Sept. - Dez.	Einführung in die Theorie der Trainingswissenschaften im Seminarbetrieb	Referate/Präsentationen
	Jan. - Feb.	Formulierung einer wissenschaftlichen Fragestellung	Schriftlicher Entwurf
11/2	März - April	Erstellung eines Trainingsplans; Leistungsdiagnostischer Eingangstest; Grundlagen des Erstellens einer wissenschaftlichen Arbeit: Literatur, Gliederung, Zitierweise, Umgang mit Microsoft Word	Präsentation des eigenen Konzeptes bzw. des Fortschrittes; Anfertigung eines Literaturverzeichnisses
	Mai - Juli	Aufnahme/Sammeln der erforderlichen Daten bzw. Durchführung des Trainingsplans; leistungsdiagnostischer Ausgangstest;	
12/1	Sept. - Nov.	Anfertigen der Arbeit	Seminararbeit
	Dez. - Jan.	Präsentation der Arbeit	Präsentation
Mögliche Themen für die Seminararbeiten:			
1. <i>Ausdauertraining: Erstellung eines Trainingsplans und Durchführung im Selbstversuch/mit externen Partnern (Verein, Familienmitglieder, Freunde)</i>			
2. <i>Krafttraining: Erstellung eines Trainingsplans und Durchführung im Selbstversuch/mit externen Partnern (Verein, Familienmitglieder, Freunde)</i>			
3. <i>... Beweglichkeits-, Schnelligkeits-, Koordinationstraining: Erstellung eines Trainingsplans und Durchführung im Selbstversuch/mit externen Partnern (Verein, Familienmitglieder, Freunde)</i>			

Datum und Unterschrift der Schulleiterin / des Schulleiters