

**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.*

<b>Halb-jahre</b>	<b>Monate</b>	<b>Tätigkeit der Schülerinnen/Schüler und der Lehrkraft</b>	<b>geplante Formen der Leistungserhebung (mit Bewertungskriterien)</b>
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	<b>Seminararbeit</b>
	Dez. - Jan.	Anfertigen einer wissenschaftlichen Präsentation	<b>Präsentation</b>

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

10.1.2014 *F. Walter*