

Lehrkraft: Florian Walter		Leitfach: Sport	
Rahmenthema: Trainingswissenschaften			
<u>Die Wissenschaft professionellen, sportlichen Trainings</u>			
<p>Die TeilnehmerInnen sollen in der ersten Phase des Seminars die Theorie des professionellen, wissenschafts-gestützten Konditions- und Koordinationstrainings kennenlernen.</p> <p>Inhalte sind unter Anderem: Leistungsdiagnostik, Struktur des Ausdauer-, Kraft-, Schnelligkeits-, Beweglichkeits- und Koordinationstrainings; Trainingsmethoden; etc.</p> <p>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.</p>			
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
<p>Mögliche Themen für die Seminararbeiten:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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> 			
<p>Weitere Bemerkungen zum geplanten Verlauf des Seminars:</p> <p><i>Das W-Seminar eignet sich zur Kombination mit dem Sport-Additum, ist aber auch für SchülerInnen, die nicht das Additum Sport gewählt haben, geeignet.</i></p>			