Gymnasium Marktoberdorf

Kurzbeschreibung W-Seminar

Lehrkraft: Herr Würtz Leitfach: Sport

Rahmenthema: ***Richtig trainieren!*** (Bereich: Trainingslehre)

Zielsetzung des Seminars

Dieses Seminar bietet für ambitionierte junge Sportler eine Gelegenheit, sich mit ihrer persönlichen Sportart trainingswissenschaftlich auseinanderzusetzen und ihre Kenntnisse soweit zu vertiefen, dass sie sich durch richtiges Trainieren privat oder im Verein sportlich weiterentwickeln können.

Zu Beginn des Seminars beschäftigen sich die Teilnehmer mit den grundsätzlichen sportwissenschaftlichen Erkenntnissen der Trainingslehre (Trainingsinhalte, Trainingsprinzipien, Trainingsplanung, etc.)

Im Anschluss wählt jeder Teilnehmer (s)eine Sportart aus und wendet die gelernten Inhalte auf die gewählte Sportart an. Dabei können die großen Ballsportarten (FB, BB, VB, HB) auch von bis zu 3 Teilnehmern gewählt werden.

Folgende Fragen geben einen kleinen Einblick in die Problematik:

- Wie trainiere ich die konditionellen Fähigkeiten Kraft, Schnelligkeit; Ausdauer?
- Wann, wie oft, in welchem Ausmaß und in welcher Reihenfolge trainiere ich diese Fähigkeiten?
- Zu welchem Ausmaß müssen technische und taktische Fertigkeiten trainiert werden und wie sind diese auf das Training der konditionellen Fähigkeiten abzustimmen?
- Wie trainiere ich unterschiedliche Ziele (Gesundheit, Fitness, Erfolg, …) in einer Sportart?
- Welche Bedeutung hat das „Mentale Training“ in meiner Sportart?
- …

mögliche Themen für die Seminararbeiten:

1. Fußball: Das Training der konditionellen Fähigkeiten Ausdauer und Schnelligkeit im Verlauf einer B-Jugend Saison.
2. Gesundheitsorientierter Ausdauersport im Jugendalter
3. Kunstturnen: Training der sportmotorischen Hauptbeanspruchungsformen Kraft und Beweglichkeit im Einklang
4. Tischtennis: Das Training der koordinativen Fähigkeiten und der „mentalen Stärke“.
5. Basketball: Das Training der Individualtaktik und Technik.
6. Handball: Möglichkeiten und Grenzen der Mannschaftstaktik im Jugendbereich
7. Triathlon: Vorbereitung auf einen Triathlon (Distanzen: 0,6km – 19km – 5km)

ggf. weitere Bemerkungen zum geplanten Verlauf des Seminars:

…

…