



Württemberg-Gymnasium
Stuttgart - Untertürkheim



RP Stuttgart
DB Sportprofilschulen 2016

Individuelle Trainingssteuerung am Beispiel des Ausdauertrainings



Steffen Hepperle



Württemberg-Gymnasium
Stuttgart - Untertürkheim



RP Stuttgart
DB Sportprofilschulen 2016

Individuelle Trainingssteuerung am Beispiel des Ausdauertrainings

Theorie-Praxis-Verknüpfung:

Trainingsprozesses im Bereich Ausdauer
selbstständig durchführen (Planung,
Durchführung, Kontrolle, Auswertung)

Ziel:

Teilnahme Stuttgart-Lauf
Cooper-Test





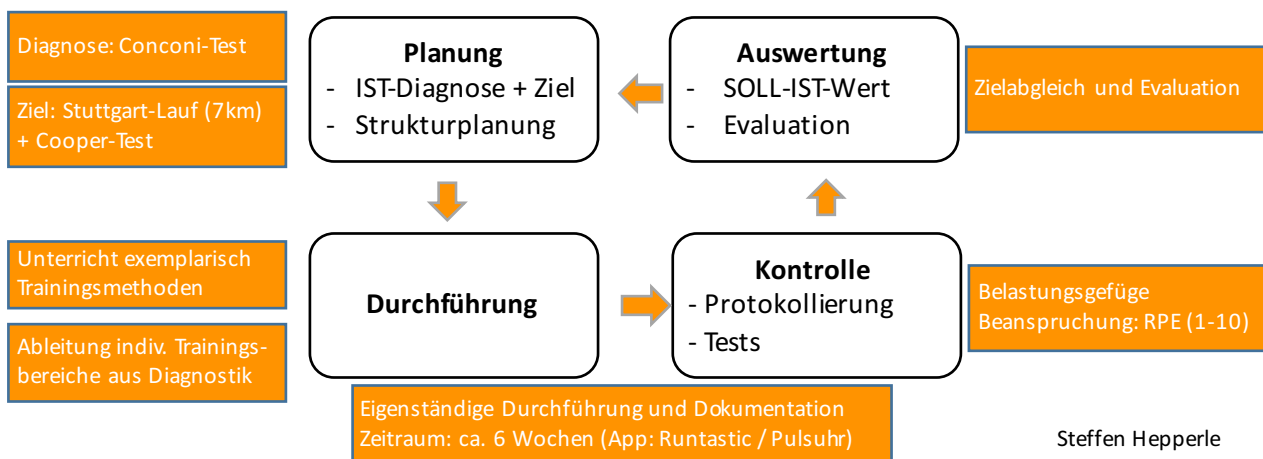
Ziele und Kompetenzen

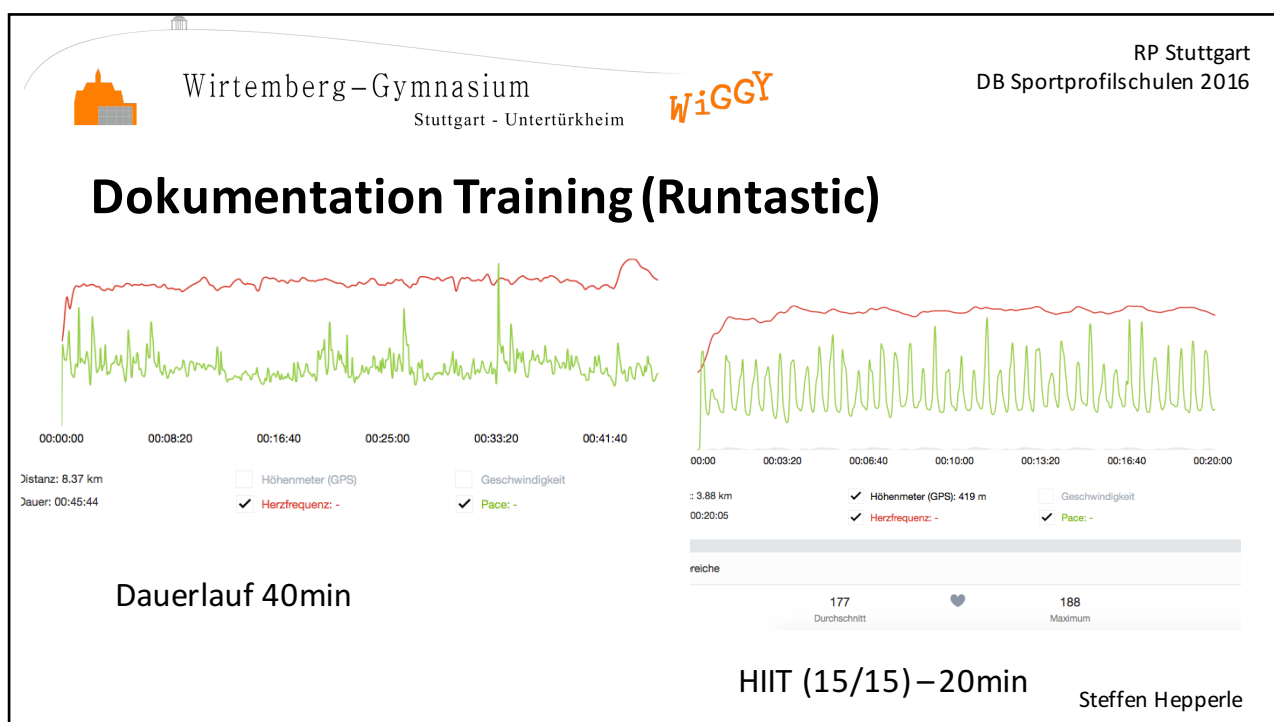
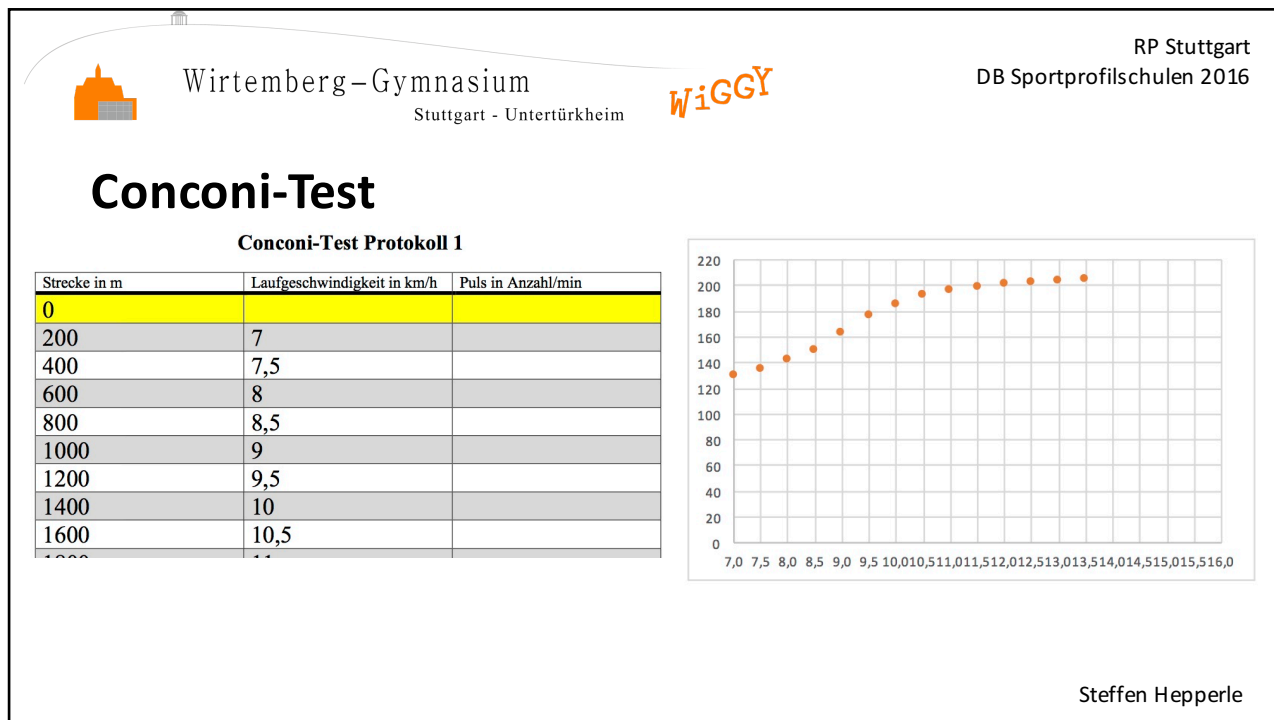
- SuS können Leistungsfähigkeit im Bereich Ausdauer einschätzen und durch individuelle Leistungsfortschritte verbessern
- SuS erwerben Wissen über die Steuerung eines Trainingsprozesses und lernen eine Möglichkeit zur Diagnostik (Conconi-Test) sowie zur Dokumentation des Trainings kennen (Lauf-Apps / Pulsuhr).
- SuS erkennen, dass Bewegung und Sport die persönliche Lebensqualität beeinflussen (Ruhepulsmessung / App: HRV4Training).
- SuS entwickeln Personalkompetenz durch Selbstreflexion und Selbststeuerung anhand einer eigenständigen Planung (Zielsetzung), Durchführung, Dokumentation und Evaluation eines Trainingsprozesses (schriftliche Ausarbeitung).

Steffen Hepperle



Trainingssteuerung und Umsetzung







Württemberg-Gymnasium

Stuttgart - Untertürkheim



RP Stuttgart
DB Sportprofilschulen 2016

Evaluation

- Ausdauerleistung verbessert (Bsp. Cooper-Test: Ø Jungen: 2720m; Ø Mädchen: 2370m).
- Trainingsprozess sinnvoll: erst GLA mit Ziel 7km (Stuttgart-Lauf hohe Motivation), dann Cooper.
- Wichtig: selbstständigen Trainingsprozess vorbereiten, indem exemplarisches Kennenlernen / Durchführen der verschiedenen Trainingsmethoden im Unterricht.
- Reflexionskompetenz über Trainingsprozess erreicht (teils sehr gute Ausarbeitungen).
- Conconi-Test: Probleme in Durchführung (Messfehler Pulsuhren) und Auswertung (PoD) sowie Ableitung Trainingsbereiche aus der Diagnostik hohe Anforderung (Alternativ: Polar own zone)
- Verwendung von Apps unzureichend umgesetzt (Screenshots mit Runtastic)
- Verortung in Klasse 9 überlegen (Verknüpfung Theorieinhalt Energiebereitstellung)
- Ruhepuls parallel zu Trainingsphase erfassen für körperliche Anpassungen Steffen Hepperle



Württemberg-Gymnasium

Stuttgart - Untertürkheim



RP Stuttgart
DB Sportprofilschulen 2016

Bezug neuer Bildungsplan

- Erziehung zum Sport (Laufen in Freizeit) und Erziehung durch Sport (Selbstständigkeit)
- Leitperspektive: Prävention und Gesundheitsförderung (Fitness, Selbstregulation)
- PbK: Personalkompetenz (aus dem eigenen Leistungsstand Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben, Bedeutung von Bewegung für Gesundheit einschätzen) sowie Reflexionskompetenz (eigenes sportliches Handeln selbstbestimmt steuern und reflektieren)
- Pädagogische Perspektiven: Leisten erfahren und reflektieren (individueller Leistungsfortschritt, Anstrengungsbereitschaft), Gesundheit verbessern
- ibK (Laufen + Fitness entwickeln): 30min ohne Unterbrechung laufen; die eigene Fitness einschätzen, ein individuelles Fitnesstraining (Ausdauer) durchführen) und Leistungsentwicklung dokumentieren (Lauftagebuch, Fitness-Apps)
- Teilnahme an sportlichen Aktivitäten außerhalb der Schule (Stuttgart-Lauf) Steffen Hepperle