

Sommersemester 2006

Thorsten Stein und Claudia Hildebrand

Proseminar:

Theoriefelder der Naturwissenschaften (BA)

Montag, 9.45 – 11.15 Uhr

Raum SR 102

Gliederung

1. Lernziele
2. Regeln für das Proseminar
3. Allgemeine Literaturhinweise
4. Inhalte des Proseminars und Zeitplan
5. Referatsthemen und spezielle Literatur
6. Organisatorisches



- Erarbeitung bzw. Vertiefung der grundlegenden Kenntnisse zu ausgewählten Themen aus Bewegungs- und Trainingswissenschaft
- Darstellung der wichtigsten Fakten zum jeweiligen Thema
- Freies präsentieren
- Gruppenarbeit (Inhalte gemeinsam erarbeiten!)

Kriterien für die Scheinvergabe:

- Regelmäßige Teilnahme (10 von 11 Terminen anwesend sein!)
- Referat (Gruppengröße max. 2 Personen)
- Handout mit den Kernthesen bzw. Informationen (ca. 8 -10 Seiten)

Wichtige Hinweise:

- Alle Beiträge genau mit den Dozenten absprechen
- Handouts eine Woche vor Referatstermin austeilen
- Als Vorbereitung für die nächste Stunde bitte jeder das Handout lesen
- Bitte aktiv an der Lehrveranstaltung teilnehmen
- Grundlage der Bewertung:
 - Qualität des Handouts (Inhalt, formale Kriterien)
 - Qualität der Präsentation (freier Vortrag, Medieneinsatz, Struktur des Vortrags, Diskussionsleitung, Zeitplanung, ...)
 - Rechtzeitige Abgabe des Handouts

Bewegungswissenschaft (Sportmotorik u. Biomechanik):

Olivier, N. & Rockmann, U. (2003). *Grundlagen der Bewegungswissenschaft und –lehre*. Schorndorf: Hofmann.

Roth, K. & Willimczik, K. (Hrsg.). (1999). *Bewegungswissenschaft*. Reinbek: Rowohlt.

Willimczik, K. & Roth, K. (1983). *Bewegungslehre*. Reinbek: Rowohlt.

Sportmotorik:

Bauer, J., Bös, K. & Singer, R. (Hrsg.). (1994). *Motorische Entwicklung – Ein Handbuch*. Schorndorf: Hofmann.

Mechling, H. & Munzert, J. (Hrsg.). (2003). *Handbuch Bewegungswissenschaft – Bewegungslehre*. Schorndorf: Hofmann.

Biomechanik:

Ballreich, R. & Baumann, W. (Hrsg.). (1996). *Grundlagen der Biomechanik des Sports: Probleme, Methoden und Modelle* (2., neubearb. Aufl.). Stuttgart: Enke.

Baumann, W. (1989). *Grundlagen der Biomechanik*. Schorndorf: Hofmann.



Trainingswissenschaft:

Hohmann, A., Lames, M. & Letzelter, M. (2002). *Einführung in die Trainingswissenschaft* (2. Aufl.). Wiebelsheim: Limpert.

Martin, D., Carl, K. & Lehnertz, K. (1991). *Handbuch Trainingslehre*. Schorndorf: Hofmann.

Schnabel, G., Harre, D. & Borde, A. (Hrsg.). (1994). *Trainingswissenschaft*. Berlin: Sportverlag.

Weineck, J. (2003). *Optimales Training*. (13. Aufl.). Balingen: Spitta.



Inhalte des Proseminars - Zeitplan

| Nr. | Referatsthema (Betreuung) | Referatstermin | Austeilen des Handouts |
|-----|--|----------------|------------------------|
| - | Einführung und Themenvergabe | 24.04.06 | |
| 1 | Trainingsplanung und Trainingssteuerung (Hildebrand) | 08.05.06 | 08.05.06 |
| 2 | Auf- und Abwärmen im Sport (Stein) | 15.05.06 | 08.05.06 |
| 3 | Krafttraining (Hildebrand) | 22.05.06 | 15.05.06 |
| 4 | Ausdauertraining (Hildebrand) | 29.05.06 | 22.05.06 |
| - | Feiertag | 05.06.06 | |
| 5 | Schnelligkeitstraining (Hildebrand) | 12.06.06 | 29.05.06 |
| 6 | Koordinationstraining (Stein) | 19.06.06 | 12.06.06 |
| 7 | Beweglichkeitstraining (Hildebrand) | 26.06.06 | 19.06.06 |
| 8 | Das Lehren motorischer Fertigkeiten (Stein) | 03.07.06 | 26.06.06 |
| 9 | Das Lehren nach Funktionsphasen (Stein) | 10.07.06 | 03.07.06 |
| 10 | Das Mentale Üben motorischer Fertigkeiten (Stein) | 17.07.06 | 10.07.06 |
| - | Prüfungswoche Praxis | | |



Thema 1: Trainingsplanung und Trainingssteuerung

Inhalt:

- Planung der Trainingsziele
- Planung der Trainingsstruktur
- Trainingskontrolle und –auswertung
- Erarbeitung eines beispielhaften Trainingsplanes einer/s Leistungssportlerin/ers

Literatur:

Hohmann, A., Lames, M. & Letzelter, M. (2002). *Einführung in die Trainingswissenschaft* (2. Aufl.). Wiebelsheim: Limpert.

Weineck, J. (2003). *Optimales Training: leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings* (13. Aufl.). Balingen: Spitta-Verlag.

Zeitschrift Leistungssport



Thema 2: Auf- und Abwärmen im Sport

Inhalt:

- Wirkungen des Auf- und Abwärmens
- Wie sollte man sich Auf- und Abwärmen
- Auf- und Abwärmprogramm entwickeln für eine Sportart (z.B. Fußball) und Gesundheitssport
- Merksätze zum Auf- und Abwärmen

Literatur:

Freiwald, J. (1991). *Aufwärmen im Sport*. Reinbek: Rowohlt

Freiwald, J. (2001). Maßnahmen und Wirkungen des Auf- und Abwärmens im Sport. In R. Singer (Hrsg.), *Neuere Erkenntnisse zum Konditionstraining* (S. 173-180). Technische Universität Darmstadt: Schriftenreihe des Institutes für Sportwissenschaft.



Thema 2: Auf- und Abwärmen im Sport

Wiemeyer, J. (2001). Der zielgerichtete Einsatz von Auf- und Abwärmen im Sport.
In R. Singer (Hrsg.), *Neuere Erkenntnisse zum Konditionstraining* (S. 157-172).
Technische Universität Darmstadt: Schriftenreihe des Institutes für
Sportwissenschaft.



Thema 3: Krafttraining

Inhalt:

- Klassifikation Motorische Fähigkeiten
 - Definition Fähigkeiten (konditionell und koordinativ)
 - Klassifikation nach Bös
- Definition und Beschreibung der verschiedenen Kraftfähigkeiten
- Trainingsmethoden der Kraftfähigkeiten
- Entwicklungsverlauf über die Lebensspanne
- Trainierbarkeit in verschiedenen Altersabschnitten (Kinder/Jugendliche, Erwachsene, Senioren), Ableitung von Empfehlungen
- Differenzierung Gesundheitssport / Leistungssport, Ableitung von Empfehlungen für Gesundheitssport vs. Leistungssport
- Vorstellen von 1 ausgewählten Forschungsstudie zur Trainierbarkeit?



Thema 3: Krafttraining

Literatur:

Bös, K. & Brehm, W. (Hrsg.) (1998). *Handbuch Gesundheitssport*. Schorndorf: Hofmann.

Frey, G. & Hildenbrandt, E. (1994). *Einführung in die Trainingslehre. Teil 1: Grundlagen*. Schorndorf: Hofmann.

Geiger, L. (1999). *Gesundheitstraining*. München: BLV.

Hohmann, A., Lames, M. & Letzelter, M. (2002). *Einführung in die Trainingswissenschaft* (2. Aufl.). Wiebelsheim: Limpert.

Hollmann, W. & Hettinger, Th. (2000). *Sportmedizin – Grundlagen für Arbeit, Training und Präventivmedizin*. Stuttgart et al.: Schattauer.

Weineck, J. (2003). *Optimales Training: leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings* (13. Aufl.). Balingen: Spitta-Verlag.



Thema 3: Krafttraining

Zeitschriften für Forschungsstudie:

- Sportmedizin
- Bewegungstherapie & Gesundheitssport
- Leistungssport



Thema 4: Ausdauertraining

Inhalt:

- Definition und Beschreibung der verschiedenen Ausdauerfähigkeiten
- Trainingsmethoden der Ausdauerfähigkeiten
- Entwicklungsverlauf über die Lebensspanne
- Differenzierung Gesundheitssport / Leistungssport, Ableitung von Empfehlungen
- Trainierbarkeit in verschiedenen Altersabschnitten (Kinder/Jugendliche, Erwachsene, Senioren), Ableitung von Empfehlungen
- Vorstellen von 1 ausgewählten Forschungsstudie zur Trainierbarkeit ?



Thema 4: Ausdauertraining

Literatur:

Bös, K. & Brehm, W. (Hrsg.) (1998). *Handbuch Gesundheitssport*. Schorndorf: Hofmann.

Frey, G. & Hildenbrandt, E. (1994). *Einführung in die Trainingslehre. Teil 1: Grundlagen*. Schorndorf: Hofmann.

Geiger, L. (1999). *Gesundheitstraining*. München: BLV.

Hohmann, A., Lames, M. & Letzelter, M. (2002). *Einführung in die Trainingswissenschaft* (2. Aufl.). Wiebelsheim: Limpert.

Hollmann, W. & Hettinger, Th. (2000). *Sportmedizin – Grundlagen für Arbeit, Training und Präventivmedizin*. Stuttgart et al.: Schattauer.

Weineck, J. (2003). *Optimales Training: leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings* (13. Aufl.). Balingen: Spitta-Verlag.



Thema 4: Ausdauertraining

Zeitschriften für Forschungsstudie:

- Sportmedizin
- Bewegungstherapie & Gesundheitssport
- Leistungssport



Thema 5: Schnelligkeitstraining

Inhalt:

- Definition und Beschreibung der verschiedenen Schnelligkeitsfähigkeiten
- Trainingsmethoden der Schnelligkeitsfähigkeiten
- Entwicklungsverlauf über die Lebensspanne
- Differenzierung Gesundheitssport / Leistungssport, Ableitung von Empfehlungen
- Trainierbarkeit in verschiedenen Altersabschnitten (Kinder/Jugendliche, Erwachsene, Senioren), Ableitung von Empfehlungen
- Vorstellen von 1 ausgewählten Forschungsstudie zur Trainierbarkeit ?



Thema 5: Schnelligkeitstraining

Literatur:

- Frey, G. & Hildenbrandt, E. (1994). *Einführung in die Trainingslehre. Teil 1: Grundlagen*. Schorndorf: Hofmann.
- Geiger, L. (1999). *Gesundheitstraining*. München: BLV.
- Hohmann, A., Lames, M. & Letzelter, M. (2002). *Einführung in die Trainingswissenschaft* (2. Aufl.). Wiebelsheim: Limpert.
- Hollmann, W. & Hettinger, Th. (2000). *Sportmedizin – Grundlagen für Arbeit, Training und Präventivmedizin*. Stuttgart et al.: Schattauer.
- Weineck, J. (2003). *Optimales Training: leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings* (13. Aufl.). Balingen: Spitta-Verlag.



Zeitschriften für Forschungsstudie:

- Sportmedizin
- Bewegungstherapie & Gesundheitssport
- Leistungssport



Thema 6: Koordinationstraining

Inhalt:

- Klassifikationen Koordinativer Fähigkeiten
 - unterentwickelte theoretische Fundierung
 - Ausweg für die Praxis: Koordinative Anforderungsprofile
- Methodisches Vorgehen beim Koordinationstraining
- Differenzierungsaspekte beim Koordinationstraining
 - Alter
 - Disziplin
- Merksätze zum Koordinationstraining



Thema 6: Koordinationstraining

Literatur:

Bös, K. (1987). *Handbuch sportmotorischer Tests*. Göttingen: Hogrefe.

Neumaier, A. (2003). *Koordinatives Anforderungsprofil und Koordinationstraining – Grundlagen, Analyse, Methodik* (3., überarbeitete Aufl.). Köln: Strauß.

Neumaier, A. & Mechling, H. (1995). Allgemeines oder sportartspezifisches Koordinationstraining? *Leistungssport*, 25 (5), 14-18.

Neumaier, A., Mechling, H. & Strauß, R. (2002). *Koordinative Anforderungsprofile ausgewählter Sportarten*. Köln: Strauß.

Roth, K. (1998). Wie verbessert man koordinative Fähigkeiten? In Bielefelder Sportpädagogen (Hrsg.), *Methoden im Sportunterricht* (3., Neubearb. Aufl.) (S. 85-102). Schorndorf: Hofmann.

Roth, K. (1999). Die fähigkeitsorientierte Betrachtungsweise (Differentielle Motorikforschung). In K. Roth & K. Willimczik (Hrsg.), *Bewegungswissenschaft* (S. 237-287). Reinbek: Rowohlt.



Thema 7: Beweglichkeitstraining

Inhalt:

- Definition Beweglichkeit
- Erscheinungsformen und Bedeutung der Beweglichkeit im Sport
- Welche Strukturen (Gelenk, Bindegewebe...) und Bedingungen (Alter, Geschlecht...) beeinflussen die Beweglichkeit?
- Entwicklungsverlauf der Beweglichkeit über die Lebensspanne
- Trainingsmethoden der Beweglichkeit (Dehnmethoden, Durchführungsmodalitäten), Wie reagiert der Muskel-Sehnen-Komplex auf Dehnreize?
- Ableitung von Empfehlungen für Kinder/Jugendtraining vs. Erwachsenen/Seniorentraining
- Ableitung von Empfehlungen Leistungssport vs. Gesundheitssport
- Vorstellen von 1 ausgewählten Forschungsstudie zur Trainierbarkeit ?



Thema 7: Beweglichkeitstraining

Literatur:

- Freiwald, J. (1999). Dehnen – Neuere Forschungsergebnisse und deren praktische Umsetzung. *Manuelle Medizin*, 37, 3-10.
- Friedmann, K. (2002). Dehnen, muskuläre Dysbalancen und „unfunktionelle“ Übungen im Schulsport. Sportunterricht. *Lehrbeihilfen für den Sportunterricht*, 51 (9), 1-6.
- Klee, A. & Wiemann, K. (2005). *Beweglichkeit, Dehnfähigkeit*. Schorndorf: Hofmann
- Weineck, J. (2003). *Optimales Training: leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings* (13. Aufl.). Balingen: Spitta-Verlag.
- Wiemann, K. / Klee, A. (1999): Dehnen und Stretching - Effekte, Methoden, Hinweise für die Praxis. *Sportpraxis*, 40 Teil 1: Heft 3, S. 8 – 12, Teil 2: Heft 4, S. 37 - 41.
- Wiemeyer, J. (2001): Beweglichkeitstraining im Sport. In R. Singer (Hrsg.), *Neuere Erkenntnisse zum Konditionstraining* (S. 121-155). Technische Universität Darmstadt: Schriftenreihe des Institutes für Sportwissenschaft.



Thema 7: Beweglichkeitstraining

Literatur:

- Wydra, G. et al. (1999). Kurzfristige Effekte verschiedener singularer Muskeldehnungen. *Sportmedizin*, 50 (1), 10-16.
- Wydra, G. (1997). Stretching – ein Überblick über den aktuellen Stand der Forschung. *Sportwissenschaft*, 27 (3), 409-427.

Zeitschriften für Forschungsstudie:

- Sportmedizin
- Bewegungstherapie & Gesundheitssport
- Leistungssport



Thema 8: Das Lehren motorischer Fertigkeiten

Inhalt:

- Definition motorische Fertigkeiten und motorisches Lernen
- Wie funktioniert das Neulernen einer sportlichen Technik?
 - Informationsverarbeitungsansätze
 - GMP-Theorie
- Vereinfachungsstrategien beim Erlernen sportmotorischer Fertigkeiten
 - Prinzip der Verkürzung der Programmlänge (Beispiel)
 - Prinzip der Verringerung der Programmbreite; Prinzip der Invariantenunterstützung (Beispiel)
 - Prinzip der Parameterveränderung (Beispiel)
- Die Reihung der Lehrschritte - der Weg von der Vorübung zur Zielübung
- Automatisierung und Stabilisierung
- Merksätze zum Lehren motorischer Fertigkeiten



Thema 8: Das Lehren motorischer Fertigkeiten

Literatur:

Fetz, F. (1979). Allgemeine Methodik der Leibesübungen (S. 146-172) (8., verbesserte Auflage). Bad Homburg: Limpert.

Olivier, N. & Rockmann, U. (2003). Grundlagen der Bewegungswissenschaft und – lehre. Schorndorf: Hofmann.

Roth, K. (1983). Motorisches Lernen. In Willimczik, K. & Roth, K., Bewegungslehre (S. 185-189). Reinbek: Rowohlt.

Roth, K. (1998). Wie lernt man schwierige geschlossene Fertigkeiten? In Bielefelder Sportpädagogen (Hrsg.), *Methoden im Sportunterricht* (3., neubearb. Aufl.) (S. 27-46). Schorndorf: Hofmann.

Roth, K. & Hossner, E.-J. (1999). Informationsverarbeitungsansätze. In K. Roth & K. Willimczik (Hrsg.), *Bewegungswissenschaft* (S. 176-211). Hamburg: Rowohlt.



Thema 9: Das Lehren nach Funktionsphasen

Inhalt:

- Vorstellung des Funktionsphasenkonzepts von Göhner
 - Zielsetzung des Konzeptes
 - Ablaufrelevante Bezugsgrundlagen
 - Funktionsphasen
 - Einschränkungen der Funktionsphasenoperationen
 - Beispiel: Kippe am Reck
 - Lehrpraktische Konsequenzen
 - Kritische Würdigung des Konzeptes
- Anwendung des Konzeptes bzw. Erarbeitung einer funktionalen Übungsreihe (z.B. Tennis Grundschlag)



Thema 9: Das Lehren nach Funktionsphasen

Literatur:

Göhner, U. (1979). *Bewegungsanalyse im Sport*. Schorndorf: Hofmann.

Göhner, U. (1992). *Einführung in die Bewegungslehre des Sports, Teil 1: Die sportlichen Bewegungen*. Schorndorf: Hofmann.

Roth, K. (1983). Die funktionalen Betrachtungsweisen. In Willimczik, K. & Roth, K., *Bewegungslehre* (S. 93-117). Reinbek: Rowohlt.

Roth, K. (1998). Wie lernt man schwierige geschlossene Fertigkeiten? In Bielefelder Sportpädagogen (Hrsg.), *Methoden im Sportunterricht* (3., neubearb. Aufl.) (S. 39-40). Schorndorf: Hofmann.

Roth, K. & Hossner, E.J. (1999). Funktionsanalysen. In K. Roth & K. Willimczik (Hrsg.), *Bewegungswissenschaft* (S. 158-176). Reinbek: Rowohlt.

Stein, T. (2005/2006). Kapitel 2: Sportliche Bewegungen und ihre Analyse. In T. Stein, *Vorlesung Bewegung und Training – Teil Bewegungswissenschaft* (unveröffentlichtes Skript). Universität Karlsruhe: Institut für Sport und Sportwissenschaft.



Thema 10: Das Mentale Üben motorischer Fertigkeiten

Inhalt:

- Definition und Formen des Psychologischen Trainings
- Definition Mentales Training
- Formen des Mentalen Trainings (mit Beispielen)
- Wirksamkeit Mentalen Trainings
- Erklärungsansätze zur Wirksamkeit Mentalen Trainings
- Merksätze zum Mentalen Training

Literatur:

Bund, A. (2004). *Psychologisches Training* (unveröff. Manuskript). Technische Universität Darmstadt: Institut für Sportwissenschaft.

Eberspächer, H. (2004). *Mentales Training: Ein Handbuch für Trainer und Sportler* (6., aktual. und überarb. Aufl.). München: Copress Sport.



Thema 10: Das Mentale Üben motorischer Fertigkeiten

Literatur:

Heuer, H. (1985). Wie wirkt mentale Übung? *Psychologische Rundschau*, 34 (3), 191-200.

Munzert, J. & Reiser, M. (2003). Vorstellung und mentales Training. In H. Mechling & J. Munzert (Hrsg.), *Handbuch Bewegungswissenschaft-Bewegungslehre* (S. 219-230). Schorndorf: Hofmann.



Organisatorisches

INSTITUT FÜR SPORT UND SPORTWISSENSCHAFT - Willkommen am Institut für Sport und Sportwissenschaft - Avant Browser

Datei Bearbeiten Ansicht Navigation Gruppen Favoriten Kanäle Extras Fenster Hilfe Wissenschaft Fakultäten und Institute

Zurück Vorwärts Websuche Suche Seite Finde Hervorheben

Suche: powered by YAHOO!search

Adresse: http://www.sport.uni-karlsruhe.de/ifss/index.php

zur Fakultät Textversion

Startseite
Unser Profil
Forschung
Studium und Lehre

Universität Karlsruhe (TH)
Forschungsuniversität · gegründet 1825

WWW Service

Suchbegriff eingeben go

Willkommen am Institut für Sport und Sportwissenschaft

**Institut für Sport und Sportwissenschaft
Universität Karlsruhe (TH)**

Postadresse: 76128 Karlsruhe
Lieferadresse: Kaiserstraße 12
Gebäude 40.40
76131 Karlsruhe

Tel: +49 (0)721 - 608 8512
Fax: +49 (0) 721 - 608 4841

So finden Sie uns: [Interaktiver Campusplan](#)

Schnelleinstieg

- Personal**
- Diagnostik
- Institutsbibliothek
- Vorlesungsverzeichnis
- Bewerbung zum Studium

Aktuelles
Unterrichtsbeginn des Sommersemesters 2006 am Montag, den 24.4.06 um 8.00Uhr.
Besondere Regelungen der Veranstaltungen von Prof. Steiner

Vorlesungsverzeichnis SS 2006
Das Vorlesungsverzeichnis für das Sommersemester 2006 ist jetzt online.

