

### Kurzbeschreibung zur Information der Schüler in der Jgst. 10

**Lehrkraft: Lukas Wank**

**Leitfach: Sport**

**Rahmenthema: Methoden der Leistungssteigerung im Sport**

**Zielsetzung des Seminars, Begründung des Themas:**

- Kennenlernen der verschiedenen Formen des sportlichen Trainings.
- Definition Leistungssteigerung: Training – Doping – Ernährung – Psychologie – äußere Faktoren.
- Erkennen der anatomischen Grundlagen für sportliches Training.
- Wissenschaftspropädeutisches Arbeiten in verschiedenen sportnahen Wissenschaftsgebieten.

**Mögliche Themen für die Seminararbeiten:**

1. Erstellung und Ausarbeitung eines Jahrestrainingsplans einer selbstgewählten Sportart unter Beachtung der Grundprinzipien der Trainingslehre.
2. Die Entwicklung der sportlichen Leistungssteigerung im 20. Jahrhundert.
3. Sportpsychologie: Ein immer noch unterschätztes Mittel der Leistungssteigerung?
4. Doping als Mittel der Leistungssteigerung.
5. Auswirkungen statistischer Werte auf die Trainingsgestaltung.
6. Leistungssteigerung im Sport: Gibt es Grenzen dafür?