

Ein Trainingsprogramm als abschließende Arbeit

Ein Trainingsprogramm ist ein strukturiertes Konzept zur gezielten Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und verbindet **sportwissenschaftliche Theorie** mit **praktischer Umsetzung**. Abhängig von der **Zielsetzung** können **unterschiedliche Schwerpunkte** wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Regeneration usw. gesetzt werden. Dabei reicht das Spektrum von allgemeinen Fitness- und gesundheitsorientierten Programmen bis hin zu sportartspezifischen oder leistungsbezogenen Trainingsformen.



Schülerinnen und Schüler, die im Rahmen ihrer abschließenden Arbeit ein Trainingsprogramm entwickeln, legen zunächst das **übergeordnete Ziel** fest und definieren die Zielgruppe (sich selbst, eine andere Sportlerin/einen anderen Sportler, eine Trainingsgruppe) unter Berücksichtigung von Alter, Leistungsniveau und Vorerfahrungen. Aufbauend darauf wenden sie grundlegende **trainingswissenschaftliche Prinzipien** wie Belastung, Variation und Regeneration an und wählen geeignete **Übungen, Trainingsmethoden** sowie entsprechende Sicherheitsmaßnahmen für ihr entwickeltes Trainingsprogramm aus, das sie verpflichtend in der Praxis mit der Zielgruppe umsetzen. Ist die Zielgruppe eine andere Sportlerin, ein anderer Sportler oder eine Trainingsgruppe, so soll diese nicht aus der eigenen Schulklasse stammen.

Der zeitliche und inhaltliche Aufbau des Trainingsprogramms wird systematisch geplant und in der Praxis umgesetzt, wobei **Trainingsdauer, Häufigkeit (Einheiten) und Progression** ebenso berücksichtigt werden wie die **Struktur** einzelner Einheiten (Aufwärmen, Hauptteil, Cool-Down), sodass der Bezug zu den sportwissenschaftlichen Grundlagen sowie die Zielorientierung des Trainingsplans erkennbar werden. Die praktische Umsetzung wird durch **übersichtliche Darstellungsformen** wie Trainingspläne, Tabellen, Skizzen, Fotos oder digitale Medien nachvollziehbar visualisiert. Ziel ist es, ein klar strukturiertes, ansprechendes und funktionelles Trainingsprogramm zu entwickeln, das sowohl inhaltlich begründet als auch in der Praxis erprobt wird.

In der begleitenden Dokumentation stellen die Schülerinnen und Schüler den Entstehungsprozess des Trainingsprogramms dar, erläutern ihre konzeptionellen Überlegungen (z.B. Zielperson/Zielgruppe, Alter, Geschlecht, Leistungsniveau, Vorerfahrungen, ggf. gesundheitliche Aspekte) und begründen ihre Entscheidungen fachlich unter Verwendung von Fachbegriffen und sportwissenschaftlichen Quellen. Dabei gehen sie auf die Trainingsplanung (Dauer, Häufigkeit, Intensität etc.), Struktur der einzelnen Trainingseinheiten, ausgewählte Übungen (z.B. Korrektheit und Auswahl passender Übungen), Trainingsphasen, Belastungssteuerung und Besonderheiten der Zielgruppe ein. Umfang und Komplexität des Trainingsprogramms werden in Absprache mit der Betreuungsperson festgelegt und an die zeitlichen und organisatorischen Rahmenbedingungen angepasst.

Die folgende Übersicht zeigt zentrale Schritte der Umsetzung eines Trainingsprogramms:

Thema: Der Fokus des Trainingsplans wird definiert, zum Beispiel auf bestimmte körperliche Ziele wie die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit, den Aufbau von Muskelkraft und Muskelmasse (Krafttraining), die Verbesserung der Herz-Kreislauf-Leistung (Ausdauertraining) sowie Beweglichkeits-, Mobilitäts- oder Koordinationstraining.

Konzept: Nach der Wahl des Themas werden Zielsetzung und Schwerpunkte sowie die Zielgruppe des Trainingsprogramms festgelegt. Sportwissenschaftliche Recherchen zu Programmaufbau, Methoden, geeigneten Übungen und Trainingsformen und erste Probedurchläufe werden durchgeführt. Es wird festgelegt, was, wie oft, wie intensiv und wie lange trainiert wird und in welcher Form der Trainingsverlauf dokumentiert wird (z.B. in Form eines Trainingstagebuchs, mittels Tabellen, Diagrammen, App-Auswertungen).

Gestaltungsprozess: Die Durchführung des Trainingsplans ist zentral, die Dokumentation des Prozesses wesentlich. Der Trainingsplan wird durchlaufen und parallel dazu dokumentiert, damit **Fortschritte sichtbar, Belastungen nachvollziehbar** und das **Training gezielt angepasst** werden können. Die Dokumentation sollte **übersichtlich, regelmäßig und nachvollziehbar** sein (z.B. anhand von Trainingsplänen, Tabellen, Skizzen, Fotos oder digitalen Medien).

Präsentation und Diskussion: Im Rahmen der Präsentation und Diskussion werden das Konzept des Trainingsplans, samt sportwissenschaftlicher Begründung sowie die Daten zum Training präsentiert. Wenn möglich, können Auszüge aus dem Programm der Kommission praktisch vorgestellt werden. Die Auswertung des Trainingsplans, erzielte Fortschritte, aufgetretene Probleme und Vorschläge zur Optimierung des Trainingsprogramms bieten interessante Anknüpfungspunkte für die Diskussion.