



# Trainingslehre

**Status:** **Wahlfach**  
**Fachrichtungen:** **alle; Pflichtwahlfach für die Fachrichtung Gesundheit/Naturwissenschaften**  
**Dotiation:** **in der 2. oder 3. Klasse 3 Lektionen pro Woche**

## Bildungsziele

Das Wahlfach Trainingslehre vermittelt den Schülerinnen und Schülern durch Verknüpfung von Theorie und Praxis weitergehende Erkenntnisse in Bewegung und Sport. Es vertieft und ergänzt somit die Inhalte des Grundlagenfachs Sport und schafft den Zugang zu sportwissenschaftlichen Kenntnissen. Die Teilnehmenden erwerben im Wahlfach nachhaltige Fähigkeiten, Fertigkeiten und Wissen. Diese Aspekte ermöglichen autonomes Handeln in Bewegung und Sport während der Schulzeit und darüber hinaus. Im Fokus steht die Vermittlung der Grundlagen der Trainingslehre.

Das Wahlfach findet zur Hälfte im Schulzimmer statt, die andere Hälfte dient der Erprobung und Vertiefung der theoretischen Erkenntnisse in der Praxis.

## Richtziele

- die Grundlagen der Theorie und der Methodik des Trainings verstehen
- Gesetzmässigkeiten des Trainings erlernen und erfahren
- Unterschiede der konditionellen Fähigkeiten aufgrund ihrer Merkmale und Besonderheiten ihrer Trainierbarkeit kennen
- Training der koordinativen Fähigkeiten in Theorie und Praxis
- ausgewählte Grundlagen der Sportbiologie vertiefen
- die trainingsrelevanten anatomischen Strukturen und physiologischen Grundlagen des menschlichen Körpers kennen
- Faktoren kennen, die die Leistungsfähigkeit beeinflussen, sowie Methoden kennen, um die diese Faktoren zu beeinflussen

## Kompetenzziele

Die Schülerinnen und Schüler

- wissen, wie die sportliche Leistungsfähigkeit systematisch verbessert werden kann
- verstehen Themen der Reizschwelle, der Homöostase und der Superkompensation und erproben diese in der Praxis
- können verschiedene Methoden von Ausdauer-, Kraft-, Beweglichkeits- und Schnelligkeitstrainings in der Theorie voneinander unterscheiden
- vertiefen ausgewählte Trainingskonzepte praktisch
- lernen Konzepte der lang-, mittel- und kurzfristigen Trainingsplanung kennen
- kennen verschiedene koordinative Fähigkeiten (bspw. Gleichgewichtsfähigkeit oder Rhythmisierungsfähigkeit) und wissen um Trainingsmethoden zu deren spezifischen Verbesserung
- entwickeln in der Praxis eigene koordinative Fertigkeiten
- erkennen und erfahren Einflussfaktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit (Ernährung, Psychologie, Physiologie)
- lernen die Auswirkungen von Doping im Sport in der Theorie kennen
- vertiefen ihr Wissen sportphysiologischer Grundlagen: Muskelaufbau, Energiegewinnung im Muskel, Funktionen des Herz-Kreislauf-Systems während sportlichen Aktivitäten

- kennen die Akutbehandlung von Sportverletzungen
- können Name und Funktion ausgewählter Knochen und Muskeln des menschlichen Körpers benennen
- werden mithilfe der Fachsprache befähigt, am trainingswissenschaftlichen Diskurs teilzunehmen