



## **ALLGEMEINE BEWEGUNGS- UND TRAININGSWISSENSCHAFT**

Im Fach allgemeine Bewegungs- und Trainingswissenschaft vermitteln wir Ihnen allgemeingültige vertiefende Kenntnisse in den unten aufgeführten Themenbereichen, auf die wir im Spezialfach zurückgreifen. Am Ende des Lehrgangs sollen Sie in der Lage sein, Zusammenhänge zu verstehen und auf Ihre Sportart zu übertragen.

### Themenbereiche:

- wissenschaftliche Zusammenhänge zwischen sportlicher Leistung / Leistungsstruktur und sportlichem Training / Trainingsstruktur
- Einfluss der biologischen, psychischen und motorischen Besonderheiten der Ontogenese auf die langfristige Entwicklung der sportlichen Leistung
- Belastungs- und Beanspruchungskonzept; Belastungsprinzipien; Gesetzmäßigkeiten der Leistungsentwicklung; langfristiger Leistungsaufbau
- motorischer Lernprozess/Techniktraining und methodische Konsequenzen für das sportliche Training im Wettkampfsport
- Grundlagen und Methodik des sportlichen Trainings ausgewählter personaler Leistungsvoraussetzungen
  
- In Verbindung mit dem Wettkampfsport:
  - Ausdauerfähigkeiten
  - Kraftfähigkeiten
  - Schnelligkeitsfähigkeiten
  - koordinative Fähigkeiten