



Von Michael Belz und Stefan König

Schnelligkeit

(Weineck, 2020). Der Beitrag gibt einen Überblick über die wichtigsten Facetten der Schnelligkeit, ihre vielfältigen Voraussetzungen und wichtigsten Trainingsmöglichkeiten.

Der gesamte Artikel ist unter: www.sportpraxis.com/sportpraxis-sonderheft-kondition-und-koordination/ erhältlich.

Im einleitenden Überblicksartikel geben Fachleiter Michael Belz und Prof. Dr. Stefan König eine kompakte Zusammenfassung über den aktuellen fachwissenschaftlichen Stand zum Thema Schnelligkeit.

Seit den Anfängen der Trainingswissenschaft wurde und wird die Schnelligkeit als komplexe Fähigkeit beschrieben. Dies ist der Tatsache geschuldet, dass sie von mehreren Faktoren beeinflusst wird. Heute gilt Schnelligkeit sogar als „psychisch-kognitiv-kordinativ-konditionelle Fähigkeit“



Von Michael Belz

Wissenschaftspropädeutisches Arbeiten am Beispiel des 100-m-Sprints

Moderner oberstufengerechter Sportunterricht sollte heutzutage immer auch einen Beitrag zur Studierfähigkeit leisten. Der vorliegende Beitrag skizziert einen Vorschlag bei dem die Schülerinnen und Schüler den Prozess wissenschaftlichen Arbeitens am Beispiel des Sprints in Theorie und Praxis kennenlernen.

ein verbindlicher Unterrichtsbestandteil an allen Schulen, die zur allgemeinen Hochschulreife führen. Im Baden-Württembergischen Bildungsplan für das Fach Sport (MKJS 2016) wird diese Aufgabe bisher eher stiefmütterlich behandelt.

Der Beitrag versucht diese Lücke zu schließen. Er beschreibt eine Unterrichtseinheit für das Profil- bzw. Leitungsfach Sport, in der eine wissenschaftliche Vorgehensweise in Theorie und Praxis exemplarisch vorgestellt wird.

Die in der Tabelle dargestellte versucht diesen Anspruch für das Fach Sport umzusetzen.

Der gesamte Artikel ist unter:

www.sportpraxis.com/sportpraxis-sonderheft-kondition-und-koordination/ erhältlich.

Unter wissenschaftspropädeutischem Arbeiten versteht man die Hinführung zu wissenschaftlichen Denk- und Arbeitsweisen, zu Methoden des Erkenntnisgewinns und ganz allgemein zur Erkenntnistheorie und zu Wissenschaftstheorien. Dabei dient die Propädeutik (griech. „Vorbildung“) der Einführung in die Sprache und Methodik der Wissenschaft. Schülerinnen und Schüler sollen lernen, wissenschaftliche Arbeitsmethoden anzuwenden um dadurch Arbeitsweisen kennen zu lernen, mit denen unterschiedliche Wissenschaften arbeiten und Erkenntnisse gewinnen. Eine solche Vorgehensweise ist laut KMK-Beschluss

UE	Thema
1. DS	Einführung und Problemstellung Kennenlernen des Messsystems Metior/ Arbeitsblatt Mittelwert
2. DS	Testdurchführung 10 m fliegend Klassisches Sprinttraining
3. DS	Testdurchführung 20 m fliegend Kraftorientiertes Sprinttraining
4. DS	Testdurchführung 10 m Hochstart Elementares Schnelligkeitstraining
5. DS	„Ähnliche Variablen“ und Korrelationskoeffizient Reaktionstraining
6. DS	Auswertung und Interpretation der Testergebnisse Fazit und Ausblick