



Rahmentrainingsplan Baseball/Softball (German Edition)

Katharina Kochinke

Download now

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Rahmentrainingsplan Baseball/Softball (German Edition)

Katharina Kochinke

Rahmentrainingsplan Baseball/Softball (German Edition) Katharina Kochinke

Studienarbeit aus dem Jahr 2008 im Fachbereich Sport - Bewegungs- und Trainingslehre, Note: 1,7, Universität der Bundeswehr München, Neubiberg (Institut für Sportwissenschaften und Sport), Veranstaltung: Trainingswissenschaften, 10 Quellen im Literaturverzeichnis, Sprache: Deutsch, Abstract: Im Rahmen der Vorlesung Kraft- und Ausdauertraining soll zum Abschluss des Trimesters, ein Rahmentrainingsplan, vom Kind zum Leistungssportler, in einer beliebigen Sportart erarbeitet werden. Mit dieser Hausarbeit soll aufgezeigt werden, dass die in der Vorlesung vermittelten Grundsätze im Bereich Konditionstraining verstanden wurden und man weiß wie diese umzusetzen sind. So dass man sich mit diesem ausgearbeiteten Trainingsplan erfolgreich als Konditionstrainer in einem Verein der jeweiligen Sportart bewerben könnte. Dies alles geschieht in Vorbereitung auf das Hauptdiplom. Die Sportart meines Trainingsplanes ist das Schlag- und Laufspiel Baseball, welches in Deutschland leider immer noch den Status einer Randsportart besitzt (vgl. Owassapian, 1993, S.8)

2.Anforderungsprofil

Als Voraussetzungen der Spielleistung im Baseball wären auf der einen Seite Faktoren, die ein Spieler selbst bereits besitzt bzw. bei ihm zu einem gewissen Grad bereits vorhanden sind. Diese sind: Konstitution, Koordination und Persönlichkeit.

Und auf der anderen Seite stehen die Faktoren, die trainierbar sind und gezielt durch Training verbessert werden können. Diese sind: Kondition, Technik und Taktik.

Diese einzelnen Faktoren bauen auf einander auf. Sprich, die Kondition ist Voraussetzung um die Technik zu erlernen z.B. wenn ich kaum Kraft habe den Baseballschläger zu halten, werde ich auch nicht in der Lage sein einen ordentlichen, technisch sauberen Schlag am Mal zu Stande zu bringen. Und erst wenn ich die Technik des Schlagens beherrsche, kann ich die taktischen Aspekte mit ins Spiel einfließen lassen bspw. wenn ich sehe, der Rightfielder steht zu weit draußen und hat sich nicht verschoben, schlage ich den Ball direkt in die entstandene Lücke zwischen Centerfielder und Rightfielder.

Genauso bauen die „mitgebrachten“ Faktoren auf einander auf. Die körperlich-kognitiv-seelische Struktur des Menschens, als Konstitution, ist Voraussetzung um den Körper, wie Hand und Auge, zu koordinieren. Sind die körperlichen Voraussetzungen für die Koordination gegeben, tragen diese indirekt durch die dadurch erzielten Erfolgserlebnisse im Spiel zur Entwicklung der Persönlichkeit, z.B. Aufbau des Selbstvertrauens, mit bei.

Im Rahmen der Hausarbeit wird im Folgenden nur auf die Anforderungen im Bereich der Kondition eingegangen.

 [Download Rahmentrainingsplan Baseball/Softball \(German Edit ...pdf](#)

 [Read Online Rahmentrainingsplan Baseball/Softball \(German Ed ...pdf](#)

Download and Read Free Online Rahmentrainingsplan Baseball/Softball (German Edition) Katharina Kochinke

From reader reviews:

Russell Carson:

Have you spare time for the day? What do you do when you have more or little spare time? Yes, you can choose the suitable activity for spend your time. Any person spent their spare time to take a stroll, shopping, or went to the Mall. How about open or perhaps read a book titled Rahmentrainingsplan Baseball/Softball (German Edition)? Maybe it is being best activity for you. You understand beside you can spend your time with your favorite's book, you can more intelligent than before. Do you agree with it has the opinion or you have different opinion?

Mariano Smith:

People live in this new moment of lifestyle always try and and must have the free time or they will get lot of stress from both daily life and work. So , once we ask do people have free time, we will say absolutely indeed. People is human not a robot. Then we consult again, what kind of activity do you have when the spare time coming to a person of course your answer may unlimited right. Then do you ever try this one, reading publications. It can be your alternative inside spending your spare time, the book you have read is definitely Rahmentrainingsplan Baseball/Softball (German Edition).

Erica Rawlins:

Beside that Rahmentrainingsplan Baseball/Softball (German Edition) in your phone, it might give you a way to get closer to the new knowledge or facts. The information and the knowledge you might got here is fresh from oven so don't become worry if you feel like an old people live in narrow town. It is good thing to have Rahmentrainingsplan Baseball/Softball (German Edition) because this book offers to you readable information. Do you oftentimes have book but you don't get what it's interesting features of. Oh come on, that won't happen if you have this in the hand. The Enjoyable set up here cannot be questionable, such as treasuring beautiful island. So do you still want to miss this? Find this book and also read it from now!

Refugio Kennedy:

Within this era which is the greater man or who has ability in doing something more are more special than other. Do you want to become certainly one of it? It is just simple strategy to have that. What you should do is just spending your time little but quite enough to get a look at some books. One of many books in the top record in your reading list will be Rahmentrainingsplan Baseball/Softball (German Edition). This book that is certainly qualified as The Hungry Slopes can get you closer in turning into precious person. By looking upward and review this book you can get many advantages.

**Download and Read Online Rahmentrainingsplan Baseball/Softball
(German Edition) Katharina Kochinke #YPMKLW4T2BG**

Read Rahmentrainingsplan Baseball/Softball (German Edition) by Katharina Kochinke for online ebook

Rahmentrainingsplan Baseball/Softball (German Edition) by Katharina Kochinke Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Rahmentrainingsplan Baseball/Softball (German Edition) by Katharina Kochinke books to read online.

Online Rahmentrainingsplan Baseball/Softball (German Edition) by Katharina Kochinke ebook PDF download

Rahmentrainingsplan Baseball/Softball (German Edition) by Katharina Kochinke Doc

Rahmentrainingsplan Baseball/Softball (German Edition) by Katharina Kochinke Mobipocket

Rahmentrainingsplan Baseball/Softball (German Edition) by Katharina Kochinke EPub