

Motivation

Mittlerweile hat fast jeder Schüler und jede Schülerin ein Smartphone mit Apps, die in fast jeder Lebenssituation Hilfe und Unterstützung anbieten. Auch vor dem Sport machen die hilfreichen Applikationen keinen Halt. Ob Lauftraining oder Mannschaftssport – für jedes Training gibt es passende Apps, die Sie als Lehrkraft in den Sportunterricht einbauen können. Durch die Apps und die daraus gesammelten Daten lässt sich der Unterricht nicht nur inhaltlich aufwerten – der Einsatz von Smartphones und Apps sorgt auch dafür, dass die Schülerinnen und Schüler den Unterricht als zeitgemäßer und attraktiver wahrnehmen und sie diese stärker für sportliche Aktivitäten motivieren können. Die Sport-Apps analysieren die Schülerinnen und Schüler individuell, so dass eine gezielte Förderung möglich ist.

Es lohnt also sich Gedanken über solch einen Unterrichtsaufbau zu machen. Apps nehmen in sämtlichen Bereichen an Bedeutung zu – auch im Sport. Sie können die Lehrkraft nicht ersetzen, aber sie bieten eine hilfreiche Unterstützung und Ergänzung und nebenbei auch mehr Spaß für die Schülerinnen und Schüler.

Apps

- ✚ Die Laufbegleiter-App **miCoach train & run** ist eine App für Fitness und Gesundheit, die von adidas entwickelt wurde und von vielen Top-Athleten und Coaches verwendet wird, um Sportler optimal im Ausdauertraining zu unterstützen. Die App greift auf GPS Daten zurück und misst damit Distanz, Geschwindigkeit, verbrauchte Kalorien und verstrichene Zeit. Mit dieser umfangreichen Coaching App können persönliche Leistungen überprüft und Daten jederzeit abgerufen und verglichen werden.
- ✚ Auch von Nike wird eine App in dieser Art angeboten. **Nike + Running** ist ebenso dafür geeignet, Strecke, Tempo, Zeit und Kalorien zu messen. Hier erhält man individuelles Coaching und Audio-Feedback in Echtzeit.
- ✚ Eine dritte Alternative ist die App **Runtastic Laufen & Fitness**. Die kostenlose Version bietet einen etwas reduzierten Funktionsumfang, für die Vollversion werden 4,99 € fällig.
- ✚ Eine etwas andere Funktion bietet **Runtastic Heart Rate**. Mit dieser App kann man seinen Puls messen und diesen graphisch darstellen lassen. Das Ganze funktioniert ganz einfach mit der Smartphone-Kamera. Die App liefert Informationen über Ruhepuls, die maximale Herzfrequenz und vergleicht den Puls vor und nach dem Sport.

Aufbau des Trainings

Hier stellen wir Ihnen möglichen Ablauf eines Cooper-Tests, unterstützt durch den Einsatz von Apps, vor:

1. Vorbereitung

Als Vorbereitung auf das durch das Smartphone unterstützte Training sollen alle Schülerinnen und Schüler die benötigten Fitness-Apps vorher installieren. Auch ein geladener Akku ist Pflicht, damit das Gerät nicht während der Aufzeichnung ausgeht. Sinnvoll ist es auch, die App zumindest einmal vorher gestartet zu haben, um zu überprüfen, ob alles funktioniert.

2. Vor dem Lauf

Mit Runtastic Heart Rate können die Schüler ihren Ruhepuls vor Beginn des Laufs messen. Dazu wird der Zeigefinger gleichzeitig über die Kameralinse und das Blitzlicht gelegt, so dass die Kamera die Helligkeitsveränderungen durch den Puls registrieren kann. Schüler und Schülerinnen, bei denen die Messung nicht auf Anhieb gelingt, sollten hier unterstützt werden – meist ist die Position des Fingers nicht optimal.

Anschließend soll die Trainings-App gestartet werden, damit diese die Daten während des Laufs aufnehmen kann. Hilfreich ist hierfür ein Sportarmband, in das die Schüler und Schülerinnen das Smartphone einstecken können, sodass es während des Cooper-Tests in der Hand nicht lästig wird. Der Lauf kann also beginnen!

3. Cooper-Test

Während des Cooper-Tests sind keine besonderen Maßnahmen notwendig; die Schüler und Schülerinnen sollen normal laufen. Als Lehrkraft bleibt Ihnen die wichtige Aufgabe, die Schülerinnen und Schüler nach jeder Runde zu motivieren und sie für die folgenden Runden anzufeuern. Sämtliche Aufzeichnungen übernehmen die Apps.

4. Nach dem Lauf

Nach dem Cooper-Test sollen die Schülerinnen und Schüler die Aufzeichnung stoppen, sich anschließend zusammenfinden und zunächst erneut mit Runtastic Heart Rate den Puls messen, um ihn mit den vorherigen Messdaten zu vergleichen und den Unterschied vor und nach dem Sport festzustellen.

5. Auswertung und Analyse

Nachdem die Daten aufgezeichnet wurden folgt nun der wichtigste Teil zur Auswertung und Analyse der gesammelten Daten. Hier sollen die fachliche Kompetenz der Sportlehrkraft und die Leistung der Apps kombiniert werden, um den Schülern und Schülerinnen eine umfassende Trainingsanalyse zu bieten.

Alle Schüler und Schülerinnen rufen dazu die während des Laufs gesammelten Daten der Apps auf, wie Distanz, Geschwindigkeit, verbrauchte Kalorien und verstrichene Zeit. Damit halten sie eine individuelle Trainingsauswertung in den Händen, die viel genauer ist als eine bloße Anzahl von gelaufenen Runden. Denn die Apps sammeln kontinuierlich Daten, so dass auch eine zeitliche Auswertung möglich ist, z. B. wie sich die Geschwindigkeit der Läufer über die Zeit verändert hat.

Ihre Aufgabe als Lehrkraft ist jetzt, die Schülerinnen und Schüler über die jeweiligen Daten aufzuklären: Was bedeuten die gemessenen Pulswerte? Um was handelt es sich bei dem Kalorienwert? Aus der zeitlichen Analyse kann eine Laufstrategie erarbeitet werden, so dass die Schülerinnen und Schüler wissen, wie sie sich das Rennen einteilen und das Lauftempo über die Zeit gestalten sollten. Sollen sie beispielweise schnell loslegen und das Tempo reduzieren, wenn die Kräfte nachlassen? Oder sollen sie langsamer beginnen und ihr Tempo mit der Zeit steigern?

Dabei lernen sie wichtige Begriffe und Konzepte kennen und können diese individuell direkt an ihren eigenen Daten anwenden.

Nach dieser Einführung sind die Schülerinnen und Schüler in der Lage zukünftig selbstständig ihre Trainingsdaten zu analysieren. Vor allem die Verbesserung der Leistungen durch mehrmaliges Training wird durch die Apps sehr schön dokumentiert und motiviert die Schülerinnen und Schüler.