

Vorwort

„**Sport verstehen – Sport erleben**“ wurde als *interdisziplinäres* Studienmaterial für den Leistungskurs Sport an den Gymnasien im Freistaat Sachsen erstmals in zwei Teilen 1997 und 1999 veröffentlicht.

Im Jahr 2010 erschien „**Sport verstehen – Sport erleben**“ in einem Band, der mehrfach bearbeitet und neu aufgelegt wurde. 2014 erschien das Fachbuch in japanischer Sprache. Im Jahr 2020 wurde die erfolgreiche Publikation einer umfassenden Überarbeitung unterzogen und ergänzt (3. Auflage).

Das kompakte Lehrmaterial informiert über die wesentlichen Lehrinhalte der Fachgebiete *Sportmotorik/Bewegungslehre* und *Allgemeine Trainingswissenschaft/ Trainingslehre* sowie über ausgewählte Aspekte der *Sportsoziologie*. Es dient insbesondere Schülern der Sekundarstufe II und deren Lehrern, aber auch in der universitären Ausbildung den Sport- und Lehramtsstudierenden, ebenso wie den Trainern und Übungsleitern als Studien- und Arbeitsmaterial.

Während der Überarbeitungsphase (2020) verstarb unser geschätzter Kollege, Mitherausgeber und -autor des Buches, Dr. paed. Hans-Joachim Minow. Da er leider in die Bearbeitung des Buches nicht mehr aktiv eingreifen konnte, haben wir uns entschieden, die von ihm verfassten Kapitel inhaltlich nicht wesentlich zu überarbeiten.

Neben der sportsoziologischen, -psychologischen und -physiologischen Sicht auf die Motorik/Bewegung, Sport und das sportliche Training enthält das Buch seit der 3. Auflage auch eine *sportbiomechanische* Sichtweise. Diese wurde neben einer morphologischen Betrachtung von sporttechnischen Fertigkeiten und deren Analyse an entsprechenden Stellen integriert.

Außerdem wurden in relevanten Kapiteln *gesundheitliche Aspekte* des Kraft-, Beweglichkeits-, Ausdauer- und Koordinationstrainings aufgenommen.

In der hier vorliegenden 4. Auflage wurden insbesondere sprachliche Präzisierungen und kleinere Korrekturen vorgenommen.

Die ersten Kapitel beinhalten allgemeine und übergreifende Themenfelder wie

- gesellschaftliche Aspekte sowie
- zentrale Kategorien des Sports,

wobei nunmehr auch Themen wie „Strukturen und Organisationsformen des Sports“, „Integration und Inklusion“ sowie „Olympische Bewegung“ referiert werden.

Die weiteren Kapitel beinhalten *bewegungs-* und *trainingswissenschaftliche Grundlagen* wie

- motorische Ontogenese,
- Kognition und Motorik,
- Prozesse der Leistungsentwicklung,
- Belastungs-Beanspruchungs-Konzept,
- Eignungsdiagnostik und Talentauswahl,
- Kontrollmethoden, insbesondere der sportmotorischer Test,
- Trainingsmethoden und
- der Langfristige Leistungsaufbau,

die aus *sportmotorischer*, *-psychologischer*, *-soziologischer*, und vor allem *trainingswissenschaftlicher Sicht* abgehandelt werden. Im Mittelpunkt stehen die *trainingsmethodischen Ableitungen*.

Einzelne Kapitel beschäftigen sich in der Folge mit den *Grundlagen* der **motorischen Fähigkeiten** wie Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination und den **sporttechnischen Fertigkeiten** sowie deren *Ausbildung* und beispielhaften *Kontrolle* im Trainingsprozess.

Der Anspruch dieses Buches bleibt es, grundlegendes Wissen über den Sport zu vermitteln, das in allen Sportarten und Disziplinen und somit auch für das eigene Üben und Trainieren in der selbst ausgeübten Sportart bzw. Disziplin Gültigkeit hat.

Die Herausforderung bei der Erarbeitung eines Buches für die Gymnasiale Oberstufe besteht in der Balance zwischen Wissenschaftlichkeit und Allgemeinverständlichkeit. Einerseits soll der Stoff aus anderen Unterrichtsfächern nicht nochmals behandelt, sondern aufbauend spezifische Sachverhalte des Sports ergänzend und vertiefend in den Mittelpunkt gestellt werden. Andererseits soll der „Leistungskurs Sport“ das sportwissenschaftliche Studium an einer Universität nicht vorwegnehmen. Die Besonderheit der Wissensvermittlung in der Gymnasialen Oberstufe besteht gerade darin, trotz der individuell wählbaren Grund- und Leistungskurse die allgemeine Studierfähigkeit zu sichern. Dieser Anspruch besteht für das Fach Sport mit seiner

Teilung in sportpraktische und -theoretische Anteile in besonderem Maße. Er kann nur eingelöst werden, wenn beide Bereiche eng verzahnt werden.

Ziel des Buches ist aus diesen Gründen, Verständnis für die dem Sporttreiben zugrundeliegenden Theorien und Zusammenhänge zu wecken und die Hintergründe der von Trainern-, Sportlern- und Journalisten u. a. oft umgangssprachlich formulierten Sachverhalte aufzudecken, also zu fragen, was das "Gemeinte des Gesagten" ist.

Das vorliegende Buch steht nach wie vor in der Tradition der "Leipziger Sportwissenschaftlichen Schule", ohne darüber andere Ansätze zu vernachlässigen oder zu negieren. Entsprechend der Zielgruppe und dem Verwendungszweck des Buches wurden gesicherte Erkenntnisse in den Mittelpunkt gestellt und versucht, all das zu thematisieren, was unseren Lesern hilft, "Sport zu verstehen" und aus diesem Verständnis das eigene Handeln im Sport gezielt beeinflussen zu können. Das betrifft sowohl das aktive individuelle Sporttreiben, als auch den übergreifenden Umgang mit den Erscheinungsformen des Sports in der Gesellschaft.

Die Herausgeber und Autoren bedanken sich bei den Lehrern im Leistungskurs Sport in Sachsen für die Anregungen und Hinweise zur Überarbeitung sowie die jährlichen, konstruktiven Diskussionsrunden in Vorbereitung des Theorieabiturs im Leistungskurs Sport.

Unser Dank gilt weiterhin denen, die für uns fotografiert und die Fotos für einen Abdruck zur Verfügung gestellt haben, sowie Herrn Diplomingenieur Wolf-Dieter Kaeubler, der bei der Abbildungs- und Fotoauswahl bzw. -bearbeitung, der Formatierung des Manuskripts und bei der Endredaktion hilfreich zur Seite stand.

Für die inhaltliche Beratung in biologischen Sachverhalten sei Herrn Dr. rer. nat. Johannes Taubert und für die Erstellung von Abbildungen zu biomechanischen Sachverhalten Frau Dr. phil. Martina Clauß gedankt.

Wir wünschen allen Lesern des Buches gleichermaßen Freude und den erhofften Erkenntnisgewinn. Für Hinweise oder Präzisierungen und Anregungen sind die Autoren jederzeit offen und dankbar.

Leipzig, im Juli 2024

Das Autorenteam