

# Sachwortverzeichnis

## A

Adaptation 139 f., 142 f., 234, 270, 272,  
275, 313, 375, 383, 407  
epigenetische ..... 140, 143  
Kreuzadaptation ..... 142  
Adoleszenz siehe Jugendalter, spätes  
Ästhetik ..... 78, 87  
Agonist ..... 224  
Aktionsschnelligkeit ..... siehe  
Bewegungsschnelligkeit  
Akzeleration ..... 88  
Analysator ..... 155 f., 348  
Anpassung ..... siehe Adaptation  
Anschlussstraining 202, 206, 208, 321  
Ansteuerung ..... 150, 246, 315 f.  
Anstrengungsbereitschaft 106, 110  
Antagonist ..... 224, 381  
Antizipationsfähigkeit . 157, 318, 339,  
361  
Antriebsprozess ..... siehe  
Antriebsregulation  
Antriebsregulation.. 76, 108, 125, 188,  
197  
Arbeitsweise 216, 221, 227, 230 f., 240,  
434, 448  
Art der Körperübung ..... siehe  
Belastungsfaktor  
Atemminutenvolumen ... 114, 294  
Aufbautraining ..... 205

Aufgeben ..... 412  
Aufnehmen ..... 412  
Ausdauerfähigkeit 114, 186, 215, 258 f.,  
277, 282, 291  
Ausdauerleistung ..... 215, 367  
Ausdauersportarten ..... 77, 86  
Ausdauertraining 147, 257, 269 f., 281,  
283 f., 288 f., 295, 300  
Ausführungsbedingungen 63, 114, 159,  
188, 197, 200, 317 f., 331, 354,  
360, 372, 397, 401 ff., 406 f.,  
422  
Ausholbewegung 417, 433, 436, 445 f.,  
451  
Automatisierung ..... 351, 403

## B

Beanspruchung 162 ff., 166, 171 ff., 193,  
282, 317, 351 f.  
Bedingungen siehe Ausführungsbedin-  
gungen  
Behinderung ..... 46, 48–51  
Belastung 165, 215, 261 ff., 268–273, 291,  
296  
Belastungsdichte ..... siehe  
Belastungsfaktor  
Belastungsfaktor 166, 170 f., 174, 281,  
283, 287, 319 ff.  
Belastungsdichte 165 f., 171, 283

- Belastungsintensität 132, 145, 147,  
166, 170 f., 236, 241, 250, 278,  
280 f., 284, 287, 319 ff.
  - Belastungsumfang 166, 170, 174,  
200, 244, 278 f., 283, 287,  
320
  - Belastungsgestaltung ..... 248
  - Belastungsintensität ..... siehe  
Belastungsfaktor
  - Belastungsprinzip ..... 353
  - Belastungssteigerung ..... 174
  - Belastungsstruktur. 165 f., 169, 244
  - Belastungsverträglichkeit 131, 147, 163,  
170, 203, 211, 216, 239, 241 f.,  
249 f., 255
  - Beobachtungsmethode... 186, 426
  - Beschleunigungsfähigkeit .... 318
  - Betriebsformen ..... 193
  - Beweglichkeit 84, 114, 122 f., 129 f., 204,  
260, 368 f., 371 ff., 375 ff., 383,  
386, 389 f., 392, 401
  - Beweglichkeitstraining 220, 372, 376 f.,  
383, 385
  - Bewegungsanalyse 416, 431, 453, 457,  
461
  - Bewegungsbeobachtung ..... siehe  
Beobachtungsmethode
  - Bewegungsbeschreibung ..... 428
  - Bewegungsbeurteilung ..... 429
  - Bewegungsdemonstration .... siehe  
Demonstration
  - Bewegungserfahrung ..... 420
  - Bewegungsfluss ..... 406
  - Bewegungsgefühl ..... 73, 102, 111
  - Bewegungsgeschwindigkeit 214, 221 f.,  
242, 318
  - Bewegungskopplung ... 445 f., 453  
Schwungübertragung .... 445
  - Teilkörperbewegungen . 332, 446,  
453
  - Bewegungskorrektur ..... 153, 416
  - Bewegungskultur ..... 22
  - Bewegungsmerkmal ..... 429–432,  
453–457
  - Bewegungsmuster ..... 156
  - Bewegungsphase ..... 307, 310
  - Bewegungsprogramm ..... 135
  - Bewegungsregulation 67, 71, 155, 161,  
340, 400
  - Bewegungsrhythmus .. 340, 354, 406,  
422 f., 454 f.
  - Bewegungsschnelligkeit 306 ff., 310 f.,  
317 f., 325
  - Bewegungsstruktur 168 f., 242, 244, 310,  
423, 441, 453
  - Bewegungsvorausnahme ..... siehe  
Antizipationsfähigkeit
  - Bewegungsvorstellung ..... 152, 396,  
403–406, 409 f., 413, 427 f.,  
454
  - Bewegungswahrnehmung . 74, 110
  - Blut . 137, 264, 269, 271, 275, 280, 294,  
389
- C**
- Carpenter-Effekt ..... 455
  - Circuit-Training ..... 242, 247–250
- D**
- Darbieten ..... 412
  - Dehnfähigkeit ..... 370, 376
  - Dehnmethoden ..... 378, 381, 392
  - Demonstration .. 411, 413, 415, 417
  - Deutscher Olympischer Sportbund 28 f.,  
51
  - Differenzierung ..... 107, 116, 121  
geschlechtsspezifische .. 125 f.

Differenzierungsfähigkeit 243, 331 ff.,  
336, 338, 343, 356, 360, 448

DOSB siehe Deutscher Olympischer  
Sportbund

Durchschnittsentwickler ..... 119

## E

Eignung ..... 89, 97, 126

Eignungsdiagnostik ..... 90, 181 f.

Einleitung .. 191, 193, 331, 334, 339

Energiebereitstellung . 232, 261, 268 f.,  
275, 292, 313

Energiegewinnung 262 f., 267, 276, 279,  
297 f.

Energiestoffwechsel ..... 260, 263

Entladungsfrequenz ..... 229 f.

Entwicklungsbereich ..... 280

Entwicklungsdiagnostik ..... 182

Entwicklungsphasen .... 99 f., 111

Erbanlagen ..... 85, 97, 175

Erfolgskontrolle 74, 180, 182, 184, 186,  
188, 250 f., 300, 323, 363 ff.,  
390, 426, 454, 459 f.

Erholung siehe Wiederherstellung

Ermüdung 172, 193, 238, 242, 258 f., 262,  
269, 283 f., 287, 320, 372

Ernährung ..... 26, 296, 298 ff.

Erwachsenenalter 32, 96, 108 f., 131

Erwärmung ... 188, 191, 222, 252, 372,  
376 f., 409, 413

Explosivkraft ..... 310

exzentrisch ... siehe Arbeitsweise

## F

Fähigkeit

koordinative .... 330, 348, 358

Fähigkeitstraining 150, 348, 352, 361

Familie ..... 21, 34 f., 99, 108

Feinform . 204, 320, 347, 399, 402 ff.

Fertigkeiten

sporttechnische . 150, 345, 369

Fertigkeitstraining 194, 284, 346, 362,  
396 f.

Finalkörperhöhe ..... 90 f.

Fitnessstraining ..... 257

Frequenzcodierung 228, 230, 234, 240,  
315

Funktionserweiterung ..... siehe  
Entwicklungsbereich

## G

Ganzheitsmethode ..... siehe  
Ganzlernmethode

Ganzlernmethode ..... 421

Gehirn . 104, 134, 137 f., 263, 294, 315,  
389

Gene ..... siehe Erbanlagen

Geschlecht 16, 19, 34, 38, 41, 43, 46, 88,  
296, 371 f.

Geschwindigkeitsbarriere .... siehe  
Schnelligkeitsbarriere

Gesundheitliche Aspekte 233, 289, 363,  
385

Gleichaltrige ..... 108

Gleichgewicht, dynamisches 144 ff.

Gleichgewichtsfähigkeit .... 185, 330,  
336 ff., 342, 348, 353, 360,  
395

Grenzbereich ..... 283, 287

Grobform ..... 121, 347, 401, 404

Grundausbildung ..... 202 f.

Grundbereich ..... 280, 285

Grundlagenausdauerfähigkeit 241, 277,  
279, 285 f., 288, 300 f.

Grundlagenausdauertraining . 279 ff.,  
285 f., 288

Grundlagentraining .. 181, 203, 321

Gruppenrhythmus ..... 340

Gütekriterium  
 Gültigkeit, Validität . . . . . 185  
 Objektivität, Konkordanz . . . 121,  
 428  
 Zuverlässigkeit, Reliabilität  
 184 f.

## **H**

H-Reflex . . . . . 381  
 Haltungsschwäche . . . . . 386 f.  
 Haltungsschwäche . . . . . siehe  
 Gesundheitliche Aspekte  
 Handeln  
 soziales 19, 37 f., 44, 62, 66, 98, 158,  
 394, 455  
 Handlung . 64, 66 f., 71, 78, 80, 82, 160,  
 329, 331, 339, 359  
 Handlungskompetenz . . . . . 31, 51  
 Handlungsregulation . . . 70, 107, 121,  
 160  
 Hauptphase . . . . 433, 437, 441, 448  
 Hauptteil . . . . . 190–193, 376  
 Herz . . . . . 271 ff.  
 Herz-Kreislauf-System . . . 270, 294  
 Herzarbeit . . . . . 273 f.  
 Herzfrequenz . 113, 258, 271 ff., 281 f.,  
 291 f.  
 Hochleistungstraining . . . . 206, 321  
 Homöostase . . siehe Gleichgewicht,  
 dynamisches  
 Hypertrophietraining . . . . . siehe  
 Muskelaufbautraining  
 Hypertrophie . . . . . siehe  
 Muskelhypotrophie

## **I**

IK-Training . . . . . 240 f.  
 Immunsystem . . . . . 295  
 Individualisierung . . . . . 100, 133

Information . . . . . 155  
 Informationsaufnahme . . . . . 363  
 Informationsverarbeitung 152, 155  
 Inklusion . . . . . 47, 49 f., 52  
 Integration . . . . . 30, 47, 51 f.  
 Intervallmethode . . . . 132, 241, 287

## **J**

Jugendalter 36, 93, 112, 123, 129, 363  
 frühes . . 88, 107, 114, 122 ff., 129,  
 131  
 spätes . . . . . 117, 125, 129

## **K**

Kindesalter 36, 102, 106, 112, 116, 131 ff.,  
 177, 345, 347  
 Körperbau . . . . . 85, 87  
 Körperübung 166, 168 f., 211, 246 f., 279,  
 281 ff., 311, 346, 350  
 Kompetenz . . . . . 65  
 Kompetenzmodell . . . . . 72  
 Konstitution . . . . . 85, 87, 150  
 Kontraktionsphase . . 307, 310, 382  
 Kontrastmethode . . . 321, 350, 410  
 Kontroll- und Korrekturprozesse 159  
 Kontrolle . . siehe Erfolgskontrolle  
 Kontrollmethode . . . . . 189, 427  
 Konzentration . 68, 73, 78, 192 ff., 262,  
 316 f., 377, 401, 406  
 Koordination 193, 230 f., 331, 333, 336,  
 355 f., 444 ff.  
 Koordinationsschnelligkeit . . . 311  
 Koordinationsschwierigkeit . . . . 350,  
 352 f.  
 Kopplungsfähigkeit 331, 333, 359, 396  
 Kraft 84, 86, 121, 169, 210 f., 213 ff., 221,  
 223, 225, 228, 232, 234, 310 f.,  
 378, 380 f., 385, 446, 457,  
 460

Relative ..... 86  
 Kraftausdauerfähigkeit 122, 131 f., 212,  
 215, 241, 249, 251, 253, 288  
 Kraftausdauertraining 147, 237, 240  
 Kraftfähigkeit ... 214, 235, 340, 381  
 Krafttraining 210 f., 233–237, 239, 242,  
 247, 355  
 Kreistraining siehe Circuit-Training  
 Kurzzeitausdauer ..... 277

## L

Laktat 262, 264, 266 f., 269, 278, 280, 282,  
 292  
 Langzeitausdauer ..... 268, 277 f.  
 Lehrmethode  
 Ganzlernmethode ..... 421  
 Teillernmethode ..... 422, 440  
 Lehrweg ..... 417, 420  
 Leistung 18 ff., 28, 31, 40, 44, 66, 80 ff.,  
 86 ff., 90, 179, 201, 258 f., 261,  
 434, 457  
 Leistungsaufbau ..... 201 f., 242  
 Leistungsbereitschaft 72, 76, 103, 191,  
 195, 400  
 Leistungsdiagnostik ..... 182  
 Leistungsentwicklung 85, 94, 139, 147,  
 162 f., 172, 175, 186  
 Leistungskontrolle ..... 186  
 Leistungssport 26, 30, 36, 45, 49 f., 119,  
 162, 169, 202, 207, 211, 239 ff.,  
 383, 457  
 Leistungsstruktur ..... 257  
 Leistungsvergleich siehe Wettkampf  
 Leistungsvoraussetzung 72, 74, 88, 130,  
 138, 145, 203, 210, 214, 216,  
 279, 311, 330, 333, 341, 343,  
 397  
 Lernbereitschaft .. 98, 398, 401, 409

Lernen .. 23, 121, 130, 138, 159, 393 f.,  
 398 f., 416, 420 f.  
 Lernmethode siehe Lehrmethode  
 Lernphase ..... 401 ff., 406 f., 416  
 Lernprozess 66, 150, 158 f., 393, 398–401,  
 407, 409 f., 423 ff., 428  
 Lernweg ..... siehe Lehrweg

## M

Maximalkraftfähigkeit 130, 211 f., 214 f.,  
 234, 236 f., 239, 246, 251,  
 310  
 Maximalkraftmethode  
 Pyramidenmethode .. 237, 248  
 Maximalkrafttest ..... 212  
 Maximalkrafttraining .. 237 ff., 246 ff.,  
 318  
 Medien ..... 26, 45, 60  
 Menarche ..... 115  
 Mittelzeitausdauer ..... 277, 282  
 Motivation ..... 31, 108, 125  
 Motivation siehe Antriebsregulation  
 motor approach ..... 394  
 Muskel . 216 ff., 220 f., 223 ff., 227, 235,  
 250, 292, 305, 315, 370, 372,  
 383, 388  
 Muskelaufbautraining ..... 239  
 Muskelhypotrophie ..... 225, 237

## N

Nachwuchstraining ..... 321  
 Nerv-Muskelsystem ..... 96  
 Nervenbahn  
 efferente ..... 152  
 Nervenleitgeschwindigkeit .. 312 ff.

## O

Objektivierung ..... siehe  
 Erfolgskontrolle

Ökonomisierungsbereich ..... siehe  
 Grundbereich  
 Ontogenese ..... 44, 95, 98 ff., 127  
 Orientierungsfähigkeit 331, 335 f., 356,  
 358, 361  
 Orientierungsregulation ..... siehe  
 Bewegungsvorstellung

## P

Paralympics ..... 50, 60  
 peer-group ..... 35  
 Persönlichkeit ..... 31, 46, 98  
 Phasenstruktur ..... 433, 442  
 Endphase ..... 438–441  
 Hauptphase 221, 437, 440 f., 448  
 Vorbereitungsphase 433 f., 439 f.,  
 447  
 Zwischenphase ..... 440  
 Prävention ..... 27, 257, 345, 385  
 Prinzip 28, 38, 49, 172 f., 221, 360, 418,  
 434, 436, 444, 446, 448–451  
 Anfangskraft ..... 436 f.  
 Gegenwirkung ..... 451 f.  
 Impulserhaltung ..... 448  
 Pubertät ..... 104  
 Pubeszenz siehe Jugendalter, frühes  
 Pyramidentraining ..... 248

## R

Reafferenz ..... 156, 186, 189  
 Reaktionsfähigkeit 331, 334 f., 339, 341,  
 356, 359, 364  
 Reaktionsphase ..... 307, 309  
 Reaktionsschnelligkeit 308 f., 313, 316 f.,  
 323  
 Einfachreaktionsschnelligkeit  
 309, 323  
 Wahlreaktionsschnelligkeit . 309,  
 318

Reaktionszeit ..... 318  
 Regulationsebene ..... 67 f.  
 Regulationsprozess ..... 154  
 Rekrutierung ..... 228, 230, 234  
 Retardation ..... 88–91  
 Rhythmisierungsfähigkeit . 333, 340,  
 397

Rhythmus ..... siehe  
 Bewegungsrhythmus  
 Rückinformation siehe Reafferenz

## S

Sauerstoffdefizit ..... 270  
 Schicht  
 soziale ..... 34, 39  
 Schlagvolumen ..... 113, 271, 273  
 Schlussteil ..... 191, 193 ff.  
 Schnelligkeitsbarriere ..... 320  
 Schnelligkeitsfähigkeit 214 f., 236, 305,  
 312, 334  
 lokomotorische ..... 318, 325  
 Schnelligkeitsleistung ..... 312  
 Schnelligkeitstraining ..... 193, 313,  
 316–323  
 Schnellkraftfähigkeit . 122, 130, 214 f.,  
 236, 305 f., 316  
 Schnellkrafttraining . 237, 243 ff., 247,  
 255  
 Schulsport 35, 44, 111 f., 122, 127, 155,  
 186, 194, 351, 417  
 Schwellenkonzept ..... 280  
 Soll-Ist-Vergleich 153, 158 f., 413, 429  
 Sozialisation ..... 32 f., 35 f., 44  
 Sozialisationsinstanz ..... 35, 44  
 Sportart  
 situative ..... 77, 157, 339  
 Sportartengruppe . 87, 216, 299, 344,  
 403  
 Sportfachverbände ..... 29

Sportherz ..... 271–274  
 Sportsoziologie ..... 17, 19  
 Sportstunde siehe Trainingseinheit  
 Sportunterricht . siehe Schulsport  
 Sportvereine ..... 25 f., 30, 51 f.  
 Sprint ..... 304, 309, 311, 313, 317  
 Sprinttraining ..... 318, 320  
 Stationstraining .... 199, 237, 247 f.  
 Stützzeit ..... 311  
 Superkompensation ... 144 f., 147 f.  
 Synchronisation ..... 230, 315

## T

Tätigkeit ..... 63 f., 66 f., 80 f.  
 Talent ..... 89, 175, 181, 227  
 Tappingfrequenz ..... 311  
 Techniktraining ..... siehe  
     Fertigkeitstraining  
 Teilhabe ..... 38, 41, 47–52  
 Testmanual ..... 184, 188 f.  
 Tetanus ..... 230  
 Titin ..... 217, 219 f.  
 Training  
     koordinativ ..... 361  
 Trainingsbelastung 144–148, 162 f., 165,  
     171 ff., 201, 376  
 Trainingseinheit 170, 173, 190, 204, 280,  
     321, 351, 382  
 Trainingsmethode ..... 200  
 Trainingsprinzip ..... siehe  
     Belastungsprinzip  
 Trainingsprozess 72, 162, 167, 181 f., 186,  
     319  
 Transidentität, Transsexualität,  
     Transgender ..... 46

## U

Überdistanztraining ..... 283  
 Überforderung ..... 145, 163  
 Übungseinheit ..... siehe  
     Trainingseinheit  
 Umlernen ..... 163, 329  
 Umstellungsfähigkeit 330 f., 335, 338,  
     360, 403  
 Ungleichheit ..... 38 f., 51  
 Unterdistanztraining ..... 283  
 Unterforderung ..... 119, 162 f.

## V

Verhalten 25, 31, 65 f., 104, 107 f., 110,  
     117, 125, 155, 157 f.  
 Verhaltensregulation ..... 405, 456  
 Verkürzungsgeschwindigkeit 305 f.  
 Voraussetzung ..... siehe  
     Leistungsvoraussetzung  
 Vorbelastung ..... 352  
 Vordehnung ..... 434

## W

Wachstumsschub .. 115 f., 124, 129  
 Wahlreaktionsschnelligkeit 309, 318  
 Wettkampfsport 34, 147, 211, 242, 246,  
     257, 278, 280  
 Wiederherstellung ..... 147, 287  
 Wiederherstellungsmethode .. 198  
 Wiederherstellungsprozess 145, 193  
 Wiederholungsmethode 237, 242, 247,  
     283 f., 288, 317, 321 f., 378

## Z

Zeitdruck ..... 304, 358  
 Zweikampfsportarten ..... siehe  
     Sportartengruppe