

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
Anschlusstraining 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 Ausführungsbedingungen
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 Anticipationsfähigkeit

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.

Fitnesstraining 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	Information 155
Gültigkeit, Validität 185	Informationsaufnahme 363
Objektivität, Konkordanz 121, 428	Informationsverarbeitung 152, 155
Zuverlässigkeit, Reliabilität 184 f.	Inklusion 47, 49 f., 52
	Integration 30, 47, 51 f.
	Intervallmethode 132, 241, 287
H	
H-Reflex 381	J
Haltungsschwäche 386 f.	Jugendalter 36, 93, 112, 123, 129, 363
Haltungsschwäche <u>siehe</u>	frühes . . . 88, 107, 114, 122 ff., 129, 131
Gesundheitliche Aspekte	spätes 117, 125, 129
Handeln	K
soziales 19, 37 f., 44, 62, 66, 98, 158, 394, 455	Kindesalter 36, 102, 106, 112, 116, 131 ff., 177, 345, 347
Handlung 64, 66 f., 71, 78, 80, 82, 160, 329, 331, 339, 359	Körperbau 85, 87
Handlungskompetenz 31, 51	Körperübung 166, 168 f., 211, 246 f., 279, 281 ff., 311, 346, 350
Handlungsregulation 70, 107, 121, 160	Kompetenz 65
Hauptphase 433, 437, 441, 448	Kompetenzmodell 72
Hauptteil 190–193, 376	Konstitution 85, 87, 150
Herz 271 ff.	Kontraktionsphase . . . 307, 310, 382
Herz-Kreislauf-System 270, 294	Kontrastmethode 321, 350, 410
Herzarbeit 273 f.	Kontroll- und Korrekturprozesse 159
Herzfrequenz 113, 258, 271 ff., 281 f., 291 f.	Kontrolle . . . <u>siehe</u> Erfolgskontrolle
Hochleistungstraining 206, 321	Kontrollmethode 189, 427
Homöostase <u>siehe</u> Gleichgewicht, dynamisches	Konzentration 68, 73, 78, 192 ff., 262, 316 f., 377, 401, 406
Hypertrophiestraining <u>siehe</u>	Koordination 193, 230 f., 331, 333, 336, 355 f., 444 ff.
Muskelaufbautraining	Koordinationsschnelligkeit 311
Hypertrophie <u>siehe</u>	Koordinationsschwierigkeit 350, 352 f.
Muskelhypotrophie	Kopplungsfähigkeit 331, 333, 359, 396
I	
IK-Training 240 f.	Kraft 84, 86, 121, 169, 210 f., 213 ff., 221, 223, 225, 228, 232, 234, 310 f., 378, 380 f., 385, 446, 457, 460
Immunsystem 295	
Individualisierung 100, 133	

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
Superkompenstation... 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