

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
1 Soziale Aspekte des Sports	15
1.1 Sport und Gesellschaft	15
1.1.1 Sport und Sportwissenschaft	15
1.1.2 Begriff „Sport“ – Erscheinungsformen des Sports	18
1.1.3 Gesellschaftlicher Wandel und Sport	21
1.1.4 Gesellschaftliche Funktionen des Sports	24
1.1.5 Strukturen und Organisationsformen	27
Kontrollfragen und Aufgaben	31
1.2 Sport und Sozialisation	32
1.2.1 Sozialisationsbedingungen	32
1.2.2 Sozialisationsinstanzen und Sport	35
1.2.3 Möglichkeiten der Sozialisation im und durch den Sport	37
Kontrollfragen und Aufgaben	39
1.3 Teilhabe am Sport	40
1.3.1 Soziale Ungleichheit und Sportaktivität	40
1.3.2 Sport und Geschlecht	43
1.3.3 Integration und Inklusion im Sport	49
Kontrollfragen und Aufgaben	55
1.4 Die Olympische Bewegung	56
1.4.1 Olympismus und Olympische Idee	56
1.4.2 Die antiken Olympischen Spiele	57
1.4.3 Die Olympischen Spiele der Neuzeit	58
1.4.4 Olympische Symbole und Rituale	60
1.4.5 Weitere Verbreitung der Olympischen Idee	63
Kontrollfragen und Aufgaben	66
2 Zentrale Kategorien des Sports und der Sportwissenschaft	67
2.1 Regulationsebenen im sportlichen Handeln	70

2.2	Psychische Handlungskomponenten	75
2.3	Sportpsychologische Einflussfaktoren	80
2.4	Sportarten und Sportartengruppen	82
2.5	Sportliche Leistung – Leistungssystem – Leistungsvoraussetzungen	85
2.6	Konstitution	90
2.6.1	Begriffsbestimmung	90
2.6.2	Konstitution und sportliche Leistungsfähigkeit	90
	Kontrollfragen und Aufgaben	97
3	Bewegungs- und trainingswissenschaftliche Grundlagen	99
3.1	Motorische Ontogenese	99
3.1.1	Grundvorgang und Begriffsbestimmung	101
3.1.2	Teilprozesse der motorischen Ontogenese: Interaktionistischer Ansatz	101
3.1.3	Entwicklungsphasen in der motorischen Ontogenese	105
3.1.4	Altersbesonderheiten aus psycho-sozialer Sicht	107
3.1.5	Altersbesonderheiten aus biologischer Sicht	118
3.1.6	Altersbesonderheiten aus sportmotorischer Sicht	127
3.1.7	„Sensible Phasen“ der Kindheit und Jugend	134
	Kontrollfragen und Aufgaben	139
3.2	Zusammenhang von motorischer und kognitiver Entwicklung	140
3.3	Prozesse und Funktionen der Leistungsentwicklung	145
3.3.1	Einheit informationeller und energetischer Adaptationsprozesse	145
3.3.2	Energetische Adaptationsprozesse	150
3.3.2.1	Modell der Superkompenstation	150
3.3.2.2	Varianten energetischer Adaptationseffekte	152
3.3.3	Prozesse und Funktionen der Leistungsentwicklung	156
3.3.3.1	Informationsaufnahme und -verarbeitung	160
3.3.3.2	Programmbildung und Bewegungsvorausnahme	163
3.3.3.3	Soll-Ist-Vergleich	164
	Kontrollfragen und Aufgaben	168
3.4	Zusammenhang von Trainingsbelastung, Beanspruchung und Entwicklung der Leistungsfähigkeit	170
3.4.1	Belastungsfaktoren und Beanspruchungsindikatoren	173
3.4.1.1	Art der Körperübung	174
3.4.1.2	Belastungsumfang	178
3.4.1.3	Belastungsintensität	179
3.4.1.4	Belastungsdichte	179
3.4.1.5	Qualität der Bewegungsausführung	180

3.4.1.6	Beanspruchungsindikatoren	180
3.4.2	Belastungsprinzipien	181
	Kontrollfragen und Aufgaben	183
3.5	Eignungsdiagnostik und Talentauswahl	184
	Kontrollfragen und Aufgaben	190
3.6	Der sportmotorische Test	191
3.6.1	Objektivität (Konkordanz)	193
3.6.2	Zuverlässigkeit (Reliabilität)	193
3.6.3	Gültigkeit (Validität)	194
3.6.4	Regeln zur Durchführung sportmotorischer Tests	196
	Kontrollfragen und Aufgaben	198
3.7	Aufbau und Gestaltung einer Trainingseinheit (TE)	199
3.7.1	Aufbau einer Trainingseinheit	199
	Kontrollfragen und Aufgaben	205
3.8	Trainingsmethoden	206
	Kontrollfragen und Aufgaben	210
3.9	Der langfristige Leistungsaufbau (LLA)	211
3.9.1	Grundausbildung (GA)	213
3.9.2	Grundlagentraining (GLT)	213
3.9.3	Aufbautraining (ABT)	215
3.9.4	Anschlusstraining (AST)	216
3.9.5	Hochleistungstraining (HLT)	216
3.9.6	Fördersystem	217
	Kontrollfragen und Aufgaben	218
4	Bewegungskompetenzen – sportmotorische Fähigkeiten und ihre Ausbildung	219
4.1	Kraftfähigkeiten	220
4.1.1	Erscheinungsformen der Kraftfähigkeiten	222
4.1.1.1	Maximalkraftfähigkeit	222
4.1.1.2	Schnellkraftfähigkeit	224
4.1.1.3	Kraftausdauerfähigkeit	225
4.1.2	Aufbau, Arbeitsweisen und Funktionen der Skelettmuskeln	226
4.1.2.1	Aufbau der Skelettmuskulatur	226
4.1.2.2	Arbeitsweisen der Skelettmuskeln	230
4.1.2.3	Funktionen des Muskels	233
4.1.3	Biologische Voraussetzungen für die Kraftfähigkeiten	235
4.1.3.1	Muskelfaserquerschnitt	235
4.1.3.2	Muskelfaserspektrum	236

4.1.3.3	Intramuskuläre Koordination	238
4.1.3.4	Intermuskuläre Koordination	241
4.1.3.5	Art der Energiebereitstellung	243
4.1.4	Gesundheitliche Aspekte	244
4.1.5	Ausbildung der Kraftfähigkeiten	245
4.1.5.1	Ausbildung der Maximalkraftfähigkeit	248
4.1.5.2	Ausbildung der allgemeinen Kraftausdauerfähigkeit	252
4.1.5.3	Ausbildung wettkampspezifischer Kraftfähigkeiten	253
4.1.5.4	Inhaltlich zeitliche Aufeinanderfolge des Krafttrainings	257
4.1.5.5	Organisationsformen des Krafttrainings	258
4.1.6	Erfolgskontrolle	261
	Kontrollfragen und Aufgaben	266
4.2	Ausdauerfähigkeiten	267
4.2.1	Begriffsbestimmung	268
4.2.2	Biologische Voraussetzungen der Ausdauerfähigkeiten	270
4.2.2.1	Energiegewinnungsprozesse	271
4.2.2.2	Anpassungerscheinungen	279
4.2.3	Erscheinungsformen der Ausdauerfähigkeiten	287
4.2.3.1	Klassifikation nach dem wettkampspezifischen Bezug	287
4.2.3.2	Klassifikation nach der Wettkampfdauer	288
4.2.4	Ausbildung der Grundlagenausdauerfähigkeit	290
4.2.4.1	Körperübungen	290
4.2.4.2	Belastungsumfang und -intensität	290
4.2.5	Ausbildung der wettkampspezifischen Ausdauerfähigkeit	293
4.2.5.1	Körperübungen	293
4.2.5.2	Belastungsumfang und -intensität	294
4.2.6	Methoden des Ausdauertrainings	295
4.2.6.1	Dauermethoden	295
4.2.6.2	Intervallmethoden	298
4.2.6.3	Wiederholungsmethode	300
4.2.7	Gesundheitliche Aspekte	301
4.2.8	Ernährung von Ausdauer trainierenden Sportler_innen	308
4.2.9	Erfolgskontrolle	312
	Kontrollfragen und Aufgaben	314
4.3	Schnelligkeitsfähigkeiten	316
4.3.1	Erscheinungsformen der Schnelligkeitsfähigkeiten	319
4.3.1.1	Reaktionsschnelligkeit	321

4.3.1.2	Bewegungsschnelligkeit	322
4.3.2	Biologische Voraussetzungen der Schnelligkeitsfähigkeiten	324
4.3.3	Schnigkeitstraining	328
4.3.3.1	Ausbildung der Reaktionsschnelligkeit	329
4.3.3.2	Ausbildung der Bewegungsschnelligkeit	330
4.3.4	Erfolgskontrolle	335
	Kontrollfragen und Aufgaben	339
4.4	Koordinative Fähigkeiten	341
4.4.1	Begriffsbestimmung	342
4.4.2	Charakteristik einzelner koordinativer Fähigkeiten	345
4.4.3	Bedeutung koordinativer Fähigkeiten	354
4.4.4	Ausbildung der koordinativen Fähigkeiten	357
4.4.4.1	Ziele und Funktionen des Koordinationstrainings	357
4.4.4.2	Trainingsprinzipien und Grundsätze bei der Ausbildung koordinativer Fähigkeiten	360
4.4.4.3	Methodische Maßnahmen zur Steigerung der Koordinationsschwierigkeit	367
4.4.4.4	Reihenfolge (Hierarchie) in der Ausbildung koordinativer Fähigkeiten	372
4.4.4.5	Zur Ausprägung der Anticipationsfähigkeit	374
4.4.4.6	Empfehlungen zum koordinativen Training in den Etappen des langfristigen Leistungsaufbaus	376
4.4.4.7	Stufenschwerpunkte der koordinativen Vervollkommnung im Schulsport	377
4.4.4.8	Koordinationstraining im Gesundheits- und Alterssport	378
4.4.4.9	Erfolgskontrolle	378
	Kontrollfragen und Aufgaben	382
4.5	Beweglichkeit	383
4.5.1	Begriffsbestimmung	384
4.5.2	Biologische Grundlagen der Beweglichkeit	385
4.5.3	Erscheinungsformen der Beweglichkeit	387
4.5.4	Ziele des Beweglichkeitstrainings	390
4.5.5	Voraussetzungen für die optimale Ausbildung der Beweglichkeit	391
4.5.6	Methoden des Beweglichkeitstrainings	393
4.5.7	Gesundheitliche Aspekte	400
4.5.8	Erfolgskontrolle	405
	Kontrollfragen und Aufgaben	407

5 Bewegungskompetenzen – sporttechnische Fertigkeiten und ihre Ausbildung	409
5.1 Der motorische Lernprozess als Grundlage des Erlernens und Anwendens sporttechnischer Fertigkeiten	409
5.2 Der motorische Lernprozess (Fertigkeitserwerb)	414
Kontrollfragen und Aufgaben	415
5.3 Methodik der Ausbildung sporttechnischer Fertigkeiten	416
5.3.1 Phasen des motorischen Lernprozesses	416
5.3.1.1 Erste Lernphase: Aneignung und Ausprägung der Grobform	416
5.3.2 Qualität der Bewegungsausführung, -vorstellung und Verhaltensregulation in den Lernphasen	421
5.3.3 Methodische Schritte im motorischen Lernprozess (Algorithmus)	423
5.3.4 Methodische Grundformen im motorischen Lernprozess .	426
5.3.5 Deduktiver und induktiver Lehr- und Lernweg	433
5.3.6 Ganzlernmethode und Teillernmethode	438
5.3.7 Erfolgskontrolle	443
Kontrollfragen und Aufgaben	444
5.4 Analyse sportlicher Bewegungen (Bewegungsanalyse)	445
5.4.1 Beobachtbare Merkmale sportlicher Bewegungsabläufe	447
5.4.1.1 Bewegungsstruktur – <i>morphologische und biomechanische Sichtweisen</i>	449
5.4.1.2 Bewegungskopplung – <i>morphologische und biomechanische Sichtweisen</i>	460
5.4.1.3 Bewegungsrhythmus	471
5.4.1.4 Ausdrucksformen (Aspekte) der Verhaltensregulation	472
5.4.2 Mess- und berechenbare Merkmale sportlicher Bewegungsabläufe	473
5.4.2.1 Messung kinematischer Merkmale	475
5.4.2.2 Messung dynamischer Merkmale	477
Kontrollfragen und Aufgaben	478
Anhang	479
Literaturverzeichnis	479
Die Autor_innen des Buches	489
Sachwortverzeichnis	493