

Einführung: Definition Bewegung und Sport 9

Kapitel 1: Merkmale von Bewegungen..... 15

1 Bewegungsmerkmale 17

2 Phasenanalyse 20

2.1 Phasenmodell nach Meinel und Schnabel..... 20

2.2 Funktionsphasenmodell nach Göhner 21

Kapitel 2: Taktische Fähigkeiten 26

1 Grundlagen der Taktik..... 27

1.1 Strategie und Taktik 27

1.2 Steuerungsfähigkeiten 29

2 Taktiktraining..... 31

2.1 Bereiche des Taktiktrainings..... 31

2.2 Allgemeine taktische Überlegungen 33

2.3 Klassifizierung der Sportarten nach taktischen Überlegungen 33

Kapitel 3: Sportliche Taktiken 36

1 Einzelsportarten 37

1.1 Spielregeln und Rahmenbedingungen im Tennis..... 38

1.2 Taktische Grundsituationen und Spielertypen im Tennis..... 39

2 Mannschaftssportarten..... 40

2.1 Spielregeln und Rahmenbedingungen im American Football 41

2.2 Taktische Grundsituationen und Elemente im American Football 44

Kapitel 4: Berufsfelder im Sport 49

1 Berufe im Bereich Sport 50

2 Ausbildung im Sport 54

3 Weiterbildung im Sport..... 61

Kapitel 5: Einrichtungen des organisierten Sports 63

1 Organe und Funktionen im Sport und Sportverein..... 64

1.1 Organe des Sportvereins 64

1.2 Funktionen im Sport und Sportverein 65

2 Der Sportverein 67

2.1 Gründung eines Vereins 68

2.2 Vereinsmitgliedschaft 69

Gruppenprojekt: Vereinsgründung

3 Struktur und Organisation des Sports in Österreich..... 70

3.1 Staatlicher Bereich..... 72

3.2 Nichtstaatlicher Bereich..... 73

3.3 Finanzierung/Sportförderung..... 75

Kapitel 6: Erscheinungsformen von Diversität 78

1 Sport und Menschen mit Fluchterfahrung 80

1.1 Möglichkeiten und Grenzen der Integration 81

2 Sport und Menschen mit Behinderungen/Beeinträchtigungen 83

2.1 Chancen und Grenzen der Inklusion von Menschen mit Behinderung/Beeinträchtigungen im Sport .. 84

Klassenprojekt: Integrative Sporteinheit

3 Gleichstellung von Frauen und Männern im Sport 86

Kapitel 7: Die kulturelle Bedeutung des Sports	89
1 Sport in prähistorischer Zeit und in der Antike	91
1.1 Prähistorische Kulturen	91
1.2 Antike griechische Kultur	92
1.3 Antike römische Kultur	95
2 Sport vom Mittelalter bis ins 19. Jahrhundert	97
2.1 Mittelalter	97
2.2 Frühe Neuzeit	98
3 Sport vom 19. bis ins 21. Jahrhundert	100
3.1 Die Turnbewegung	100
3.2 Das Schulturnen	100
3.3 Sport im Dritten Reich	101
3.4 Sport in der DDR	102
3.5 Moderne Olympische Spiele	103

Kapitel 8: Bewegungsapparat und Organsysteme	105
1 Passiver Bewegungsapparat	106
1.1 Knochen	106
1.2 Gelenke	107
Die Wirbelsäule	108
Das Kniegelenk	109
1.3 Binde- und Stützgewebe	110
2 Aktiver Bewegungsapparat	111
2.1 Agonist, Antagonist und Synergist	111
2.2 Muskelaufbau	112
Querbrückenzyklus	114
2.3 Kontraktionsarten	115
2.4 Muskelfasertypen	115
3 Herz-Kreislauf-System	117
3.1 Blut	117
3.2 Herz	118
3.3 Blutgefäße	119
3.4 Atmung	120
4 Nervensystem	122
4.1 Einteilung des Nervensystems	123
4.2 Nervenzelle	123
4.3 Signalübertragung von Nervenzellen	124
4.4 Weg der Muskelkontraktion	124
Kapitel 9: Anpassungen des Körpers durch Sport	126
1 Anpassungen des Bewegungsapparates	130
1.1 Knochenanpassung	130
1.2 Muskelhypertrophie	130
1.3 Intramuskuläre Koordination	130
2 Anpassungen des Herz-Kreislauf-Systems	131
2.1 Blutanpassung	131
2.2 Sporthertz	132
2.3 Puls und Herzminutenvolumen	132
2.4 Blutumverteilung und Kapillarisation	133
2.5 Anpassung der Atmung	134
3 Anpassung weiterer Organsysteme	136
3.1 Zentrales und peripheres Nervensystem	136
3.2 Endokrines System (Hormonsystem)	136
3.3 Immunsystem	137
Kapitel 10: Sport und Medien	138
1 Mediale Berichterstattung und Sport	140
1.1 Anfänge der Sportberichterstattung	140
1.2 Einfluss der Medien auf Publikum und Sport	141
2 Internet und Sport	144
2.1 Nutzung des Internets im Sport	144
2.2 Einfluss des Internets und der sozialen Medien auf den Sport	147
Kapitel 11: Technik und Sport	150
1 Zusammenhang von Technik, Technologie und Sport	153
1.1 Tätigkeitsfelder der Sporttechnik und Sporttechnologie	153
1.2 Sporttechnik am Beispiel Eisschnelllauf	154

2	Hightech im Behindertensport	156
2.1	Technische Innovationen	156
2.2	Paralympics	157
3	Innovationspotentiale im Sport	158
3.1	Funktionen und Nutzen technologischer Innovationen im Sport	158
3.2	Trainingssteuerung durch Technik	160
3.3	Virtual Reality	161

Kapitel 12: Grundlagen des Trainings163

1	Superkompensation	165
1.1	Funktionssysteme	165
1.2	Leistungsniveau	166
2	Trainingsprinzipien	168
2.1	Prinzip des trainingswirksamen Reizes	168
2.2	Prinzip der individualisierten Belastung	169
2.3	Prinzip der ansteigenden Belastung	169
2.4	Prinzip der richtigen Belastungsabfolge	170
2.5	Prinzip der variierenden Belastung	170
2.6	Prinzip der wechselnden Belastung	170
2.7	Prinzip der optimalen Relation von Belastung und Erholung	171
3	Energiebereitstellung	174
3.1	Wiederherstellung (Resynthese) von ATP	175
3.2	Anaerobe Energiebereitstellung	176
3.3	Aerobe (= oxidative) Energiebereitstellung	177
3.4	Modelle zur Energiebereitstellung	179
	Komplexes Energiemodell	181
3.5	Energiespeicher im menschlichen Körper	181

Kapitel 13: Besonderheiten des Nachwuchstrainings185

1	Änderungen des Stoffwechsels und des Bewegungsapparates	187
1.1	Stoffwechsel	187
1.2	Bewegungsapparat	187
2	Theoretische Grundlagen des Nachwuchstrainings	189
2.1	Entwicklungsphasen	189
2.2	Trainingskonsequenzen	193

Kapitel 14: Sportveranstaltungen197

1	Größenordnungen von Sportveranstaltungen	199
1.1	Sportgroßveranstaltungen	199
1.2	Kleine und mittlere Sportveranstaltungen	201
2	Bewerben einer Sportveranstaltung	202
2.1	Marketingstrategie	202
2.2	Werbemöglichkeiten für Sportveranstaltungen	202
3	Planungsprozesse	205
3.1	Zehn Punkte der Grobplanung	205
3.2	Drei Aspekte der Detailplanung	207

Klassenprojekt: Eigenständige Planung einer Mikro-Sportveranstaltung

Anhang

Glossar	213
Stichwortverzeichnis	217
Literaturverzeichnis	219
Bildquellenverzeichnis	224