

VORWORT DER HERAUSGEBER DER EDITION SCHULSPORT	10
SO LERNEN SIE MIT DIESEM SCHULBUCH	12
WAS IST SPORT?	14
LERNBEREICH I: SPORT UND TRAINING	20
LEKTION 1: WIE BEEINFLUSST TRAINING DIE LEISTUNG IM SPORT?	23
1.1 Merkmale von Leistung und Training im Sport	24
1.2 Körperliche Anpassung durch sportliches Training	33
1.3 Trainingsprinzipien und Belastungskomponenten	41
1.4 Ermüdung und Erholung	45
1.5 Trainingssteuerung und sportliche Periodisierung	48
1.6 Auf- und Abwärmen im Sport	61
1.7 Prüfungsvorbereitung	66
LEKTION 2: WIE ENTSTEHT AUSDAUER?	71
2.1 Biologisches Vorwissen zum Ausdauertraining	72
2.2 Erscheinungsformen der Ausdauer	90
2.3 Auszauersportliche Beispiele zur Energiebereitstellung	95
2.4 Belastungssteuerung bei Ausdauerleistungen	101
2.5 Methoden im Ausdauertraining	110
2.6 Auszauertests	119
2.7 Prüfungsvorbereitung	127
LEKTION 3: WAS MACHT EIN GUTES KRAFTTRAINING AUS?	133
3.1 Biologisches Vorwissen zum Krafttraining	134
3.2 Erscheinungsformen der Kraft	164
3.3 Auswirkung von Krafttraining auf das neuromuskuläre System	177
3.4 Methoden im Krafttraining	181
3.5 Krafttests	197
3.6 Prüfungsvorbereitung	206

LEKTION 4: WIE KANN DIE SCHNELLIGKEIT VERBESSERT WERDEN?	213
4.1 Erscheinungsformen der Schnelligkeit	214
4.2 Methoden im Schnelligkeitstraining	222
4.3 Schnelligkeitstests	229
4.4 Prüfungsvorbereitung	231
LEKTION 5: WELCHE WIRKUNG ERZIELT EIN BEWEGLICHKEITSTRAINING?	235
5.1 Erscheinungsformen der Beweglichkeit	236
5.2 Physiologische Grundlagen des Beweglichkeitstrainings	239
5.3 Methoden im Beweglichkeitstraining	248
5.4 Beweglichkeitstests	254
5.5 Prüfungsvorbereitung	256
LERNBEREICH II: SPORT UND BEWEGUNG	261
LEKTION 6: WIE WERDEN BEWEGUNGEN IM SPORT ANALYSIERT?	263
6.1 Kennzeichnung und Betrachtungsweisen sportlicher Bewegungen	264
6.2 Biomechanische Bewegungsanalyse	271
6.3 Morphologische Bewegungsanalyse	303
6.4 Funktionale Bewegungsanalyse	310
6.5 Prüfungsvorbereitung	320
LEKTION 7: WIE WERDEN BEWEGUNGEN VOM KÖRPER GESTEUERT?	323
7.1 Biologisches Vorwissen in Bezug auf Bewegung	324
7.2 Grundbegriffe der Sportmotorik	327
7.3 Sensomotorische Systeme	329
7.4 Kognitive und dynamische Systeme*	335
7.5 Prüfungsvorbereitung	347
LEKTION 8: WELCHE BEDEUTUNG HAT KOORDINATION IM SPORT?	351
8.1 Koordination und Technik	352
8.2 Modell der koordinativen Fähigkeiten	353
8.3 Koordinations-Anforderungs-Regler-Modell*	357
8.4 Methodische Grundformel zur Koordinationsschulung	362
8.5 Prüfungsvorbereitung	366

LEKTION 9: WIE WERDEN TECHNIK UND TAKTIK IM SPORT ERLERNT?	369
9.1 Technik und Taktik im Sport	370
9.2 Phasen sportmotorischen Lernens	371
9.3 Ganzheitsmethode versus Teillernmethode	377
9.4 Neulernen sportlicher Bewegungen	380
9.5 Taktiklernen im Sport	395
9.6 Prüfungsvorbereitung	407
 LERNBEREICH III: SPORT UND GESUNDHEIT	 415
LEKTION 10: INWIEFERN IST SPORT GESUND?	417
10.1 Begriffe und Modelle von Gesundheit	418
10.2 Wirkungszusammenhänge von Sport und Gesundheit	428
10.3 Sportverletzungen	440
10.4 Prüfungsvorbereitung	446
 LEKTION 11: WELCHE ERNÄHRUNG IST FÜR SPORTLER GESUND?	 449
11.1 Zusammensetzung und Energiegehalt von Nahrung	451
11.2 Energieumsatz und Nährstoffbedarf	456
11.3 Allgemeine und wettkampspezifische Ernährungsempfehlungen	459
11.4 Substitution und Supplementation	465
11.5 Prüfungsvorbereitung	467
 LEKTION 12: WELCHE ROLLE SPIELT DOPING IM SPORT?	 473
12.1 Definition von Doping	476
12.2 Wirkung von Doping auf den Organismus und die Psyche	479
12.3 Begründungen für das Dopingverbot im Wettkampfsport	486
12.4 Prüfungsvorbereitung	490
 LERNBEREICH IV: SPORT UND GESELLSCHAFT	 491
LEKTION 13: WAS TREIBT MENSCHEN ZUM SPORTTREIBEN AN?	493
13.1 Motive und Motivation im Sport	494
13.2 Emotionen im Sport	500
13.3 Aggressionen im Sport	506
13.4 Fairness im Sport	513
13.5 Prüfungsvorbereitung	516

LEKTION 14: WIE IST SPORT IN DEUTSCHLAND ORGANISIERT?	523
14.1 Organisationsformen des Sports in Deutschland	524
14.2 Sport im Verein	527
14.3 Staatlich organisierter Sport	529
14.4 Kommerzieller Sport	531
14.5 Selbst organisierter Sport	533
14.6 Prüfungsvorbereitung	535
LEKTION 15: WIE BEEINFLUSSEN SICH SPORT UND GESELLSCHAFT?	539
15.1 Wechselwirkungen zwischen Sport und Gesellschaft	540
15.2 Sport und Politik	542
15.3 Sport und Medien	547
15.4 Sport und Umwelt	552
15.5 Sport und Bildung	558
15.6 Prüfungsvorbereitung	564
ANHANG	566
1 SACHREGISTER	566
2 BILDNACHWEIS	574