

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 Ausdauersportliche Beispiele zur Energiebereitstellung 95

2.4 Belastungssteuerung bei Ausdauerleistungen 101

2.5 Methoden im Ausdauertraining 110

2.6 Ausdauertests 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 wettkampfspezifische 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