

INHALT

WAS IST SPORT?	12
LERNBEREICH I: SPORT UND TRAINING	14
LEKTION 1: WIE BEEINFLUSST TRAINING DIE LEISTUNG IM SPORT?	16
1.1 Merkmale von Leistung und Training im Sport	16
1.2 Körperliche Anpassung durch sportliches Training	20
1.3 Trainingsprinzipien und Belastungskomponenten	22
1.4 Ermüdung und Erholung	26
1.5 Trainingssteuerung und sportliche Periodisierung	27
1.6 Auf- und Abwärmen im Sport	31
1.7 Prüfungsvorbereitung	33
LEKTION 2: WIE ENTSTEHT AUSDAUER?	47
2.1 Biologisches Vorwissen zum Ausdauertraining	47
2.2 Erscheinungsformen der Ausdauer	51
2.3 Ausdauersportliche Beispiele zur Energiebereitstellung	53
2.4 Belastungssteuerung von Ausdauerleistungen	54
2.5 Methoden im Ausdauertraining	56
2.6 Auszauertests	61
2.7 Prüfungsvorbereitung	62
LEKTION 3: WAS MACHT EIN GUTES KRAFTTRAINING AUS?	73
3.1 Biologisches Vorwissen zum Krafttraining	73
3.2 Erscheinungsformen der Kraft	79

3.3	Auswirkung von Krafttraining auf das neuromuskuläre System	82
3.4	Methoden im Krafttraining	83
3.5	Krafttests	87
3.6	Prüfungsvorbereitung	89
LEKTION 4: WIE KANN DIE SCHNELLIGKEIT VERBESSERT WERDEN?		99
4.1	Erscheinungsformen der Schnelligkeit	99
4.2	Methoden im Schnelligkeitstraining	102
4.3	Schnelligkeitstests	104
4.4	Prüfungsvorbereitung	105
LEKTION 5: WELCHE WIRKUNG ERZIELT EIN BEWEGLICHKEITSTRAINING?		111
5.1	Erscheinungsformen der Beweglichkeit	111
5.2	Physiologische Grundlagen des Beweglichkeitstrainings	112
5.3	Methoden im Beweglichkeitstraining	114
5.4	Beweglichkeitstests	117
5.5	Prüfungsvorbereitung	118
LERNBEREICH II: SPORT UND BEWEGUNG		124
LEKTION 6: WIE WERDEN BEWEGUNGEN IM SPORT ANALYSIERT?		126
6.1	Kennzeichnung und Betrachtungsweisen sportlicher Bewegungen	126
6.2	Biomechanische Bewegungsanalyse	132
6.3	Morphologische Bewegungsanalyse	144

6.4	Funktionale Bewegungsanalyse	147
6.5	Prüfungsvorbereitung	149
LEKTION 7: WIE WERDEN BEWEGUNGEN VOM KÖRPER GESTEUERT?		159
7.1	Biologisches Vorwissen zur Bewegung	159
7.2	Grundbegriffe der Sportmotorik	160
7.3	Sensomotorische Systeme	161
7.4	Kognitive und dynamische Systeme*	164
7.5	Prüfungsvorbereitung	166
LEKTION 8: WELCHE BEDEUTUNG HAT KOORDINATION IM SPORT?		170
8.1	Koordination und Technik	170
8.2	Modell der koordinativen Fähigkeiten	171
8.3	Koordinations-Anforderungs-Regler-Modell*	173
8.4	Methodische Grundformel zur Koordinationsschulung	181
8.5	Prüfungsvorbereitung	187
LEKTION 9: WIE WERDEN TECHNIK UND TAKTIK IM SPORT ERLERNT?		191
9.1	Technik und Taktik im Sport	191
9.2	Phasen sportmotorischen Lernens	192
9.3	Ganzheitsmethode versus Teillernmethode	197
9.4	Neulernen sportlicher Bewegungen	199
9.5	Taktiklernen im Sport	205
9.6	Prüfungsvorbereitung	208

LERNBEREICH III: SPORT UND GESUNDHEIT	224
LEKTION 10: INWIEFERN IST SPORT GESUND?	226
10.1 Begriffe und Modelle von Gesundheit	226
10.2 Wirkungszusammenhänge von Sport und Gesundheit	230
10.3 Sportverletzungen	237
10.4 Prüfungsvorbereitung	239
LEKTION 11: WELCHE ERNÄHRUNG IST FÜR SPORTLER GESUND?	243
11.1 Zusammensetzung und Energiegehalt von Nahrung	244
11.2 Energieumsatz und Nährstoffbedarf	246
11.3 Allgemeine und wettkampfspezifische Ernährungsempfehlungen	248
11.4 Substitution und Supplementation	252
11.5 Prüfungsvorbereitung	254
LEKTION 12: WELCHE ROLLE SPIELT DOPING IM SPORT?	261
12.1 Definition von Doping	261
12.2 Wirkung von Doping auf den Organismus und die Psyche	262
12.3 Begründungen für das Dopingverbot im Wettkampfsport	265
12.4 Prüfungsvorbereitung	268
LERNBEREICH IV: SPORT UND GESELLSCHAFT	272
LEKTION 13: WAS TREIBT MENSCHEN ZUM SPORTTREIBEN AN?	274
13.1 Motive und Motivation im Sport	274
13.2 Emotionen im Sport	276
13.3 Aggressionen im Sport	278

13.4 Fairness im Sport	281
13.5 Prüfungsvorbereitung	282
LEKTION 14: WIE IST SPORT IN DEUTSCHLAND ORGANISIERT?	292
14.1 Organisationsformen des Sports in Deutschland	292
14.2 Sport im Verein	293
14.3 Staatlich organisierter Sport	295
14.4 Kommerzieller Sport	297
14.5 Selbstorganisierter Sport	298
14.6 Prüfungsvorbereitung	299
LEKTION 15: WIE BEEINFLUSSEN SICH SPORT UND GESELLSCHAFT?	301
15.1 Wechselwirkungen zwischen Sport und Gesellschaft	301
15.2 Sport und Politik	303
15.3 Sport und Medien	307
15.4 Sport und Umwelt	309
15.5 Sport und Bildung	310
15.6 Prüfungsvorbereitung	312
LÖSUNGEN ZU ALLEN ARBEITSBLÄTTERN	314
BILDNACHWEIS	320