

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
0 Startschuss – über dieses Buch	13
0.1 Wie wird mit diesem Buch gearbeitet?	14
0.2 Was bedeutet die fette und die kursive Schrift?	14
0.3 Was bedeuten die Symbole in diesem Buch?	15
0.4 Die Aufgaben (und die Lösungen)	16
0.5 Was bedeuten die Operatoren in der Aufgabenstellung?	16
0.6 Was zu den Quellen gesagt werden muss	18
0.7 Karikaturen	19
Bewegungslehre	21
1 Grundlagen der Bewegungslehre	23
1.1 Wie können Bewegungen benannt werden?	24
1.2 Welche Grundsätze zum Benennen von Bewegungen gibt es?	25
1.3 Wie können Bewegungen betrachtet und beschrieben werden?	29
1.4 Wozu wird die ganzheitliche – morphologische Betrachtungsweise verwendet?	30
1.5 Wozu wird die fähigkeitsorientierte Betrachtungsweise verwendet?	34
1.6 Wozu wird die biomechanische Betrachtungsweise verwendet?	39
1.7 Wozu wird die funktionale Betrachtungsweise verwendet?	44
Sport anleiten	51
2 Der Schülermentor	53
2.1 Was bringt es, eine Sport-AG zu leiten oder entsprechende Aufgaben zu übernehmen?	54
2.2 Was für eine Rolle nimmt der Schülermentor ein?	55
2.3 Welche Führungsstile gibt es?	57
2.4 Handeln in Konfliktsituationen	59
2.5 Welche Möglichkeiten gibt es, Gruppen zu bilden?	70
3 Sportveranstaltungen und Freizeiten organisieren	73
3.1 Vom Anfang bis zum Schluss – was ist zu tun?	74
3.2 Sechs häufige Fehler bei der Organisation	75

3.3	Was muss bei der Planung und Vorbereitung von Veranstaltungen bachtet werden?	76
3.4	Wie wird mit Checklisten gearbeitet?	78
3.5	Was sind Struktur- und Ablaufpläne mit Meilensteinen?	80
3.6	Die Durchführung der Veranstaltung	82
3.7	Die Nachbereitung der Veranstaltung	83
3.8	Das TriTeamTurnier als Schulsportveranstaltung	84
4	Sicherheit und rechtliche Aspekte	85
4.1	Welche Sicherheitsaspekte sind in einer Sportstunde zu beachten?	86
4.2	Rechtliche Aspekte und Versicherungsfragen.	87
4.2.1	Die vier Stufen der Aufsichtspflicht	89
Sport im sozialen Umfeld		95
5	Sportgeschichte und die Olympischen Spiele	97
5.1	Wie sind die Olympischen Spiele entstanden?	99
5.2	Wie entstand die olympische Idee?	100
5.3	Welche olympischen Disziplinen gab es in der Antike?	102
5.4	Wer waren die Athleten bei den antiken Olmpischen Spielen?	104
5.5	Wie der Begriff „Sport“ entstand	106
5.6	Wie verbreitete sich der Sport?	107
5.7	Wie verändern gesellschaftliche Einflüsse den Sport?	108
5.8	Wie kam die Wiederbelebung der Olympischen Spiele zustande?	109
5.9	Wo fanden die ersten Olympischen Spiele der Neuzeit statt?	110
5.10	Was sind die Paralympics?	112
5.10.1	Welche Klassifizierungen gibt es bei den Paralympics?	113
5.10.2	Welche Sportarten gibt es bei den Paralympics?	114
6	Sportvereine	117
6.1	Wie entstanden Turn- und Sportvereine in Deutschland?	118
6.2	Welche Funktionen haben Sportvereine in der Gesellschaft?	120
6.3	Wie kann ein Verein gegründet werden?	122
6.4	Welche Strukturen (welchen Aufbau) haben Vereine?	123
6.5	Was ist der Unterschied zwischen dem Ehrenamt und der Hauptberuflichkeit im Sportverein?	128
7	Der organisierte Sport in Deutschland	131
7.1	Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) – das Dach für den organisierten Sport.	133

7.2	Was sind Sportbünde, Fachverbände, Spitzenverbände und Verbände mit besonderen Aufgaben?	134
7.3	Der Sport außerhalb der Sportvereine	137
7.3.1	Organisiertes Sporttreiben	137
7.3.2	Organisationsungebundenes Sporttreiben.	139
8	Sport und Politik	141
8.1	Ist Sport unpolitisch?	142
8.2	Ist der Sport ein Bestandteil, ein Nutznießer oder ein Opfer der staatlichen Politik?	144
8.4	Olympische Spiele im Spannungsfeld der Politik.	147
9	Sport und Medien	151
9.1	Was für einen Einfluss haben die Medien auf den Zuschauer?	152
9.2	Warum steht der Zuschauer im Mittelpunkt der Interessen der Massenmedien, des Spitzensport und der Wirtschaft	153
9.3	Warum ist Sport für die Massenmedien geeignet?	154
9.4	Welche positiven und negativen Auswirkungen hat das Verhältnis zwischen den Medien und dem Sport?	156
9.5	Wie stellen die Medien die Realität des Geschehens dar?	158
10	Sport und Wirtschaft	161
10.1	Was ist der Unterschied zwischen einem Amateur- und einem Profisportler?	163
10.2	Profisportler – ist das ein Beruf, von dem man aus finanzieller Sicht Leben kann?	165
10.2.1	Was verdienen Spitzensportler in ihrem Sport?	168
10.2.2	Wie finanzieren sich Profi- und Spitzensportler?	170
10.2.3	Warum gehen viele Profisportler Nebentätigkeiten nach?	170
10.2.4	Wie unterstützen Bundeswehr/Polizei/Zoll/Feuerwehr die Spitzensportler?	171
10.2.5	Was sind Staatsamateure?	172
10.2.6	Eltern/Verwandte/Bekannte	173
10.2.7	Was bedeutet Sponsoring?	173
10.2.8	Wie unterstützt die Stiftung Deutsche Sporthilfe die Spitzensportler.	174
10.2.9	Was bedeutet Mäzenatentum?	176
10.3	Ist Sport ein Wirtschaftsfaktor?	176
10.4	Wie entwickelte sich die Kommerzialisierung der Olympischen Spiele?	180

Sportpsychologie	185
11 Sportpsychologie	187
11.1 Was bedeuten die Begriffe Motiv und Motivation?	190
11.1.1 Was ist ein Motiv?	190
11.1.2 Was ist Motivation?	191
11.1.3 Wann wird aus der Motivation tatsächlich eine Handlung?	191
11.2 Wie wird die Motivation eines Menschen erklärt?	193
11.3 Steigert eine Belohnung die Motivation?	193
11.4 Wie entsteht die Leistungsmotivation?	195
11.5 Das Flow-Erleben als ultimativer Motivationskick im Sport?	199
11.6 Welche Rolle spielt das Selbstvertrauen für die sportliche Leistung?	201
11.6.1 Die Selbstwirksamkeitserwartung – ein Schlüssel zu höherer Leistungsfähigkeit?	202
11.6.2 Welche Strategien gibt es, um die Selbstwirksamkeitserwartung zu steigern?	208
11.6.3 Was führt zu einer Reduktion der Selbstwirksamkeitserwartung?	211
11.7 Aggressionen im Sport – eine Notwendigkeit oder ein Übel?	212
11.8 Welche Ursachen kann aggressives Verhalten haben?	214
11.9 Was bedeutet Aggression im Zusammenhang mit Sport?	217
Anhang	223
12 Zieleinlauf	225
12.1 Auflistung der vom DOSB anerkannten Spitzengfachverbände	226
12.2 Auflistung der vom DOSB anerkannten Landessportbünde und Sportverbände mit besonderer Aufgabenstellung	227
12.3 Monatlich verfügbares Einkommen nach Sportart	228
12.4 Sportarten der Olympischen Sommerspiele	229
12.5 Sportarten der Olympischen Winterspiele	230
12.6 Der ewige Medaillenspiegel	231
12.7 Wo bisher die Olympischen Spiele stattfanden.	232
12.8 Boykottierte Olympische Spiele.	233
12.9 Kritische Situationen im Training	234
12.10 Literaturverzeichnis.	235
12.11 Abbildungsverzeichnis	239
12.12 Glossar und Sachregister	248

Übersicht über die Themen in Band 1

Was ist Sport?

- 1 Warum Menschen Sport treiben
- 2 Sport – Zwei Zugänge zu einer Definition.

Der menschliche Körper und sportliche Aktivität

- 3 Der passive Bewegungsapparat
- 4 Der aktive Bewegungsapparat
- 5 Kein Sport ohne Risiko! – Oder – Risiko: Kein Sport?
- 6 Die Reaktion des Körpers auf sportliche Belastungen und Umwelteinflüsse
- 7 Ernährung und Sport

Trainingslehre

- 8 Grundlagen der Trainingslehre
- 9 Der Aufbau einer Trainingsstunde