

Inhalt

Vorwort

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

1	Bewegungsanalyse	1
1.1	Phasenanalyse nach MEINEL/SCHNABEL	1
1.2	Funktionelle Bewegungsanalyse nach GÖHNER	3
2	Biomechanische Prinzipien nach HOCHMUTH	5
2.1	Prinzip des optimalen Beschleunigungsweges	5
2.2	Prinzip der optimalen Tendenz im Beschleunigungsverlauf	6
2.3	Prinzip der optimalen Anfangskraft	6
2.4	Prinzip der zeitlichen Koordination von Teilimpulsen	6
2.5	Prinzip der Gegenwirkung	7
2.6	Prinzip der Impulserhaltung	7
2.7	Prinzip des vorgedehnten Muskels	8
3	Motorische Lernstufen nach MEINEL/SCHNABEL	8
3.1	Lernphase 1: Phase der Grobkoordination	8
3.2	Lernphase 2: Phase der Feinkoordination	9
3.3	Lernphase 3: Phase der Stabilisierung der Feinkoordination und der variablen Verfügbarkeit	9
4	Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen	10
4.1	Analytisch-synthetische Methode (Teillernmethode)	10
4.2	Ganzheitsmethode	10
4.3	Ganz-Teil-Ganz-Methode	11
4.4	Induktive Methode	11
4.5	Deduktive Methode	11
4.6	Methodische Übungsreihen	11
5	Koordinative Fähigkeiten	13
6	Analysatoren	14

7	KAR-Modell nach NEUMAIER	16
7.1	Anforderungskategorien	16
7.2	Vorgehensweise bei der Analyse	17

Bewegungsgestaltung

8	Bewegungsmerkmale	18
8.1	Quantitative Bewegungsmerkmale	18
8.2	Qualitative Bewegungsmerkmale	18
9	Methoden des Koordinationstrainings	19
10	Methodische Prinzipien zur Variation von Bewegungen	19
11	Möglichkeiten zur Variation von Bewegungen hinsichtlich der Anforderungskategorien des KAR-Modells	20
11.1	Informations- und Gleichgewichtsanforderungen	20
11.2	Druckbedingungen	21

Wagnis und Verantwortung

12	Einfluss von Druckbedingungen auf die sportliche Handlungsfähigkeit	22
12.1	Angst	22
12.2	Stress	24
13	Motive und Motivation	28
13.1	Definitionen	28
13.2	Intrinsische Motivation	28
13.3	Extrinsische Motivation	29
13.4	Klassifizierung der Motive nach GABLER	30
13.5	Modelle zur Erklärung intrinsischer Motivation	31
13.6	Theorien der Leistungsmotivation	33
13.7	Optimale Motivation von Sportler*innen	37

Leistung

14	Grundlagen	38
14.1	Leistungsfähigkeit	38

14.2 Leistungsvoraussetzungen (Leistungsfaktoren)	38
14.3 Leistungsdiagnostik	39
15 Grundlagen der Trainingslehre	41
15.1 Belastungsmerkmale	42
15.2 Veränderung der Leistungsfähigkeit durch Training	42
15.3 Trainingsprinzipien	43
16 Charakteristika und Training der konditionellen Fähigkeiten	45
16.1 Kraft und Krafttraining	45
16.2 Ausdauer und Ausdauertraining	51
16.3 Schnelligkeit und Schnelligkeitstraining	55
16.4 Beweglichkeit und Beweglichkeitstraining	56
17 Anatomische und physiologische Grundlagen der Bewegung und Anpassungerscheinungen an Training	59
17.1 Die Muskulatur	59
17.2 Das Herz-Kreislauf-System	61
17.3 Atmung und Energiebereitstellung	66

Kooperation und Konkurrenz

18 Fairness und Fairplay	71
18.1 Kategorien des Fairplay	71
18.2 Rahmenbedingungen, die Fairplay behindern	71
19 Aggression	72
19.1 Erscheinungsformen von Aggression	72
19.2 Intentionen von Aggression	72
19.3 Theorien zur Entstehung von Aggression und Aggressivität	73
20 Spielvermittlungsmodelle	77
20.1 Grundlagen	77
20.2 (Methodische) Übungsreihe (Technik-Taktik-Methode)	78
20.3 (Methodische) Spielreihe	79
20.4 Das spielgemäße Konzept	80
20.5 Taktik-Spiel-Modell	81

20.6 Das genetische Konzept (nach LOIBL)	83
20.7 Der integrative Sportspielvermittlungsansatz – am Beispiel des spielerisch impliziten Lernens	84
21 Regeln im Sport	86
21.1 Konstitutive Regeln (formelles Fairplay)	86
21.2 Strategische Regeln	86
21.3 Moralische Regeln (informelles Fairplay)	86
21.4 Systematik nach DIGEL	87
22 Doping	88
22.1 Dopingmittel	89
22.2 Ursachen für Doping	93
22.3 Folgen von Doping	94
22.4 Ansatzpunkte für Anti-Doping-Initiativen	95
22.5 Abgrenzung zum Doping – Nahrungsergänzungsmittel	96
22.6 Nährstoffe	97
Gesundheit	
23 Gesundheitsmodelle	98
23.1 Risikofaktorenmodell	98
23.2 Salutogenesemodell nach ANTONOVSKY	99
24 Gesundheitlicher Nutzen von Sport	100
24.1 Kriterien zur Beurteilung des Nutzens und des Risikos bestimmter Sportarten für die Gesundheit	100
24.2 Ausprägungen von Sport	100
24.3 Gesundheitstraining	101
24.4 Gesundheitlicher Nutzen von Krafttraining	101
24.5 Gesundheitlicher Nutzen von Ausdauertraining	102
Stichwortverzeichnis	103