

# Inhalt

Vorwort

## Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

---

<b>1</b>	<b>Bewegungsanalyse</b> .....	<b>1</b>
1.1	Phasenanalyse nach MEINEL/SCHNABEL .....	1
1.2	Funktionelle Bewegungsanalyse nach GÖHNER .....	3
<b>2</b>	<b>Biomechanische Prinzipien nach HOCHMUTH</b> .....	<b>5</b>
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
<b>3</b>	<b>Motorische Lernstufen nach MEINEL/SCHNABEL</b> .....	<b>8</b>
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
<b>4</b>	<b>Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen</b> .....	<b>10</b>
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
<b>5</b>	<b>Koordinative Fähigkeiten</b> .....	<b>13</b>
<b>6</b>	<b>Analysatoren</b> .....	<b>14</b>

<b>7</b>	<b>KAR-Modell nach NEUMAIER</b>	<b>16</b>
7.1	Anforderungskategorien	16
7.2	Vorgehensweise bei der Analyse	17

## **Bewegungsgestaltung**

---

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

## **Wagnis und Verantwortung**

---

<b>12</b>	<b>Einfluss von Druckbedingungen auf die sportliche Handlungsfähigkeit</b>	<b>22</b>
12.1	Angst	22
12.2	Stress	24
<b>13</b>	<b>Motive und Motivation</b>	<b>28</b>
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**

---

<b>14</b>	<b>Grundlagen</b>	<b>38</b>
14.1	Leistungsfähigkeit	38

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

## **Kooperation und Konkurrenz**

---

<b>18</b>	<b>Fairness und Fairplay .....</b>	<b>71</b>
18.1	Kategorien des Fairplay .....	71
18.2	Rahmenbedingungen, die Fairplay behindern .....	71
<b>19</b>	<b>Aggression .....</b>	<b>72</b>
19.1	Erscheinungsformen von Aggression .....	72
19.2	Intentionen von Aggression .....	72
19.3	Theorien zur Entstehung von Aggression und Aggressivität .....	73
<b>20</b>	<b>Spielvermittlungsmodelle .....</b>	<b>77</b>
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
<b>21</b>	<b>Regeln im Sport .....</b>	<b>86</b>
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
<b>22</b>	<b>Doping .....</b>	<b>88</b>
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
 <b>Gesundheit</b>		
<b>23</b>	<b>Gesundheitsmodelle .....</b>	<b>98</b>
23.1	Risikofaktorenmodell .....	98
23.2	Salutogenesemodell nach ANTONOVSKY .....	99
<b>24</b>	<b>Gesundheitlicher Nutzen von Sport .....</b>	<b>100</b>
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