

INHALT

TEIL 1 SPORT UND TRAINING	10
1. GESUNDHEIT UND FITNESS	11
1.1 VERGLEICH VON GESUNDHEITS- UND FITNESSTRAINING	11
1.2 FITNESS UND SPORTLICHE LEISTUNG	11
1.3 FITNESS UND SPORTARTEN / DISziPLINEN	13
1.4 WIE FIT, WIE GESUND SIND WIR?	13
AUFGABEN	15
2. ALLGEMEINE GESETZMÄSSIGKEITEN DES TRAININGS	15
2.1 GESETZ DER HOMÖOSTASE UND MODELL DER SUPERKOMPENSATION	15
2.1.1 Gesetz der Homöostase	15
2.1.2 Modell der Superkompensation	15
2.1.3 Einflussfaktoren der Superkompensation	16
2.2 QUALITÄTSGESETZ	18
2.3 REIZSCHWELLENGESETZ	18
3. TRAININGSPRINZIPIEN ZUR STEUERUNG UND AUSLÖSUNG DER ANPASSUNG	18
3.1 PRINZIP DER RICHTIGEN BELASTUNGSZUSAMMENSETZUNG	18
3.2 PRINZIP DES TRAININGSWIRKSAMEN REIZES	19
3.3 PRINZIP DER OPTIMALEN RELATION VON BELASTUNG UND ERHOLUNG	19
AUFGABEN	19
ARBEITSBLATT 1 (1)	20
ARBEITSBLATT 1 (2)	21
4. AUSDAUER	22
4.1 BEDEUTUNG DER AUSDAUER	22
4.1.1 Erhaltung und Verbesserung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit	22
4.1.2 Grundlage für sportliche Leistungen und Fitness	22
4.2 ENERGIEBEREITSTELLUNG IN DER MUSKELZELLE UND FUNKTION DES HERZ- KREISLAUF-SYSTEMS	23
4.2.1 Leistungsbestimmende Faktoren Übersicht)	23
4.2.2 Energiegewinnung in der Muskelzelle	23
4.2.3 Belastungsintensität und Zusammenwirken der Energiegewinnungswege, Schwellenwerte	25
4.3 ANPASSUNGEN DES STOFFWECHSELS UND DES HERZ-KREISLAUF-SYSTEMS (TRAININGSWIRKUNGEN)	27
4.4 AUSDAUERFÄHIGKEITEN	28
4.4.1 Allgemeine Ausdauerfähigkeiten	28
4.4.2 Spezielle Ausdauerfähigkeiten	29
4.4.3 Bedeutung der Ausdauerfähigkeiten für Gesundheit und Fitness	29

4.5 TRAINING DER AUSDAUER	30
4.5.1 Ziele und Voraussetzungen	30
4.5.2 Trainingsmethoden Ausdauer	30
4.5.3 Steuerung der Belastungsintensität bei den Dauermethoden	31
4.5.4 Trainingsmittel, Sportarten	34
4.5.5 Allgemeine Wirkungen eines regelmäßigen Ausdauertrainings	35
4.5.6 Tipps zum Ausdauertraining	35
4.6 ÜBERPRÜFUNG DER AUSDAUER, 12 MIN-LAUF	36
AUFGABEN	37
ARBEITSBLATT 2 (1)	38
ARBEITSBLATT 2 (2)	39
ARBEITSBLATT 3	40
 5. KRAFT	41
5.1 BEDEUTUNG DER KRAFT	41
5.1.1 Erhaltung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit des Bewegungsapparates	41
5.1.2 Kraft als Grundlage sportlicher Leistung, Fitness	41
5.1.3 „Gute Figur“, Bodybuilding	41
5.2 AUFBAU UND FUNKTION DER SKELETTMUSKULATUR	41
5.2.1 Aufbau der Skelettmuskulatur und Gleittheorie der Muskelkontraktion	41
5.2.2 Beugen und Strecken, intermuskuläre Koordination	42
5.2.3 Motorische Einheit, intramuskuläre Koordination	42
5.2.4 Arbeitsweisen der Muskulatur	43
5.2.5 Muskelfasertypen	44
5.3 KRAFTFÄHIGKEITEN	45
5.3.1 Maximalkraft	45
5.3.2 Schnellkraft	45
5.3.3 Kraftausdauer	46
5.3.4 Bedeutung der einzelnen Kraftfähigkeiten für Gesundheit und Fitness	46
5.4 TRAINING DER KRAFT	47
5.4.1 Trainingsmethoden der Kraft	47
5.4.2 Training der Maximalkraft	47
5.4.3 Training der Schnellkraft	47
5.4.4 Training der Kraftausdauer	48
5.4.5 Steuerung von Belastungsintensität und Belastungsgefüge im Krafttraining	48
5.4.6 Trainingsplanung und Tipps zum Krafttraining	50
5.4.7 Trainingswirkungen eines regelmäßigen Krafttrainings	50
AUFGABEN	51
ARBEITSBLATT 4	52
ARBEITSBLATT 5	53

6. KOORDINATION	54
6.1. KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN, CHARAKTERISIERUNG UND TRAINING	54
6.1.1 Differenzierungsfähigkeit*	54
6.1.2 Orientierungsfähigkeit*	54
6.1.3 Gleichgewichtsfähigkeit*	55
6.1.4 Rhythmisierungsfähigkeit*	55
6.1.5 Reaktionsfähigkeit*	55
6.1.6 Kopplungsfähigkeit	55
6.1.7 Umstellungsfähigkeit	56
6.2 BEDEUTUNG DER KOORDINATIVEN FÄHIGKEITEN	56
6.2.1 Koordination und sportliche Leistung	56
6.2.2 Koordination im Bereich Gesundheit	56
AUFGABEN	56
7. GESUNDHEITSWIRKSAME BEWEGUNGSAKTIVITÄTEN	57
7.1. ENERGIEUMSATZ, MINDESTANFORDERUNGEN	57
7.2. BEWEGUNG UND KÖRPERGEWICHT	57
7.3. BEWEGUNG UND ABBAU VON FETTEN	58
8. SPORT UND ERNÄHRUNG	59
8.1. ENERGIEBEDARF	59
8.2. KOHLENHYDRATE, FETTE UND PROTEINE	59
8.3. MINERALSTOFFE / VITAMINE	60
8.3.1 Mineralstoffe	60
8.3.2 Vitamine	60
8.4. WASSERHAUSHALT / GETRÄNKE	60
9. GESUNDHEITSRISIKEN VON SPORT UND BEWEGUNG	61
9.1. SPORTVERLETZUNGEN	61
9.1.1 Akute Sportverletzungen	61
9.1.2 Chronische Sportverletzungen	61
9.1.3 Ursachen und Vorbeugung von Verletzungen	62
9.2 GEFÄHREN DES FITNESSTRAININGS	62
9.2.1 Hohe Belastungsintensität / hoher Belastungsumfang	62
9.2.2 Fehlhaltungen / muskuläre Dysbalancen	62
9.2.3 Sportsucht, Medikamentenmissbrauch, Anorexie Sportsucht	63
AUFGABEN	63

TEIL 2 SPORT UND BEWEGUNG	64
1. WAS KENNZEICHNET EINE SPORTLICHE BEWEGUNG?	65
2. WIE KÖNNEN SPORTLICHE BEWEGUNGEN BETRACHTET WERDEN?	66
3. WIE LASSEN SICH SPORTLICHE BEWEGUNGEN ERFASSEN?	66
4. WAS KOMMT NACH DEN WAS- UND WIE-FRAGEN?	69
5. WIE SIEHT DIE FUNKTIONSANALYSE FÜR DEN SALTO VORWÄRTS GEHOCKT MIT SPRUNGBRETT AUS?	69
6. WIE SIEHT DIE FUNKTIONSANALYSE FÜR DIE HANGTECHNIK BEIM WEITSPRUNG AUS?	70
7. WOZU KÖNNEN FUNKTIONSANALYSEN GEBRAUCHT WERDEN?	71
8. WIE SIEHT DIE BIOMECHANISCHE BETRACHTUNGSWEISE AUS?	72
AUFGABEN TEIL 2	78
TEIL 3 SPORT UND GESELLSCHAFT	79
1. REGELN UND FAIRNESS	81
1.1 WERTE, NORMEN UND REGELN	81
1.2 REGELTYPEN UND FAIRNESS	81
AUFGABEN	84
ARBEITSBLATT 1	85
2. GRUPPEN IM SPORT	86
2.1 SPORTGRUPPEN - SPORTTEAMS	86
2.2 GRUPPENDYNAMISCHE PROZESSE	88
2.3 TEAMENTWICKLUNG	88
2.4 KOMMUNIKATION	88
2.4.1 Kommunikationsquadrat	89
2.4.2 Sportartspezifische Kommunikation	90
AUFGABEN	90
ARBEITSBLATT 2	91
3. MOTIVE SPORTLICHEN HANDELNS	92
3.1 MOTIV, MOTIVIERUNG UND MOTIVATION	92
3.2 ABLAUF VON MOTIVATIONSPROZESSEN	92
3.3 ANREIZE: INTRINSISCHE UND EXTRINSISCHE MOTIVATION	93
3.4 KATEGORISIERUNG VON MOTIVEN	93
AUFGABEN	94
ARBEITSBLATT 3 (1)	95
ARBEITSBLATT 3 (2)	96

4. DIE GESELLSCHAFTLICHE ROLLE VON SPORT	97
4.1 GESELLSCHAFTLICHE FUNKTIONEN DES SPORTS	97
4.2 WECHSELWIRKUNGEN ZWISCHEN SPORT, WIRTSCHAFT UND MEDIEN	97
4.2.1 Sport und medien	97
4.2.2 Sport und Wirtschaft	99
4.3 SPORTSPONSORING	100
4.4 DER SPORTVEREIN	101
AUFGABEN	102
 REGISTER	 103
TEIL 1 SPORT UND TRAINING	104
TEIL 2 SPORT UND BEWEGUNG	106
TEIL 3 SPORT UND GESELLSCHAFT	107
 LITERATUR- UND ABBILDUNGSNACHWEIS	 108
TEIL 1 SPORT UND TRAINING	108
TEIL 2 SPORT UND BEWEGUNG	109
TEIL 3 SPORT UND GESELLSCHAFT	109