

Inhaltsverzeichnis

0 Einleitung	2	
0.1 Was erwartet Dich?	2	
0.2 Wie ist das Theorie- und Arbeitsheft aufgebaut?	2	
0.3 Wo sind die Quellen zu finden?	2	
0.4 Was bedeuten die Operatoren in der Aufgabenstellung?	3	
1 Begriffsbestimmung	5	
1.1 Was ist Sport?	5	
2 Trainingslehre	8	
2.1 Was macht die sportliche Leistung aus?	8	
2.2 Wie sind die konditionellen Fähigkeiten definiert?	9	
2.3 Was sind koordinative Fähigkeiten?	11	
2.4 Welche Faktoren beeinflussen die Entwicklung der körperlichen Leistungsfähigkeit?	16	
Trainingsgesetze/Trainingsprinzipien		
2.5 Was sind Trainingsgesetze und was Trainingsprinzipien?	16	
2.6 Das Qualitätsgesetz/das Prinzip der richtigen Belastungszusammensetzung	16	
2.7 Warum ist die Pause nach einer Belastung so wichtig?	17	
2.8 Warum müssen gute Sportler*innen mit einer höheren Intensität trainieren?	21	
Ausdauer		
2.9 Wie läuft die Energiegewinnung in der Muskelzelle ab?	23	
2.10 Wie können die Energiespeicher regeneriert und aufgefüllt werden?	25	
2.11 Wie passt sich der Körper bei einem Ausdauertraining an?	25	
2.12 Was sind Trainingsmethoden und wie werden sie angewandt?	27	
2.13 Wie kann mit der Herzfrequenz das Training gesteuert werden?	30	
2.14 Wie kann das Training durch die, aus einem Laktatertest bestimmte, aerob-anaerobe Schwelle gesteuert werden?	31	
2.15 Was sollte bei der Erstellung eines Trainingsplans beachtet werden?	34	
2.16 Warum ist die Grundlagenausdauer so wichtig?	35	
2.17 Wie kann die Belastung im gesundheitsorientierten Ausdauertraining gesteuert werden?	36	
Kraft		
2.18 Wie ist ein Muskel aufgebaut?	37	
2.19 Was ist eine motorische Einheit?	39	
2.20 Auf welche Weise arbeitet die Muskulatur?	40	
2.21 Welche verschiedenen physiologischen Kraftarten gibt es?	41	
2.22 Welche Trainingsmethoden gibt es im Krafttraining?	43	
2.23 Worauf sollte man beim Krafttraining Wert legen?	45	
2.24 Welche Wirkungen hat ein Krafttraining auf den Körper?	45	
2.25 Wie sollte ein gesundheitsorientiertes Krafttraining gestaltet werden?	47	
2.26 Welche Ziele verfolgt ein Fitnesstraining?	49	
2.27 Welche Nährstoffe stehen zur Verfügung und welche Funktionen haben sie?	50	
2.28 Was versteht man unter Zivilisationernährung?	51	
2.29 Wie sollte man sich ernähren?	51	
2.30 Welche Gesundheitsrisiken bestehen bei Sport und Bewegung?	53	
2.31 Sportsucht – Was sind die Gefahren durch übermäßiges Training?	54	
3 Bewegungslehre	56	
3.1 Wozu wird die biomechanische Betrachtungsweise verwendet?	56	
3.2 Welche grundlegenden Bewegungsarten werden in der Biomechanik betrachtet?	56	
3.3 Was ist der Körperschwerpunkt und wieso ist dieser für den Sport so wichtig?	57	
3.4 Welche Gleichgewichtslagen (GL) gibt es?	60	
3.5 Wie werden Rotationen ausgelöst?	61	
3.6 Was sind biomechanische Prinzipien und welche gibt es?	63	
3.7 Was ist eine funktionale Betrachtungsweise von Bewegungsabläufen und wie geht man dabei vor?	65	
3.8 Wie wird eine funktionale Bewegungsanalyse durchgeführt?	66	
3.9 Einblick über die Besonderheiten, sowie die Vor- und Nachteile der Funktionsanalyse nach Göhner und des Phasenmodells von Meinel und Schnabel	68	
4 Psychologie	71	
4.1 Was sind Motive und wie lassen sich diese klassifizieren?	71	
4.2 Wie kommt es aus psychologischer Sicht zu einer Handlung?	71	
4.3 Was ist Motivierung und Motivation?	72	
5 Soziologie	74	
5.1 Was für Funktionen haben Regeln, Werte und Normen im Sport?	74	
6 Psychologie	80	
6.1 Was ist ein Team, was ist eine Gruppe?	80	
6.2 Wie entwickeln sich Gruppen (im Sport) und wie arbeiten sie zusammen?	80	
6.3 Was hält eine Gruppe zusammen?	82	
7 Gesellschaft	84	
7.1 Welche sind die gesellschaftlichen Beiträge, Funktionen und Leistungen des Sports?	84	
7.2 Warum stehen die Zuschauer*innen im Mittelpunkt der Interessen der Massenmedien, des Spitzensports und der Wirtschaft?	88	
7.3 Warum ist Sport für die Massenmedien geeignet?	88	
7.4 Wie wirkt sich das Verhältnis zu den Medien auf den Sport aus?	89	
7.5 Die eigene Realität der Sportberichterstattung der Medien	90	
Sachregister	95	