

# Inhaltsverzeichnis

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