

# 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		
1.1 Was ist Sport? .....	5		
<b>2 Trainingslehre</b> .....	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		
<b>Trainingsgesetze/Trainingsprinzipien</b>			
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		
<b>Ausdauer</b>			
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 Laktattest 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 Ausbauertraining gesteuert werden? .....	36		
<b>Kraft</b>			
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		
Sachregister.....			95