

Herausgeber der Edition Schulsport:
Dr. Heinz Aschebrock & Dr. h. c. Rolf-Peter Pack

Sport in der gymnasialen Oberstufe

Edition Schulsport Band 44, Schulbuch Bayern

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2024 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

1. Auflage

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien

Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

Gesamtherstellung: Print Consult GmbH, München



ISBN 978-3-8403-7764-8

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

INHALT

| | |
|---|------------|
| VORWORT DER HERAUSGEBER DER EDITION SCHULSPORT | 10 |
| SO LERNEN SIE MIT DIESEM SCHULBUCH | 12 |
| WAS IST SPORT? | 14 |
| LERNBEREICH I: SPORT UND TRAINING | 20 |
| LEKTION 1: WIE BEEINFLUSST TRAINING DIE LEISTUNG IM SPORT? | 23 |
| 1.1 Merkmale von Leistung und Training im Sport | 24 |
| 1.2 Körperliche Anpassung durch sportliches Training | 33 |
| 1.3 Trainingsprinzipien und Belastungskomponenten | 41 |
| 1.4 Ermüdung und Erholung | 45 |
| 1.5 Trainingssteuerung und sportliche Periodisierung | 48 |
| 1.6 Aufwärmen und Abwärmen im Sport | |
| 1.7 Prüfungsvorbereitung | 61 |
| LEKTION 2: WIE ENTSTEHT AUSDAUER? | 71 |
| 2.1 Biologisches Vorwissen zum Ausdauertraining | 72 |
| 2.2 Erscheinungsformen der Ausdauer | 90 |
| 2.3 Energiebereitstellung bei Ausdauerleistungen | 95 |
| 2.4 Methoden im Ausdauertraining | 104 |
| 2.5 Belastungssteuerung bei Ausdauerleistungen | 110 |
| 2.6 Ausdauertests | 120 |
| 2.7 Prüfungsvorbereitung | 128 |
| LEKTION 3: WAS MACHT EIN GUTES KRAFTTRAINING AUS? | 135 |
| 3.1 Biologisches Vorwissen zum Krafttraining | 136 |
| 3.2 Erscheinungsformen der Kraft | 166 |
| 3.3 Auswirkung von Krafttraining auf das neuromuskuläre System | 179 |
| 3.4 Methoden im Krafttraining | 183 |
| 3.5 Krafttests | 199 |
| 3.6 Prüfungsvorbereitung | 208 |

| | |
|---|------------|
| LEKTION 4: WIE KANN DIE SCHNELLIGKEIT VERBESSERT WERDEN? | 215 |
| 4.1 Erscheinungsformen der Schnelligkeit | 216 |
| 4.2 Methoden im Schnelligkeitstraining | 224 |
| 4.3 Schnelligkeitstests | 231 |
| 4.4 Prüfungsvorbereitung | 233 |

| | |
|--|------------|
| LEKTION 5: WELCHE WIRKUNG ERZIELT EIN BEWEGLICHKEITSTRAINING? | 237 |
| 5.1 Erscheinungsformen der Beweglichkeit | 238 |
| 5.2 Physiologische Grundlagen des Beweglichkeitstrainings | 241 |
| 5.3 Methoden im Beweglichkeitstraining | 250 |
| 5.4 Beweglichkeitstests | 256 |
| 5.5 Prüfungsvorbereitung | 258 |

LERNBEREICH II: SPORT UND BEWEGUNG

263

| | |
|---|------------|
| LEKTION 6: WIE WERDEN BEWEGUNGEN IM SPORT ANALYSIERT? | 265 |
| 6.1 Kennzeichnung und Betrachtungsweisen sportlicher Bewegungen | 266 |
| 6.2 Biomechanische Bewegungsanalyse | 273 |
| 6.3 Morphologische Bewegungsanalyse | 305 |
| 6.4 Funktionale Bewegungsanalyse | 312 |
| 6.5 Prüfungsvorbereitung | 322 |

| | |
|---|------------|
| LEKTION 7: WIE WERDEN BEWEGUNGEN VOM KÖRPER GESTEUERT? | 325 |
| 7.1 Biologisches Vorwissen in Bezug auf Bewegung | 326 |
| 7.2 Grundbegriffe der Sportmotorik | 329 |
| 7.3 Sensomotorische Systeme | 331 |
| 7.4 Kognitive und dynamische Systeme* | 337 |
| 7.5 Prüfungsvorbereitung | 349 |

| | |
|---|------------|
| LEKTION 8: WELCHE BEDEUTUNG HAT KOORDINATION IM SPORT? | 353 |
| 8.1 Koordination und Technik | 354 |
| 8.2 Modell der koordinativen Fähigkeiten | 355 |
| 8.3 Koordinations-Anforderungs-Regler-Modell* | 359 |
| 8.4 Methodische Grundformel zur Koordinationsschulung | 364 |
| 8.5 Prüfungsvorbereitung | 368 |

| | |
|---|------------|
| LEKTION 9: WIE WERDEN TECHNIK UND TAKTIK IM SPORT ERLERNT? | 371 |
| 9.1 Biologisches Vorwissen zum motorischen Lernen | 372 |
| 9.2 Phasen sportmotorischen Lernens | 373 |
| 9.3 Ganzheitsmethode versus Teillernmethode | 379 |
| 9.4 Neulernen sportlicher Bewegungen | 382 |
| 9.5 Taktiklernen im Sport | 397 |
| 9.6 Prüfungsvorbereitung | 409 |

LERNBEREICH III: SPORT UND GESUNDHEIT

417

| | |
|---|------------|
| LEKTION 10: INWIEFERN IST SPORT GESUND? | 419 |
| 10.1 Begriffe und Modelle von Gesundheit | 420 |
| 10.2 Wirkungszusammenhänge von Sport und Gesundheit | 430 |
| 10.3 Sportverletzungen | 442 |
| 10.4 Prüfungsvorbereitung | 448 |

| | |
|---|------------|
| LEKTION 11: WELCHE ERNÄHRUNG IST FÜR SPORTLER GESUND? | 452 |
| 11.1 Zusammensetzung und Energiegehalt von Nahrung | 453 |
| 11.2 Energieumsatz und Nährstoffbedarf | 458 |
| 11.3 Allgemeine und wettkampfspezifische Ernährungsempfehlungen | 461 |
| 11.4 Substitution und Supplementation | 467 |
| 11.5 Prüfungsvorbereitung | 469 |

| | |
|---|------------|
| LEKTION 12: WELCHE ROLLE SPIELT DOPING IM SPORT? | 475 |
| 12.1 Definition von Doping | 476 |
| 12.2 Wirkung von Doping auf den Organismus und die Psyche | 479 |
| 12.3 Begründungen für das Dopingverbot im Wettkampfsport | 486 |
| 12.4 Prüfungsvorbereitung | 490 |

LERNBEREICH IV: SPORT UND GESELLSCHAFT

493

| | |
|---|------------|
| LEKTION 13: WAS TREIBT MENSCHEN ZUM SPORTTREIBEN AN? | 495 |
| 13.1 Motive und Motivation im Sport | 496 |
| 13.2 Emotionen im Sport | 502 |
| 13.3 Aggressionen im Sport | 508 |
| 13.4 Fairness im Sport | 515 |
| 13.5 Prüfungsvorbereitung | 518 |

| | |
|--|------------|
| LEKTION 14: WIE IST SPORT IN DEUTSCHLAND ORGANISIERT? | 525 |
| 14.1 Organisationsformen des Sports in Deutschland | 526 |
| 14.2 Sport im Verein | 529 |
| 14.3 Staatlich organisierter Sport | 531 |
| 14.4 Kommerzieller Sport | 533 |
| 14.5 Selbst organisierter Sport | 535 |
| 14.6 Prüfungsvorbereitung | 538 |
| | |
| LEKTION 15: WIE BEEINFLUSSEN SICH SPORT UND GESELLSCHAFT? | 541 |
| 15.1 Wechselwirkungen zwischen Sport und Gesellschaft | 542 |
| 15.2 Sport und Politik | 544 |
| 15.3 Sport und Medien | 549 |
| 15.4 Sport und Umwelt | 554 |
| 15.5 Sport und Bildung | 560 |
| 15.6 Prüfungsvorbereitung | 566 |
| | |
| ANHANG | 568 |
| 1 SACHREGISTER | 568 |
| 2 BILDNACHWEIS | 576 |

