

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
1 Soziale Aspekte des Sports	15
1.1 Sport und Gesellschaft	15
1.1.1 Sport und Sportwissenschaft	15
1.1.2 Begriff „Sport“ – Erscheinungsformen des Sports	18
1.1.3 Gesellschaftlicher Wandel und Sport	21
1.1.4 Gesellschaftliche Funktionen des Sports	24
1.1.5 Strukturen und Organisationsformen	27
Kontrollfragen und Aufgaben	30
1.2 Sport und Sozialisation	31
1.2.1 Sozialisationsbedingungen	31
1.2.2 Sozialisationsinstanzen und Sport	34
1.2.3 Möglichkeiten der Sozialisation im und durch den Sport	36
Kontrollfragen und Aufgaben	37
1.3 Teilhabe am Sport	38
1.3.1 Soziale Ungleichheit und Sportaktivität	38
1.3.2 Sport und Geschlecht	41
1.3.3 Integration und Inklusion im Sport	47
Kontrollfragen und Aufgaben	52
1.4 Die Olympische Bewegung	53
1.4.1 Olympismus und Olympische Idee	53
1.4.2 Die antiken Olympischen Spiele	54
1.4.3 Die Olympischen Spiele der Neuzeit	54
1.4.4 Olympische Symbole und Rituale	57
1.4.5 Weitere Verbreitung der Olympischen Idee	60
Kontrollfragen und Aufgaben	62
2 Zentrale Kategorien des Sports und der Sportwissenschaft	63
2.1 Regulationsebenen im sportlichen Handeln	66

2.2	Psychische Handlungskomponenten	70
2.3	Sportpsychologische Einflussfaktoren	75
2.4	Sportarten und Sportartengruppen	77
2.5	Sportliche Leistung – Leistungssystem – Leistungsvoraussetzungen	80
2.6	Konstitution	85
2.6.1	Begriffsbestimmung	85
2.6.2	Konstitution und sportliche Leistungsfähigkeit	85
	Kontrollfragen und Aufgaben	92
3	Bewegungs- und trainingswissenschaftliche Grundlagen	93
3.1	Motorische Ontogenese	93
3.1.1	Grundvorgang und Begriffsbestimmung	95
3.1.2	Teilprozesse der motorischen Ontogenese: Interaktionistischer Ansatz	95
3.1.3	Entwicklungsphasen in der motorischen Ontogenese	99
3.1.4	Altersbesonderheiten aus psycho-sozialer Sicht	101
3.1.5	Altersbesonderheiten aus biologischer Sicht	112
3.1.6	Altersbesonderheiten aus sportmotorischer Sicht	121
3.1.7	„Sensible Phasen“ der Kindheit und Jugend	127
	Kontrollfragen und Aufgaben	132
3.2	Zusammenhang von motorischer und kognitiver Entwicklung	134
3.3	Prozesse und Funktionen der Leistungsentwicklung	139
3.3.1	Einheit informationeller und energetischer Adaptationsprozesse	139
3.3.2	Energetische Adaptationsprozesse	144
3.3.2.1	Modell der Superkompensation	144
3.3.2.2	Varianten energetischer Adaptationseffekte	145
3.3.3	Prozesse und Funktionen der Leistungsentwicklung	150
3.3.3.1	Informationsaufnahme und -verarbeitung	154
3.3.3.2	Programmbildung und Bewegungsvorausnahme	157
3.3.3.3	Soll-Ist-Vergleich	158
	Kontrollfragen und Aufgaben	161
3.4	Zusammenhang von Trainingsbelastung, Beanspruchung und Ent- wicklung der Leistungsfähigkeit	162
3.4.1	Belastungsfaktoren und Beanspruchungsindikatoren	165
3.4.1.1	Art der Körperübung	166
3.4.1.2	Belastungsumfang	170
3.4.1.3	Belastungsintensität	170
3.4.1.4	Belastungsdichte	171
3.4.1.5	Qualität der Bewegungsausführung	171

3.4.1.6	Beanspruchungsindikatoren	172
3.4.2	Belastungsprinzipien	172
	Kontrollfragen und Aufgaben	174
3.5	Eignungsdiagnostik und Talentauswahl	175
	Kontrollfragen und Aufgaben	181
3.6	Der sportmotorische Test	182
3.6.1	Objektivität (Konkordanz)	184
3.6.2	Zuverlässigkeit (Reliabilität)	184
3.6.3	Gültigkeit (Validität)	185
3.6.4	Regeln zur Durchführung sportmotorischer Tests	187
	Kontrollfragen und Aufgaben	189
3.7	Aufbau und Gestaltung einer Trainingseinheit (TE)	190
3.7.1	Aufbau einer Trainingseinheit	190
	Kontrollfragen und Aufgaben	195
3.8	Trainingsmethoden	196
	Kontrollfragen und Aufgaben	200
3.9	Der langfristige Leistungsaufbau (LLA)	201
3.9.1	Grundausbildung (GA)	203
3.9.2	Grundlagentraining (GLT)	203
3.9.3	Aufbautraining (ABT)	205
3.9.4	Anschlussstraining (AST)	206
3.9.5	Hochleistungstraining (HLT)	206
3.9.6	Fördersystem	207
	Kontrollfragen und Aufgaben	208

4 Bewegungskompetenzen – sportmotorische Fähigkeiten und ihre Ausbildung 209

4.1	Kraftfähigkeiten	210
4.1.1	Erscheinungsformen der Kraftfähigkeiten	212
4.1.1.1	Maximalkraftfähigkeit	212
4.1.1.2	Schnellkraftfähigkeit	214
4.1.1.3	Kraftausdauerfähigkeit	215
4.1.2	Aufbau, Arbeitsweisen und Funktionen der Skelettmuskeln	216
4.1.2.1	Aufbau der Skelettmuskulatur	216
4.1.2.2	Arbeitsweisen der Skelettmuskeln	220
4.1.2.3	Funktionen des Muskels	222
4.1.3	Biologische Voraussetzungen für die Kraftfähigkeiten	224
4.1.3.1	Muskelfaserquerschnitt	225
4.1.3.2	Muskelfaserspektrum	225

4.1.3.3	Intramuskuläre Koordination	228
4.1.3.4	Intermuskuläre Koordination	231
4.1.3.5	Art der Energiebereitstellung	232
4.1.4	Gesundheitliche Aspekte	233
4.1.5	Ausbildung der Kraftfähigkeiten	234
4.1.5.1	Ausbildung der Maximalkraftfähigkeit	237
4.1.5.2	Ausbildung der allgemeinen Kraftausdauerfähigkeit	241
4.1.5.3	Ausbildung wettkampfspezifischer Kraftfähigkeiten	242
4.1.5.4	Inhaltlich zeitliche Aufeinanderfolge des Krafttrainings	246
4.1.5.5	Organisationsformen des Krafttrainings	247
4.1.6	Erfolgskontrolle	250
	Kontrollfragen und Aufgaben	255
4.2	Ausdauerfähigkeiten	256
4.2.1	Begriffsbestimmung	257
4.2.2	Biologische Voraussetzungen der Ausdauerfähigkeiten	259
4.2.2.1	Energiegewinnungsprozesse	260
4.2.2.2	Anpassungserscheinungen	268
4.2.3	Erscheinungsformen der Ausdauerfähigkeiten	276
4.2.3.1	Klassifikation nach dem wettkampfspezifischen Bezug	276
4.2.3.2	Klassifikation nach der Wettkampfdauer	277
4.2.4	Ausbildung der Grundlagenausdauerfähigkeit	279
4.2.4.1	Körperübungen	279
4.2.4.2	Belastungsumfang und -intensität	279
4.2.5	Ausbildung der wettkampfspezifischen Ausdauerfähigkeit	282
4.2.5.1	Körperübungen	282
4.2.5.2	Belastungsumfang und -intensität	283
4.2.6	Methoden des Ausdauertrainings	283
4.2.6.1	Dauermethoden	284
4.2.6.2	Intervallmethoden	286
4.2.6.3	Wiederholungsmethode	288
4.2.7	Gesundheitliche Aspekte	289
4.2.8	Ernährung von Ausdauer trainierenden Sportlern	296
4.2.9	Erfolgskontrolle	300
	Kontrollfragen und Aufgaben	302
4.3	Schnelligkeitsfähigkeiten	304
4.3.1	Erscheinungsformen der Schnelligkeitsfähigkeiten	307
4.3.1.1	Reaktionsschnelligkeit	309

4.3.1.2	Bewegungsschnelligkeit	310
4.3.2	Biologische Voraussetzungen der Schnelligkeitsfähigkeiten	312
4.3.3	Schnelligkeitstraining	316
4.3.3.1	Ausbildung der Reaktionsschnelligkeit	316
4.3.3.2	Ausbildung der Bewegungsschnelligkeit	318
4.3.4	Erfolgskontrolle	323
	Kontrollfragen und Aufgaben	327
4.4	Koordinative Fähigkeiten	328
4.4.1	Begriffsbestimmung	329
4.4.2	Charakteristik einzelner koordinativer Fähigkeiten	332
4.4.3	Bedeutung koordinativer Fähigkeiten	341
4.4.4	Ausbildung der koordinativen Fähigkeiten	344
4.4.4.1	Ziele und Funktionen des Koordinationstrainings	344
4.4.4.2	Trainingsprinzipien und Grundsätze bei der Ausbildung koordinativer Fähigkeiten	346
4.4.4.3	Methodische Maßnahmen zur Steigerung der Koordinationschwierigkeit	353
4.4.4.4	Reihenfolge (Hierarchie) in der Ausbildung koordinativer Fähigkeiten	358
4.4.4.5	Zur Ausprägung der Antizipationsfähigkeit	360
4.4.4.6	Empfehlungen zum koordinativen Training in den Etappen des langfristigen Leistungsaufbaus (vgl. Kap. 3.9)	361
4.4.4.7	Stufenschwerpunkte der koordinativen Vervollkommnung im Schulsport	363
4.4.4.8	Koordinationstraining im Gesundheits- und Alterssport	363
4.4.4.9	Erfolgskontrolle	364
	Kontrollfragen und Aufgaben	367
4.5	Beweglichkeit	368
4.5.1	Begriffsbestimmung	369
4.5.2	Biologische Grundlagen der Beweglichkeit	370
4.5.3	Erscheinungsformen der Beweglichkeit	372
4.5.4	Ziele des Beweglichkeitstrainings	375
4.5.5	Voraussetzungen für die optimale Ausbildung der Beweglichkeit	376
4.5.6	Methoden des Beweglichkeitstrainings	378
4.5.7	Gesundheitliche Aspekte	385
4.5.8	Erfolgskontrolle	390
	Kontrollfragen und Aufgaben	392

5	Bewegungskompetenzen – sporttechnische Fertigkeiten und ihre Ausbildung	393
5.1	Der motorische Lernprozess als Grundlage des Erlernens und Anwendens sporttechnischer Fertigkeiten	393
5.2	Der motorische Lernprozess (Fertigkeitserwerb)	398
	Kontrollfragen und Aufgaben	399
5.3	Methodik der Ausbildung sporttechnischer Fertigkeiten	400
5.3.1	Phasen des motorischen Lernprozesses	400
5.3.1.1	Erste Lernphase: Aneignung und Ausprägung der Grobform	400
5.3.2	Qualität der Bewegungsausführung, -vorstellung und Verhaltensregulation in den Lernphasen	405
5.3.3	Methodische Schritte im motorischen Lernprozess (Algorithmus)	407
5.3.4	Methodische Grundformen im motorischen Lernprozess . .	410
5.3.5	Deduktiver und induktiver Lehr- und Lernweg	417
5.3.6	Ganzlernmethode und Teillernmethode	421
5.3.7	Erfolgskontrolle	426
	Kontrollfragen und Aufgaben	427
5.4	Analyse sportlicher Bewegungen (Bewegungsanalyse)	428
5.4.1	Beobachtbare Merkmale sportlicher Bewegungsabläufe . .	430
5.4.1.1	Bewegungsstruktur – <i>morphologische und biomechanische Sichtweisen</i>	432
5.4.1.2	Bewegungskopplung – <i>morphologische und biomechanische Sichtweisen</i>	443
5.4.1.3	Bewegungsrhythmus	454
5.4.1.4	Ausdrucksformen (Aspekte) der Verhaltensregulation	455
5.4.2	Mess- und berechenbare Merkmale sportlicher Bewegungsabläufe	456
5.4.2.1	Messung kinematischer Merkmale	458
5.4.2.2	Messung dynamischer Merkmale	460
	Kontrollfragen und Aufgaben	461
	Anhang	463
	Literaturverzeichnis	463
	Die Autoren des Buches	468
	Sachwortverzeichnis	472