

Inhalt

VORWORTE	7
EINLEITUNG	9
<i>1. Die sensomotorische Leistungsfähigkeit</i>	<i>12</i>
1. Problemstellung	12
2. Die sensomotorische Leistung als Funktion der Entwicklung	21
a) Vorbetrachtungen	21
b) Ergebnisse	28
c) Diskussion der Ergebnisse	39
d) Auswertung der Aussagen für die Unterrichtspraxis	70
3. Sensomotorische Leistung und Acceleration	89
4. Sensomotorische Leistung und verbale Information	93
a) Vorbetrachtungen	93
b) Informationstheorie, sensomotorische Lernleistung und verbale Information	94
c) Untersuchungsmethoden	99
d) Ergebnisse	101
e) Diskussion der Ergebnisse	105
f) Auswertung der Aussagen für die Unterrichtspraxis	111
5. Sensomotorische Leistung und visuelle Information	114
a) Vorbetrachtungen	114
b) Untersuchungsmethoden	117
c) Ergebnisse	118
d) Diskussion der Ergebnisse	119
e) Auswertung der Aussagen für die Unterrichtspraxis	121
6. Sensomotorische Leistung und verschiedene verbale und visuelle Instruktionen	122
a) Vorbetrachtungen	122
b) Ergebnisse	123
c) Diskussion der Ergebnisse	132
d) Auswertung der Aussagen für die Unterrichtspraxis	135

7. Sensomotorische Leistung und Ermüdung	136
a) Vorbetrachtungen	136
b) Untersuchungsmethoden	136
c) Ergebnisse	137
d) Diskussion der Ergebnisse	137
e) Auswertung der Aussagen für die Unterrichtspraxis	140
<i>II. Die Leistungsfähigkeit der Muskulatur</i>	<i>142</i>
1. Vorbetrachtungen	142
2. Ergebnisse	142
3. Diskussion der Ergebnisse	145
4. Auswertung der Aussagen für die Unterrichtspraxis	148
a) Muskelkraft	149
b) Statische Muskelausdauer	150
c) Trainierbarkeit	151
<i>III. Die Leistungsfähigkeit des Kreislaufes</i>	<i>153</i>
1. Vorbetrachtungen	153
2. Ergebnisse	154
a) Pulsfrequenz	154
b) Sauerstoff	159
c) Blutdruck	161
d) Pulswellengeschwindigkeit	162
e) Vegetatives System	163
3. Diskussion der Ergebnisse	163
4. Auswertung der Aussagen für die Unterrichtspraxis	170
a) Kurzbelastung	171
b) Dauerbelastung	174
<i>IV. Physische Leistungsfähigkeit und Acceleration</i>	<i>178</i>
1. Ergebnisse	178
2. Diskussion der Ergebnisse	180
3. Auswertung der Aussagen für die Unterrichtspraxis	181
<i>V. Schlußbetrachtungen</i>	<i>183</i>
Glossar	184
Literaturverzeichnis	190