

INHALTSVERZEICHNIS

1	EINLEITUNG: GEGENSTAND UND ZIEL DER ARBEIT	5
2	ANSÄTZE UND BEZÜGE EINER TRAININGSTHEORIE DES SPORTUNTERRICHTS	10
2.1	KONSTITUIERUNG WISSENSCHAFTLICHER GEGENSTANDSBEREICHE	10
2.1.1	<i>Merkmale sportlichen Trainings: der „offene Trainingsbegriff“</i>	15
2.1.2	<i>Theoretische Perspektiven</i>	21
2.1.3	<i>Ein „weiter Trainingsbegriff“ als Basis der Gegenstandskonstituierung</i>	28
2.1.3.1	<i>Leistungsfähigkeit – Der Adressatenbezug sportlichen Trainings</i>	36
2.1.3.2	<i>Trainingssteuerung – Der Kontextbezug sportlichen Trainings</i>	37
2.2	SPORTUNTERRICHT UND SCHULSPORT ALS GEGENSTAND DER SPORTDIDAKTIK	40
2.2.1	<i>Aufgaben und Ziele von Sportunterricht</i>	41
2.2.2	<i>Berufswissenschaft des Sportlehrers</i>	43
2.2.3	<i>Trainieren als Themenfeld der Sportdidaktik</i>	48
2.2.3.1	<i>Legitimation von Training im Sportunterricht</i>	48
2.2.3.2	<i>Vermittlung – Training als Gegenstand von Sportunterricht</i>	51
2.3	FORSCHUNGSFELD „TRAINING IM SPORTUNTERRICHT“	58
2.3.1	<i>Metatheorie – Problembereiche und Ziele der Theoriebildung</i>	59
2.3.2	<i>Theorieebene – Elemente und Struktur einer Trainingstheorie des Sportunterrichts</i>	61
2.3.3	<i>Praxisebene – Empfehlungen und Berichte zum Trainieren im Sportunterricht</i>	68
2.4	ZUSAMMENFASSUNG	72
3	EIN TRAININGSWISSENSCHAFTLICHER FORSCHUNGSANSATZ ZUM TRAINING IM SPORTUNTERRICHT	74
3.1	GRUNDLAGEN- UND ANWENDUNGSORIENTIERUNG IN DER TRAININGSWISSENSCHAFT	74
3.1.1	<i>Grundlagenforschung</i>	75
3.1.2	<i>Angewandte Forschung</i>	75

3.1.3	Interventionsforschung.....	76
3.1.4	Der „Theorie-Praxis-Graben“ auf problemorientierter Ebene.....	78
3.1.5	Zusammenfassung.....	80
3.2	TRAINING IM SPORTUNTERRICHT UNTER THEORIE- UND PROBLEMBEZOGENER PERSPEKTIVE.....	80
3.2.1	Zusammenhänge von Variablen unter kontrollierten Bedingungen.....	82
3.2.2	Zusammenhänge von Variablen bei einer Adressatengruppe.....	82
3.2.3	Dokumentation des Settings.....	83
3.2.4	Kontextgebundene Handlungsregeln.....	85
3.2.5	Kontextabhängigkeit von Handlungsregeln.....	86
3.2.6	Individuelle Problemlösung und Modifikation von Bedingungen.....	88
3.3	EINORDNUNG UND SCHWERPUNKTE DES WEITEREN VORGEHENS.....	90
4	LEISTUNGSFÄHIGKEIT VON KINDERN UND JUGENDLICHEN.....	94
4.1	LEISTUNGSSTRUKTUR.....	95
4.1.1	Basale Funktionssysteme zur Strukturierung sportlicher Leistungen.....	97
4.1.2	Die fähigkeitsorientierte Betrachtung sportmotorischer Leistungen.....	101
4.1.3	Komponenten sportmotorischer Leistungen.....	107
4.1.4	Fähigkeits- und Leistungsdiagnostik.....	112
4.1.4.1	Mehrebenen – Prozessdiagnostik.....	113
4.1.4.2	Binnenstruktur sportmotorischer Leistungen von Heranwachsenden.....	114
4.1.4.3	Verfahren der Fähigkeits- und Leistungsdiagnostik.....	117
4.1.4.4	Vergleichsnormen.....	125
4.2	LEISTUNGSENTWICKLUNG – VERÄNDERUNGEN DER LEISTUNGSFÄHIGKEIT DURCH TRAINING.....	126
4.2.1	Ein Prozessmodell des sportlichen Trainings.....	126
4.2.1.1	Trainingsanforderungen als Beschreibungsgrößen von Belastungen.....	128
4.2.1.2	Beanspruchungen als Folge der Bewältigung von Trainingsanforderungen.....	131
4.2.1.3	Beanspruchungsfolgen und Mechanismen der Leistungsentwicklung.....	133
4.2.1.4	Veränderungen des Leistungszustandes.....	142
4.2.2	Training motorischer Leistungskomponenten Heranwachsender.....	146
4.2.2.1	Motorische Ausdauer.....	147
4.2.2.2	Motorische Beweglichkeit.....	159
4.2.2.3	Motorische Kraft.....	170

4.2.2.4	Motorische Schnelligkeit.....	182
4.2.2.5	Motorische Koordination und Technik.....	190
4.3	BEDINGUNGSFAKTOREN SPORTMOTORISCHER LEISTUNGEN UND TRAININGSABHÄNGIGER LEISTUNGSVERÄNDERUNGEN.....	197
4.3.1	Konstitution.....	198
4.3.1.1	Beispiel 1: Zusammenhang von Ausdauerleistungen und konstitutionellen Merkmalen Heranwachsender.....	200
4.3.1.2	Beispiel 2: Zusammenhang von Koordinationsleistungen und konstitutionellen Merkmalen Heranwachsender.....	202
4.3.2	Kognitive Aspekte sportlichen Trainings.....	204
4.3.2.1	Ausdauertraining und Einstellung zu Training im Sportunterricht.....	207
4.3.2.2	Ergebnisse und Diskussion.....	211
4.3.3	Emotionale Aspekte sportlichen Trainings.....	217
4.3.3.1	Das Konzept der „Sportfreude“.....	218
4.3.3.2	Leistungsentwicklung und Freude am sportlichen Training.....	220
4.3.3.3	Ausdauerleistung, Freude am Training und Trainingseffekt.....	222
4.3.3.4	Freude am Krafttraining und Trainingseffekt.....	226
4.4	ZUSAMMENFASSUNG: LEISTUNGSFÄHIGKEIT ALS ADRESSATENBEZUG SPORTLICHEN TRAININGS.....	230
5	TRAINIEREN UNTER DEN BEDINGUNGEN VON SPORT- UNTERRICHT:TRAININGSSTEUERUNG.....	233
5.1	RAHMENBEDINGUNGEN VON TRAINING IM SPORTUNTERRICHT.....	235
5.1.1	Merkmale von Sportunterricht und Schulsport.....	236
5.1.2	Möglichkeiten und Grenzen für Training im Sportunterricht aus der Sicht von Lehrkräften.....	241
5.1.2.1	Durchführung der Befragung und Beschreibung der Stichprobe.....	242
5.1.2.2	Relevanz eines Trainings im Sportunterricht.....	244
5.1.2.3	Bewertung der Bedingungen für ein Training im Sportunterricht.....	253
5.1.3	Diskussion und Fazit.....	257
5.2	PLANUNG EINES TRAININGS IM SPORTUNTERRICHT.....	259
5.2.1	Zieldimension.....	259
5.2.1.1	Training als Belastungsanforderung – der körperlich-motorische Zugang.....	262
5.2.1.2	Trainieren lernen – der kognitive Zugang.....	263
5.2.1.3	Trainingserfahrung – der sozial-affektive Zugang.....	264

5.2.2	<i>Zeitliche Planung</i>	266
5.2.2.1	<i>Längerfristige Planung</i>	266
5.2.2.2	<i>Unterrichtsvorhaben mit Trainingsbezug – mittelfristige Planung</i>	271
5.2.2.3	<i>Training in der Sportstunde – kurzfristige Planung</i>	275
5.2.3	<i>Fazit</i>	279
5.3	INHALTE UND METHODEN EINES TRAININGS IM SPORTUNTERRICHT	280
5.3.1	Wirksamkeit von Methoden unter den Bedingungen des Sportunterrichts: <i>Ausdauertraining</i>	281
5.3.1.1	<i>Befunde zum Ausdauertraining im Sportunterricht und Fragestellungen</i>	282
5.3.1.2	<i>Methodik und Aufbau der Untersuchung</i>	286
5.3.1.3	<i>Ergebnisse: Ausdauertraining in der Sekundarstufe I</i>	288
5.3.1.4	<i>Folgerungen: Ausdauertraining im Sportunterricht</i>	294
5.3.2	Spezifische Methoden für den Sportunterricht: Krafttraining	296
5.3.2.1	<i>Sanftes Einsatz-Krafttraining als methodische Variante</i>	297
5.3.2.2	<i>Erprobung des sanften Einsatz-Krafttrainings in der Sekundarstufe I</i>	298
5.3.2.3	<i>Folgerungen: Krafttraining im Sportunterricht</i>	304
5.4	TRAININGS PRAKTISCHE DIAGNOSTIK IM SPORTUNTERRICHT	305
5.4.1	<i>Aufgaben und Ziele der Leistungsdiagnostik im Sportunterricht</i>	306
5.4.2	<i>Die Auswahl diagnostischer Verfahren für den Sportunterricht</i>	309
5.4.3	<i>Diagnostik im Sportunterricht aus Schülersicht</i>	311
5.4.4	<i>Fazit: Integration von Training und Diagnostik im Sportunterricht</i>	314
5.5	AN STELLE EINER ZUSAMMENFASSUNG: PRINZIPIEN UND PERSPEKTIVEN	315
5.5.1	<i>Prinzipien eines Trainings im Sportunterricht</i>	316
5.5.2	<i>Perspektiven einer Trainingstheorie des Schulsports</i>	318
6	LITERATURVERZEICHNIS	322