

Inhalt

1. Fitness und Fitnessstraining	7
1.1 Die Bedeutung der Fitness für Gesundheit und Wohlbefinden	10
2. Training im Fitnesssport	12
2.1 Voraussetzungen für ein gelingendes Training	12
2.2 Die motorischen Hauptbeanspruchungsformen	12
3. Gesetzmäßigkeiten des Trainings	15
3.1 Reizschwelligengesetz – Der wirksame Belastungsreiz	15
3.2 Superkompensation und Homöostase	16
3.3 Altersgemäßheit und Trainierbarkeit	18
3.4 Trainingshäufigkeit	19
4. Aufwärmen im Sport	21
* mit Schülerarbeitsblatt: Versuchsbeschreibung zum Aufwärmen	
5. Ausdauertraining	25
5.1 Welche positiven Effekte kann ich von Ausdauertraining erwarten?	25
5.2 Die Energiebereitstellung	27
5.3 Ausprägungsformen der Ausdauer	28
5.4 Der richtige Trainingsbereich im Ausdauertraining	29
5.5 Grundlagen-Ausdauertraining	33
5.6 Trainingsmethoden beim Ausdauertraining	34
5.7 Trainingsmittel und Tipps zur Ausdauerschulung – Sportartencheck	37
5.8 Sportmedizinische Aspekte des Ausdauertrainings im Jugendalter	41
6. Krafttraining	43
6.1 Arten der Kraft	43
6.2 Arbeitsweise der Muskulatur	44
6.3 Erscheinungsformen der Kraft: Schnellkraft, Reaktivkraft und Kraftausdauer	47
6.4 Belastungsnormative im Krafttraining	50
6.5 Maximalkraft-Training (Aufwärmen und Cool-Down, Trainingsmethoden)	51
* mit 4 Schülerarbeitsblättern zum Krafttraining sowie zum Training (Ausdauer und Kraft) nach der Borg-Skala	
7. Ernährung im Sport	63
7.1 Grundlagenwissen zum Energiebedarf	64
7.2 Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt	64
7.3 Kohlenhydrate	66
7.4 Fette	67
7.5 Vitamine und Mineralstoffe	68
7.6 Abnehmen im Sport	68
7.7 Sport und Essstörungen	69
* mit Schüler-Arbeitsblatt: Selbsttest zur Flüssigkeitszufuhr	
8. Sport und Doping	72
8.1 Definition	72
8.2 Dopingverbot und Dopingkontrollen	72
8.3 Doping im Freizeit- und Leistungssport	74
Glossar	76
Literaturverzeichnis	77
Sachregister	78