

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 |