

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>11</b>
<b>1. Soziale Aspekte des Sports</b>	<b>13</b>
<b>1.1 Sport und Gesellschaft</b>	<b>13</b>
1.1.1 Sport und Sportwissenschaft	13
1.1.2 Begriff „Sport“ – Erscheinungsformen des Sports	15
1.1.3 Gesellschaftlicher Wandel des Sports	17
<b>1.2 Sport und Sozialisation</b>	<b>21</b>
1.2.1 Sozialisationsbedingungen	21
1.2.2 Soziale Ungleichheit und Sportaktivität	24
1.2.3 Sportengagement und Geschlecht	25
1.2.4 Sozialisationsinstanzen und Sport	28
1.2.5 Möglichkeiten der Sozialisation im und durch den Sport	29
<b>Kontrollfragen und Aufgaben</b>	<b>30</b>
<b>2. Zentrale Kategorien des Sports und der Sportwissenschaft</b>	<b>31</b>
<b>2.1 Regulationsebenen im sportlichen Handeln</b>	<b>34</b>
<b>2.2 Psychische Handlungskomponenten</b>	<b>38</b>
<b>2.3 Sportpsychologische Faktoren</b>	<b>41</b>
<b>2.4 Sportarten und Sportartengruppen</b>	<b>43</b>
<b>2.5 Sportliche Leistung – Leistungssystem – Leistungsvoraussetzungen</b>	<b>46</b>
<b>2.6 Konstitution</b>	<b>50</b>
2.6.1 Begriffsbestimmung	50
2.6.2 Konstitution und sportliche Leistungsfähigkeit	50
<b>Kontrollfragen und Aufgaben</b>	<b>55</b>
<b>3. Bewegungs- und trainingswissenschaftliche Grundlagen</b>	<b>57</b>
<b>3.1 Motorische Ontogenese</b>	<b>57</b>
3.1.1 Grundvorgang und Begriffserklärung	58
3.1.2 Teilprozesse der motorischen Ontogenese: Interaktionistischer Ansatz	59
3.1.3 Entwicklungsphasen in der motorischen Ontogenese	62
3.1.4 Altersbesonderheiten aus psycho-sozialer Sicht	63
3.1.5 Altersbesonderheiten aus biologischer Sicht	71

# Inhaltsverzeichnis

3.1.6	Alterbesonderheiten aus sportmotorischer Sicht	79
3.1.7	„Sensible Phasen“ der Kindheit und Jugend	84
	<b>Kontrollfragen und Aufgaben</b>	<b>86</b>
<b>3.2</b>	<b>Zusammenhang von motorischer und kognitiver Entwicklung</b>	<b>87</b>
<b>3.3</b>	<b>Prozesse und Funktionen der Leistungsentwicklung und des Lernprozesses</b>	<b>91</b>
3.3.1	Einheit informationeller und energetischer Adaptationsprozesse	91
3.3.2	Energetische Adaptationsprozesse	94
3.3.2.1	<i>Modell der Superkompensation</i>	94
3.3.2.2	<i>Varianten energetischer Adaptationseffekte</i>	95
3.3.3	Informationelle Adaptations- und Regulationsprozesse	99
3.3.3.1	<i>Informationsaufnahme und -verarbeitung</i>	101
3.3.3.2	<i>Programmbildung und Bewegungsvorausnahme</i>	103
3.3.3.3	<i>Soll-Ist-Vergleich</i>	104
	<b>Kontrollfragen und Aufgaben</b>	<b>106</b>
<b>3.4</b>	<b>Zusammenhang von Trainingsbelastung, Beanspruchung und Entwicklung der Leistungsfähigkeit</b>	<b>107</b>
3.4.1	Belastungsfaktoren und Beanspruchungsindikatoren	109
3.4.1.1	<i>Art der Körperübung</i>	110
3.4.1.2	<i>Belastungsumfang</i>	114
3.4.1.3	<i>Belastungsintensität</i>	114
3.4.1.4	<i>Belastungsdichte</i>	114
3.4.1.5	<i>Qualität der Bewegungsausführung</i>	115
3.4.1.6	<i>Beanspruchungsindikatoren</i>	115
3.4.2	Belastungsprinzipien	115
	<b>Kontrollfragen und Aufgaben</b>	<b>117</b>
<b>3.5</b>	<b>Biomechanische Prinzipien</b>	<b>118</b>
3.5.1	Prinzip des optimalen Beschleunigungsweges	119
3.5.2	Prinzip der Anfangskraft	120
3.5.3	Prinzip der optimalen Tendenz im Beschleunigungsverlauf	121
3.5.4	Prinzip der zeitlichen Koordination von Einzelimpulsen	123
3.5.5	Prinzip der Gegenwirkung	124
3.5.6	Prinzip der Impulserhaltung	125
3.5.7	Limitierung der mechanischen Leistung	127
	<b>Kontrollfragen und Aufgaben</b>	<b>128</b>
<b>3.6</b>	<b>Eignungsdiagnostik und Talentauswahl</b>	<b>129</b>
	<b>Kontrollfragen und Aufgaben</b>	<b>134</b>
<b>3.7</b>	<b>Der sportmotorische Test</b>	<b>135</b>
3.7.1	Objektivität	136
3.7.2	Zuverlässigkeit	136
3.7.3	Gültigkeit	137
	<b>Kontrollfragen und Aufgaben</b>	<b>138</b>
<b>3.8</b>	<b>Aufbau und Gestaltung einer Trainingseinheit (TE)</b>	<b>139</b>
	<b>Kontrollfragen und Aufgaben</b>	<b>143</b>

<b>3.9</b>	<b>Trainingsmethoden</b>	<b>144</b>
	<b>Kontrollfragen und Aufgaben</b>	149
<b>3.10</b>	<b>Der langfristige Leistungsaufbau</b>	<b>150</b>
	3.10.1 Grundausbildung, Talentsichtung	151
	3.10.2 Grundlagentraining (GLT)	152
	3.10.3 Aufbaustraining (ABT)	153
	3.10.4 Anschlussstraining (AST)	154
	3.10.5 Hochleistungstraining (HLT)	154
	3.10.6 Fördersystem	155
	<b>Kontrollfragen und Aufgaben</b>	156
<b>4</b>	<b>Bewegungskompetenzen – sportmotorische Fähigkeiten und ihre Ausbildung</b>	<b>157</b>
<b>4.1</b>	<b>Kraftfähigkeiten</b>	<b>157</b>
	4.1.1 Erscheinungsformen der Kraftfähigkeiten	159
	4.1.1.1 <i>Maximalkraftfähigkeit</i>	159
	4.1.1.2 <i>Schnellkraftfähigkeit</i>	161
	4.1.1.3 <i>Kraftausdauerfähigkeit</i>	162
	4.1.2 Aufbau, Arbeitsweisen und Funktionen der Skelettmuskeln	163
	4.1.2.1 <i>Aufbau der Skelettmuskulatur</i>	163
	4.1.2.2 <i>Arbeitsweisen der Skelettmuskeln</i>	166
	4.1.2.3 <i>Funktionen des Muskels</i>	168
	4.1.3 Biologische Voraussetzungen für die Kraftfähigkeiten	170
	4.1.3.1 <i>Muskelfaserquerschnitt</i>	170
	4.1.3.2 <i>Muskelfaserspektrum</i>	171
	4.1.3.3 <i>Intramuskuläre Koordination</i>	172
	4.1.3.4 <i>Intermuskuläre Koordination</i>	175
	4.1.3.5 <i>Art der Energiebereitstellung</i>	177
	4.1.4 Ausbildung der Kraftfähigkeiten	177
	4.1.4.1 <i>Ausbildung der Maximalkraftfähigkeit</i>	180
	4.1.4.2 <i>Ausbildung der allgemeinen Kraftausdauerfähigkeit</i>	183
	4.1.4.3 <i>Ausbildung wettkampfspezifischer Kraftfähigkeiten</i>	184
	4.1.4.4 <i>Inhaltlich zeitliche Aufeinanderfolge des Krafttrainings</i>	187
	4.1.5 Erfolgskontrolle	191
	<b>Kontrollfragen und Aufgaben</b>	194
<b>4.2</b>	<b>Schnelligkeitsfähigkeiten</b>	<b>195</b>
	4.2.1 Erscheinungsformen der Schnelligkeitsfähigkeiten	198
	4.2.1.1 <i>Reaktionsschnelligkeit</i>	199
	4.2.1.2 <i>Bewegungsschnelligkeit</i>	200
	4.2.2 Biologische Voraussetzungen der Schnelligkeitsfähigkeiten	201
	4.2.3 Schnelligkeitstraining	204
	4.2.3.1 <i>Ausbildung der Reaktionsschnelligkeit</i>	205
	4.2.3.2 <i>Ausbildung der Bewegungsschnelligkeit</i>	206
	4.2.4 Erfolgskontrolle	210
	<b>Kontrollfragen und Aufgaben</b>	213
<b>4.3</b>	<b>Ausdauerfähigkeiten</b>	<b>214</b>
	4.3.1 Begriffsbestimmung	214

# Inhaltsverzeichnis

4.3.2	Biologische Voraussetzungen der Ausdauerfähigkeiten	216
4.3.2.1	<i>Energiegewinnungsprozesse</i>	217
4.3.2.2	<i>Anpassungserscheinungen</i>	224
4.3.3	Erscheinungsformen der Ausdauerfähigkeiten	230
4.3.3.1	<i>Klassifikation nach dem wettkampfspezifischen Bezug</i>	230
4.3.3.2	<i>Klassifikation nach der Wettkampfdauer</i>	231
4.3.4	Ausbildung der Grundlagenausdauerfähigkeit	232
4.3.4.1	<i>Körperübungen</i>	232
4.3.4.2	<i>Belastungsumfang und -intensität</i>	233
4.3.5	Ausbildung der wettkampfspezifischen Ausdauerfähigkeit	235
4.3.5.1	<i>Körperübungen</i>	235
4.3.5.2	<i>Belastungsumfang und -intensität</i>	235
4.3.6	Methoden des Ausdauertrainings	236
4.3.6.1	<i>Dauermethoden</i>	237
4.3.6.2	<i>Intervallmethoden</i>	239
4.3.6.3	<i>Wiederholungsmethode</i>	241
4.3.7	Erfolgskontrolle	242
	<b>Kontrollfragen und Aufgaben</b>	<b>243</b>
<b>4.4</b>	<b>Koordinative Fähigkeiten</b>	<b>245</b>
4.4.1	Begriffsbestimmung	245
4.4.2	Zur Charakteristik koordinativer Fähigkeiten	247
4.4.3	Bedeutung koordinativer Fähigkeiten	255
4.4.4	Ausbildung der koordinativen Fähigkeiten	257
4.4.4.1	<i>Ziele und Funktionen des Koordinationstrainings</i>	257
4.4.4.2	<i>Grundsätze bei der Ausbildung koordinativer Fähigkeiten</i>	258
4.4.4.3	<i>Methodische Maßnahmen zur Steigerung der Koordinations- schwierigkeit</i>	264
4.4.4.4	<i>Reihenfolge (Hierarchie) in der Ausbildung koordinativer Fähigkeiten</i>	268
4.4.4.5	<i>Zur Ausprägung der Antizipationsfähigkeit</i>	269
4.4.4.6	<i>Empfehlungen zum koordinativen Training in den Etappen des langfristigen Leistungsaufbaus</i>	270
4.4.4.7	<i>Stufenschwerpunkte der koordinativen Vervollkommnung im Schulsport</i>	271
4.4.5	Erfolgskontrolle	272
	<b>Kontrollfragen und Aufgaben</b>	<b>276</b>
<b>4.5</b>	<b>Beweglichkeit</b>	<b>278</b>
4.5.1	Begriffsbestimmung	278
4.5.2	Biologische Grundlagen	279
4.5.3	Erscheinungsformen der Beweglichkeit	281
4.5.4	Ziele des Beweglichkeitstrainings	282
4.5.5	Voraussetzungen für die optimale Ausbildung der Beweglichkeit	286
4.5.6	Trainingsmethoden	287
4.5.7	Erfolgskontrolle	292
	<b>Kontrollfragen und Aufgaben</b>	<b>295</b>
<b>5.</b>	<b>Bewegungskompetenzen – Sporttechnische Fertigkeiten</b>	<b>297</b>
<b>5.1</b>	<b>Der motorische Lernprozess als Grundlage des Erlernens und Anwendens sporttechnischer Fertigkeiten</b>	<b>297</b>

<b>Kontrollfragen und Aufgaben</b>	<b>299</b>
<b>5.2 Biologische Grundlagen</b>	<b>300</b>
<b>Kontrollfragen und Aufgaben</b>	<b>303</b>
<b>5.3 Der motorische Lernprozess (Fertigkeitserwerb)</b>	<b>304</b>
<b>Kontrollfragen und Aufgaben</b>	<b>306</b>
<b>5.4 Methodik der Ausbildung sporttechnischer Fertigkeiten</b>	<b>307</b>
5.4.1 Phasen des motorischen Lernprozesses	307
5.4.2 Qualität der Bewegungsausführung, -vorstellung und Verhaltensregulation in den Lernphasen	311
5.4.3 Methodische Schritte im motorischen Lernprozess (Algorithmus)	313
5.4.4 Methodische Grundformen im motorischen Lernprozess	315
5.4.5 Deduktiver und induktiver Lehr- und Lernweg	320
5.4.6 Ganzlernmethode und Teillernmethode	324
5.4.7 Erfolgskontrolle	328
<b>Kontrollfragen und Aufgaben</b>	<b>329</b>
<b>5.5 Analyse sportlicher Bewegungen (Bewegungsanalyse)</b>	<b>330</b>
5.5.1 Beobachtbare Merkmale sportlicher Bewegungsabläufe	332
5.5.1.1 <i>Bewegungsstruktur</i>	334
5.5.1.2 <i>Bewegungskopplung</i>	340
5.5.1.3 <i>Bewegungsrhythmus</i>	345
5.5.1.4 <i>Ausdrucksformen (Aspekte) der Verhaltensregulation</i>	347
5.5.2 Mess- und berechenbare Merkmale sportlicher Bewegungsabläufe	347
5.5.2.1 <i>Messung kinematischer Merkmale</i>	348
5.5.2.2 <i>Messung dynamischer Merkmale</i>	350
<b>Kontrollfragen und Aufgaben</b>	<b>351</b>
<b>Register</b>	<b>353</b>
<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>361</b>
<b>Die Autoren des Buches</b>	<b>365</b>