

# Inhaltsverzeichnis

<b>Abbildungsverzeichnis</b> .....	<b>13</b>
<b>Tabellenverzeichnis</b> .....	<b>15</b>
<b>Abkürzungsverzeichnis</b> .....	<b>17</b>
<b>1 Einleitung</b> .....	<b>19</b>
1.1 Veränderte Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen .....	19
1.2 Situationen und Auftrag des Sportunterrichts .....	23
1.3 Erkenntnisinteresse und Aufbau der Arbeit .....	27
1.4 Zentrale Begriffe der Arbeit.....	31
<b>2 Neurowissenschaftliche Grundlagen</b> .....	<b>35</b>
2.1 Gehirnstrukturen .....	35
2.2 Elemente und Funktionsweise des Nervensystems .....	42
<b>3 Exekutive Funktionen</b> .....	<b>49</b>
3.1 Begriffsbezeichnung und Teilfunktionen .....	49
3.2 Exekutive Funktionen und neuropsychologische Modelle .....	55
3.3 Exekutive Funktionen und neuroanatomische Prozesse.....	63
3.4 Gehirnentwicklung und Entwicklung exekutiver Funktionen.....	66
3.5 Exekutive Funktionen und Selbstregulationsfähigkeit .....	71
3.6 Bedeutung der exekutiven Funktionen .....	72
3.7 Förderung der exekutiven Funktionen .....	74
<b>4 Sport und exekutive Funktionen</b> .....	<b>77</b>
4.1 Körperliche Aktivität und neurophysiologische Prozesse .....	77
4.2 Körperliche Aktivität und der Einfluss auf kognitive Prozesse .....	79
4.2.1 Sport und Kognition allgemein .....	79
4.2.2 Sport und exekutive Funktionen.....	84
4.3 Aspekte der Ausdauer .....	99
4.4 Aspekte der Koordination .....	101
4.5 Allgemeine Hinweise zur Programmgestaltung .....	106
<b>5 Zwischenfazit</b> .....	<b>109</b>

<b>6</b>	<b>Anlage der Untersuchung und Methodik.....</b>	<b>115</b>
6.1	Wissenschaftliche Fragestellung und Hypothesen.....	115
6.2	Untersuchungsdesign.....	118
6.2.1	Durchführungsbedingungen und Untersuchungsablauf.....	120
6.2.2	Sportprogramme.....	120
6.2.3	Eingesetzte Testverfahren.....	124
6.2.4	Gütekriterien.....	128
6.3	Dateneingabe und -aufbereitung.....	130
6.4	Datenauswertungsverfahren.....	131
6.5	Stichprobe.....	133
6.5.1	Ablauf der Stichprobenzusammensetzung.....	133
6.5.2	Beschreibung der Gesamtstichprobe.....	134
6.5.3	Beschreibung der Interventionsgruppe (Schule A).....	136
6.5.4	Beschreibung der Interventionsgruppe (Schule B).....	137
6.5.5	Beschreibung der Kontrollgruppe (Schule B).....	137
<b>7</b>	<b>Deskriptiv- und Inferenzstatistik.....</b>	<b>139</b>
7.1	Deskriptive Statistik der Interventions- und Kontrollgruppen.....	139
7.2	Voraussetzungsüberprüfungen.....	142
7.3	Inferenzstatistik.....	143
7.3.1	Darstellung und Diskussion der Ergebnisse mittels Varianzanalysen mit Messwiederholung.....	144
7.3.1.1	Entwicklung der Ausdauer.....	144
7.3.1.2	Entwicklung der Inhibition.....	149
7.3.1.3	Entwicklung des Arbeitsgedächtnisses.....	155
7.3.2	Latente Wachstumskurvenmodelle.....	162
7.4	Diskussion und Zusammenfassung der Ergebnisse.....	173
<b>8</b>	<b>Limitation.....</b>	<b>181</b>
<b>9</b>	<b>Ausblick.....</b>	<b>183</b>
	<b>Literaturverzeichnis.....</b>	<b>185</b>