

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Was man unter Sport verstehen kann</b> .....	13
1.1	Sport ist nicht gleich Sport.....	13
1.2	Wie kann man Sport definieren?.....	14
1.3	Welche Sportbereiche kann man unterscheiden?.....	15
1.4	Eingrenzungen, was Sport ist.....	17
1.5	Wie ist der Sport in Deutschland organisiert?.....	17
1.5.1	Sportvereine.....	17
1.5.1.1	Organisationsformen von Sportvereinen.....	18
1.5.1.2	Konstituierende Merkmale eines Sportvereins.....	20
1.5.1.3	Wie gründet man einen Sportverein?.....	20
1.5.1.4	Der Sportverein – ein konkurrenzloses Modell?.....	20
1.5.2	Aufgaben und Ziele des DOSB.....	21
1.6	Internationale Sportstrukturen – am Beispiel des Fußballs.....	22
1.7	Sport treiben ohne Vereinszugehörigkeit.....	22
1.8	E-Sport.....	23
1.9	Trainer- und Übungsleiterausbildung im Sport.....	23
1.9.1	Inhalte einer Trainerausbildung am Beispiel der C-Trainerausbildung des TTVWH.....	24
1.9.2	Schülermentoren-Ausbildung Sport.....	25
1.9.3	Ziele der Schülermentoren-Ausbildung.....	25
<b>2</b>	<b>Was passiert im Körper, wenn wir Sport treiben?</b> .....	27
<b>3</b>	<b>Spielregeln im Sport</b> .....	29
3.1	Was sind Spielregeln?.....	29
3.2	Wozu sind Spielregeln notwendig?.....	29
3.3	Wie hängen die Regeln miteinander zusammen?.....	30
3.4	Regelveränderungen und Spielveränderungen.....	31
3.5	Spielregelveränderungen am Beispiel Futsal.....	32
3.5.1	Zur Geschichte des Futsal.....	32
3.5.2	Die wichtigsten Futsal-Regeln in Kurzform.....	33
3.5.3	Futsalstudie.....	33
<b>4</b>	<b>Kommunikation und Kooperation</b> .....	35
4.1	Was muss man über Kommunikation wissen?.....	35
4.2	Beispiel Taktik und Kommunikation.....	36
4.3	Kooperation und Teamfähigkeit.....	37
4.4	Mannschaftstypen im Sport.....	37

4.5	Kommunikation im Mannschaftssport.....	38
4.6	Strukturen von Sportmannschaften .....	38
4.6.1	Teamgeist und Mannschaftszusammenhalt .....	39
4.6.2	Welche Möglichkeiten der Mannschaftsbildung gibt es? .....	39
4.6.3	Was können einzelne Spieler zum Teamzusammenhalt beitragen?.....	40
<b>5</b>	<b>Fitness und Fitnessstraining .....</b>	<b>41</b>
5.1	Voraussetzungen für ein gelingendes Training .....	46
5.2	Die motorischen Hauptbeanspruchungsformen .....	46
<b>6</b>	<b>Gesetzmäßigkeiten des Trainings .....</b>	<b>49</b>
6.1	Reizschwelligengesetz – Der wirksame Belastungsreiz .....	49
6.2	Superkompensation und Homöostase.....	50
6.3	Altersgemäßheit und Trainierbarkeit.....	53
6.4	Trainingshäufigkeit.....	54
<b>7</b>	<b>Aufbau einer Trainingseinheit .....</b>	<b>57</b>
7.1	Struktur einer Trainingseinheit.....	57
7.2	Zur Einleitung der Trainingseinheit .....	58
7.2.1	Allgemeine Vorbereitung.....	58
7.2.2	Spezielle Vorbereitung.....	58
7.3	Hauptteil der Trainingseinheit .....	59
7.4	Schlussteil der Trainingseinheit.....	59
7.5	Was ist hilfreich bei der Organisation einer Trainingseinheit?.....	60
7.5.1	Einteilungsformen .....	60
7.5.2	Aufstellungsformen .....	60
7.5.3	Verfahren des Übungsablaufs .....	61
7.6	Vor- und Nachbereitung einer Trainingseinheit .....	61
<b>8</b>	<b>Pädagogische Anforderungen an einen Schülermentor Sport .....</b>	<b>65</b>
8.1	Kompetenzen eines Mentors .....	65
8.1.1	Fachkompetenz .....	65
8.1.2	Sozialkompetenz .....	65
8.1.3	Methoden- und Organisationskompetenz .....	66
8.1.4	Personale Kompetenz.....	66
8.2	Schülermentor Sport in der Schule.....	67
8.3	Wie funktioniert Konfliktlösung?.....	67
8.4	Problematisches Verhalten als Schülermentor Sport.....	69
8.5	Was sollte man im Umgang mit Jugendlichen beachten?.....	70
8.6	Zusammenfassung .....	71
<b>9</b>	<b>Sportbiologie .....</b>	<b>73</b>
9.1	Aktiver Bewegungsapparat: Muskulatur, Energiebereitstellung und Herz-Kreislauf-System .....	73
9.1.1	Die Muskulatur .....	73
9.1.1.1	Die motorische Einheit.....	75
9.1.1.2	Einflussgrößen auf den Kräfteinsatz .....	76
9.1.1.3	Muskelkater.....	77
9.1.2	Die Energiebereitstellung.....	77

9.1.2.1	Der Muskel im Sport .....	78
9.1.2.2	Die anaerob-alkalotazide Energiebereitstellung.....	79
9.1.2.3	Die anaerob-laktazide Energiebereitstellung .....	80
9.1.2.4	Die aerobe Energiebereitstellung .....	82
9.1.2.5	Wiederherstellungsprozesse .....	83
9.1.3	Das Herz-Kreislauf-System .....	83
9.1.3.1	Das Blut.....	85
9.1.3.2	Die Atmung .....	85
9.1.3.3	Der Sauerstofftransport im Blut.....	85
9.2	Passiver Bewegungsapparat: Gelenkaufbau und Gelenkarten .....	86
9.2.1	Gelenkaufbau .....	87
9.2.2	Gelenkarten.....	87
9.2.3	Agonist und Antagonist in der sportlichen Bewegung .....	88
9.2.4	Kniegelenk .....	90
9.2.5	Sprunggelenke und Fuß.....	90
9.2.6	Wirbelsäule.....	91
9.2.7	Schultergelenk .....	93
<b>10</b>	<b>Aufwärmen im Sport</b> .....	<b>95</b>
<b>11</b>	<b>Ausdauertraining</b> .....	<b>101</b>
11.1	Welche positiven Effekte kann ich von Ausdauertraining erwarten?.....	102
11.2	Ausprägungsformen der Ausdauer.....	103
11.3	Der richtige Trainingsbereich im Ausdauertraining .....	104
11.4	Ausdauerarten.....	108
11.5	Grundlagenausdauer .....	110
11.5.1	Bedeutung der Grundlagenausdauer.....	110
11.5.2	Azyklische Spielausdauer .....	111
11.6	Trainingsmethoden beim Ausdauertraining .....	112
11.6.1	Die Dauermethode.....	112
11.6.2	Die extensive Intervallmethode.....	114
11.7	Sportartencheck – Welche ist die richtige für mich?.....	115
11.7.1	Step-Aerobic und Aerobic.....	115
11.7.2	Laufen.....	115
11.7.3	Radfahren und Radergometer.....	116
11.7.4	Schwimmtraining .....	117
11.7.5	Nordic Walking.....	117
11.7.6	Fitnessstudio: Cross-Trainer und Stepper .....	118
11.7.7	Inline-Skating .....	118
11.7.8	Run & Bike – das doppelte Vergnügen.....	118
11.8	Sportmedizinische Aspekte des Ausdauertrainings im Jugendalter .....	119
<b>12</b>	<b>Krafttraining</b> .....	<b>123</b>
12.1	Arten der Kraft .....	123
12.2	Arbeitsweise der Muskulatur .....	124
12.3	Erscheinungsformen der Kraft.....	127
12.3.1	Maximalkraft.....	128
12.3.2	Schnellkraft .....	129
12.3.3	Reaktivkraft .....	130
12.3.4	Kraftausdauer .....	130

12.4	Belastungsnormative im Krafttraining.....	131
12.4.1	Belastungsintensität .....	131
12.4.2	Belastungsumfang .....	131
12.4.3	Belastungsdichte.....	131
12.5	Maximalkrafttraining .....	132
12.5.1	Muskelhypertrophietraining (= Q-Training).....	132
12.5.2	Klassische amerikanische Bodybuilding-Methoden.....	134
12.5.3	Schnellkrafttraining .....	137
12.5.4	Kraftausdauertraining.....	137
12.5.5	Propriozeptives Krafttraining.....	138
12.5.6	Krafttraining nach der Borg-Skala .....	139
<b>13</b>	<b>Schnelligkeitstraining .....</b>	<b>147</b>
13.1	Sportbiologische Grundlagen der Schnelligkeit.....	147
13.2	Aktionsschnelligkeit (Bewegungsschnelligkeit).....	149
13.2.1	Azyklische Aktionsschnelligkeit.....	149
13.2.2	Zyklische Aktionsschnelligkeit.....	149
13.2.3	Antrittsschnelligkeit.....	150
13.3	Belastungsgefüge im Schnelligkeitstraining .....	150
13.4	Schnelligkeitsausdauer .....	151
13.5	Handlungsschnelligkeit .....	152
13.6	Reaktionsschnelligkeit .....	153
13.7	Training der Schnelligkeit .....	154
13.7.1	Wiederholungsmethode .....	154
13.7.2	Motorische Hauptbeanspruchungsformen und Schnelligkeit .....	154
13.8	Schnelligkeitstraining im Kindes- und Jugendalter.....	154
<b>14</b>	<b>Beweglichkeitstraining und Dehnung .....</b>	<b>157</b>
14.1	Was ist eine „normale“ Beweglichkeit? .....	157
14.2	Wirkungen von Dehnmethoden .....	159
14.2.1	Ruhespannung und Muskellänge.....	159
14.2.2	Maximalkraft und Schnellkraft .....	160
14.2.3	Dehnen und Muskeltonus.....	161
14.2.4	Verletzungsvorbeugung .....	162
14.3	Dehnmethoden .....	162
14.4	Faszientraining.....	166
<b>15</b>	<b>Zum Anforderungsprofil von Sportarten .....</b>	<b>169</b>
<b>16</b>	<b>Leistung und Leistungsbeurteilung im Sport.....</b>	<b>173</b>
16.1	Leistungsmessung.....	174
16.2	Praxisbeispiel: Leistungsmessung in der Sportmedizin .....	175
16.3	Die sportmedizinische Messung der körperlichen Leistungsfähigkeit.....	175
<b>17</b>	<b>Lernen und Bewegung .....</b>	<b>179</b>
<b>18</b>	<b>Bewegungslehre .....</b>	<b>181</b>
18.1	Was ist Bewegung? .....	181
18.2	Der Magnus-Effekt .....	183

18.3	Zur Analyse sportlicher Bewegungen .....	184
18.4	Die biomechanische Bewegungsanalyse.....	184
18.4.1	Ziele der Biomechanik im Sport.....	185
18.4.2	Biomechanische Aspekte sportlicher Techniken und die biomechanischen Prinzipien .....	186
18.4.3	Merkmale der sportlichen Technik.....	186
18.5	Die biomechanischen Prinzipien.....	187
18.6	Die morphologische Bewegungsanalyse .....	188
18.6.1	Zur Struktur sportlicher Bewegungen .....	188
18.6.2	Funktionale Bewegungsanalyse .....	190
18.7	Einwurf im Fußball und Biomechanik .....	194
<b>19</b>	<b>Wahrnehmung und Sport</b> .....	<b>197</b>
19.1	Sinnesphysiologie und Sport .....	197
19.2	Sehen und Sport.....	197
19.3	Gleichgewichtsregulation und Sport.....	199
19.3.1	Gleichgewichtssinn und Training.....	199
19.3.2	Interpretation des Tischtennisbeispiels.....	200
19.4	Wahrnehmung und Lernen.....	200
<b>20</b>	<b>Ernährung im Sport</b> .....	<b>201</b>
20.1	Zum Energiebedarf im Sport.....	202
20.2	Nährstoffe .....	203
20.2.1	Kohlenhydrate .....	204
20.2.1.1	Empfohlene Zufuhr und Aufbau von Kohlenhydraten .....	204
20.2.1.2	Kohlenhydrate vor und während der Belastung .....	205
20.2.1.3	Kohlenhydratzufuhr nach ermüdenden oder erschöpfenden Belastungen .....	206
20.2.2	Fette .....	206
20.2.3	Proteine .....	206
20.3	Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt .....	207
20.4	Getränke im Sport .....	208
20.5	Zur Ernährung vor, während und nach einer sportlichen Belastung.....	209
20.5.1	Ernährung vor dem Sporttreiben .....	209
20.5.2	Ernährung während des Sporttreibens .....	210
20.5.3	Ernährung nach dem Sporttreiben.....	210
20.6	Vegetarische, vegane und glutenfreie Ernährung.....	210
20.7	Vitamine und Mineralstoffe .....	211
20.8	Sport und Essstörungen.....	212
<b>21</b>	<b>Emotionen im Sport</b> .....	<b>213</b>
21.1	Freude, Vergnügen und Zufriedenheit .....	213
21.2	Angst, Nervosität und Stress.....	214
21.2.1	Angstauslöser.....	214
21.2.2	Folgeängste des Gleichgewichtsverlustes bei einem Skifahrer.....	214
21.2.3	Symptome der Angst.....	215
21.2.4	Angstabbau.....	215
21.2.4.1	Methodische Maßnahmen .....	216
21.2.4.2	Pädagogisch-psychologische Maßnahmen zum Angstabbau .....	216
21.3	Aggression .....	216

21.3.1	Aggressionsbereitschaft bei Sportlern .....	217
21.3.2	Auslöser aggressiven Verhaltens.....	217
21.3.3	Was bringt einen Menschen „auf 180“? .....	217
21.3.4	Aggressionen vor einem Wettkampf.....	217
21.3.5	Wie kann man seine Gefühle unter Kontrolle bringen?.....	217
21.3.6	Wie kann man seine aggressive Energie positiv umwandeln?.....	218
<b>22</b>	<b>Sport und Naturerlebnis</b> .....	221
22.1	Zum Umweltbewusstsein in Deutschland.....	222
22.2	Staatliche Förderung.....	222
22.3	Umweltschutz und Umweltbewusstsein am Beispiel Tauchsport.....	223
<b>23</b>	<b>Sport und Medien</b> .....	225
23.1	Merkmale der Berichterstattung.....	227
23.2	Kommerzialisierung des Sports .....	227
23.3	Einflussnahme von Medien auf den Sport .....	227
23.3.1	Sport als inszeniertes Entertainment.....	228
23.3.2	Dramatisierung der Berichterstattung .....	228
23.3.3	Konzentration der Berichterstattung auf das eigene Land.....	228
23.3.4	Sportliche Leistung als „Persönlichkeitsmerkmal“ .....	228
23.3.5	Sport als „Männersache“ .....	228
23.3.6	Sport als soziales Ereignis mit Symbolcharakter.....	229
23.3.7	Gescheiterter TV-Vertrag für die Olympischen Spiele 2018 und 2020 .....	229
23.4	Zusammenfassung .....	229
<b>24</b>	<b>Sport und Staat</b> .....	231
24.1	Finanzielle Sportförderung .....	231
24.2	Sportpolitik in Deutschland .....	232
24.2.1	Der Sportausschuss des Deutschen Bundestages.....	232
24.2.2	Richtungsweisende Eckpunkte der Sportpolitik.....	232
24.2.3	Sportförderung.....	233
24.3	Finanzierung des Sports.....	233
<b>25</b>	<b>Sportökonomik – Sport und Wirtschaft</b> .....	237
25.1	Einleitung .....	237
25.2	Volkswirtschaftliche Effekte .....	237
25.2.1	Das Bruttoinlandsprodukt.....	237
25.2.2	Bauinvestitionen .....	238
25.2.3	Sportkonsum .....	238
25.3	Sponsoring, Werbung und Medien .....	239
25.4	Sponsoring bei deutschen Fußballbundesligaklubs .....	240
25.5	Arbeitsmarkteffekte.....	240
25.6	Steuereffekte des Sports.....	241
25.7	Volkswirtschaftliche Bedeutung des Ehrenamtes im Sport.....	241
25.7.1	Sozioökonomische Aspekte.....	241
25.7.2	Gesundheitsleistungen .....	241
25.7.3	Der Beitrag des Sports zum Sozialgefüge und zur Integration .....	242
25.7.4	Bildungsleistungen .....	242

---

25.7.5	Sportgroßveranstaltungen .....	242
25.8	Zusammenfassung .....	242
<b>26</b>	<b>Olympische Spiele – die olympische Idee .....</b>	<b>245</b>
26.1	Die Olympischen Spiele der Neuzeit.....	245
26.2	Die olympische Idee .....	245
26.3	Amateurismus.....	246
26.4	Die Paralympics .....	246
26.5	Youth Olympic Games .....	247
26.6	Jugend trainiert für Olympia (JtFO) .....	248
<b>27</b>	<b>Doping .....</b>	<b>249</b>
27.1	Geschichte des Dopings .....	249
27.2	Doping im Breitensport.....	251
27.3	Der Kampf gegen das Doping.....	251
27.4	Doping und seine Folgen.....	253
27.5	Trainings- und Wettkampfkontrollen .....	254
<b>Literatur</b>	.....	<b>257</b>
<b>Sachregister</b>	.....	<b>259</b>