

Inhalt

Einleitung	7
1 Was man unter Sport verstehen kann?	9
1.1 Sport ist nicht gleich Sport	10
1.2 Wie kann man Sport definieren?	13
1.3 Welche Sportbereiche kann man unterscheiden?	14
1.4 Eingrenzungen was Sport ist	15
1.5 Wie ist der Sport in Deutschland organisiert?	16
1.5.1 Sportvereine.....	16
1.5.1.1 Organisationsformen von Sportvereinen	17
1.5.1.2 Konstituierende Merkmale eines Sportvereins	18
1.5.1.3 Wie gründet man einen Sportverein?.....	19
1.5.1.4 Der Sportverein – Ein konkurrenzloses Modell?	19
1.5.2 Aufgaben und Ziele des DOSB	19
1.6 Internationale Sportstrukturen – am Beispiel des Fußballs	20
1.7 Sport treiben ohne Vereinszugehörigkeit.....	20
1.8 E-Sport.....	21
1.9 Trainer- und Übungsleiterausbildung im Sport.....	21
1.9.1 Inhalte einer Trainerausbildung	22
1.9.2 Schülermentoren-Ausbildung Sport	22
2 Was passiert im Körper, wenn wir Sport treiben?	27
3 Spielregeln im Sport	31
3.1 Was sind Spielregeln?.....	31
3.2 Wozu sind Spielregeln notwendig?.....	32
3.3 Wie hängen die Regeln miteinander zusammen?.....	37
3.4 Regelveränderungen und Spielveränderungen.....	37
3.5 Spielregelveränderungen am Beispiel Futsal	39
4 Kommunikation und Kooperation	45
4.1 Was muss man über Kommunikation wissen?	46
4.2 Beispiel Taktik und Kommunikation.....	47
4.3 Kooperation und Teamfähigkeit.....	48
4.4 Mannschaftstypen im Sport.....	48
4.5 Kommunikation im Mannschaftssport	50
4.6 Strukturen von Sportmannschaften	50
4.6.1 Teamgeist und Mannschaftszusammenhalt	50
4.6.2 Welche Möglichkeiten der Mannschaftsbildung gibt es?	51
4.6.3 Was können einzelne Spieler zum Teamzusammenhalt beitragen?.....	52
5 Fitness und Fitnesstraining	55
5.1 Voraussetzungen für ein gelingendes Training	61
5.2 Die motorischen Hauptbeanspruchungsformen	61
6 Gesetzmäßigkeiten des Trainings	67
6.1 Reizschwellengesetz – Der wirksame Belastungsreiz	67
6.2 Superkompensation und Homöostase	68
6.3 Altersgemäßheit und Trainierbarkeit	70
6.4 Trainingshäufigkeit	71
7 Aufbau einer Trainingseinheit	81
7.1 Struktur einer Trainingseinheit	81
8 Pädagogische Anforderungen an einen Schülermentor Sport	87
8.1 Kompetenzen eines Mentors	87
8.2 Schülermentor Sport in der Schule.....	89
8.3 Wie funktioniert Konfliktlösung?	89

8.4	Problematisches Verhalten als Schülermentor Sport	91
8.5	Was sollte man im Umgang mit Jugendlichen beachten?.....	92
9	Sportbiologie	97
9.1	Aktiver Bewegungsapparat: Muskulatur, Energiebereitstellung und Herz-Kreislauf-System.....	97
9.1.1	Die Muskulatur	97
9.1.1.1	Die motorische Einheit	99
9.1.1.2	Einflussgrößen auf den Kräfteinsatz	100
9.1.1.3	Muskelkater.....	101
9.1.2	Die Energiebereitstellung	102
9.1.3	Das Herz-Kreislauf-System.....	108
9.1.3.1	Das Blut	110
9.1.3.2	Die Atmung	110
9.1.3.3	Der Sauerstofftransport im Blut	111
9.2	Passiver Bewegungsapparat: Gelenkaufbau und Gelenkarten	116
9.2.1	Gelenkaufbau	117
9.2.2	Gelenkarten.....	118
9.2.3	Agonist und Antagonist in der sportlichen Bewegung.....	118
9.2.4	Kniegelenk.....	119
9.2.5	Sprunggelenke und Fuß.....	120
9.2.6	Wirbelsäule.....	121
9.2.7	Schultergelenk	122
10	Aufwärmen im Sport	127
11	Ausdauertraining	131
11.1	Welche positiven Effekte kann ich von Ausdauertraining erwarten?	132
11.2	Ausprägungsformen der Ausdauer	134
11.3	Der richtige Trainingsbereich im Ausdauertraining	135
11.4	Ausdauerarten.....	141
11.5	Grundlagenausdauer.....	142
11.5.1	Bedeutung der Grundlagenausdauer.....	142
11.5.2	Azyklische Spielausdauer	143
11.6	Trainingsmethoden beim Ausdauertraining	144
11.6.1	Die Dauermethode	144
11.6.2	Die extensive Intervallmethode	145
11.7	Sportartencheck – Welche Sportart ist die Richtige für mich?	149
11.8	Sportmedizinische Aspekte des Ausdauertrainings im Jugendalter.....	150
12	Krafttraining	151
12.1	Arten der Kraft.....	153
12.2	Arbeitsweise der Muskulatur.....	154
12.3	Erscheinungsformen der Kraft	158
12.3.1	Maximalkraft.....	159
12.3.2	Schnellkraft	160
12.3.3	Reaktivkraft	161
12.3.4	Kraftausdauer.....	162
12.4	Belastungsnormative im Krafttraining.....	163
12.5	Maximalkrafttraining.....	164
12.5.1	Muskelhypertrophietraining (= Q-Training)	164
12.5.2	Klassische amerikanische Bodybuilding-Methoden	164
12.5.3	Schnellkrafttraining	168
12.5.4	Kraftausdauertraining.....	169
12.5.5	Propriozeptives Krafttraining.....	169
12.5.6	Krafttraining nach der Borg-Skala	171
13	Schnelligkeitstraining	177
13.1	Sportbiologische Grundlagen der Schnelligkeit.....	178
13.2	Aktionsschnelligkeit (Bewegungsschnelligkeit).....	179
13.2.1	Azyklische Aktionsschnelligkeit	179
13.2.2	Zyklische Aktionsschnelligkeit	179

13.2.3	Antrittsschnelligkeit.....	180
13.3	Belastungsgefüge im Schnelligkeitstraining	180
13.4	Schnelligkeitsausdauer	181
13.5	Handlungsschnelligkeit	182
13.6	Reaktionsschnelligkeit	183
13.7	Training der Schnelligkeit.....	184
13.8	Schnelligkeitstraining im Kindes- und Jugendalter.....	184
14	Beweglichkeitstraining und Dehnung	189
14.1	Was ist eine „normale“ Beweglichkeit?	189
14.2	Wirkungen von Dehnmethoden	192
14.2.1	Ruhespannung und Muskellänge.....	193
14.2.2	Maximalkraft und Schnellkraft	193
14.2.3	Dehnen und Muskeltonus	194
14.2.4	Verletzungsvorbeugung	196
14.3	Dehnmethoden.....	199
14.4	Faszientraining	204
15	Zum Anforderungsprofil von Sportarten.....	209
16	Leistung und Leistungsbeurteilung im Sport	213
16.1	Leistungsmessung	213
16.2	Praxisbeispiel: Leistungsmessung in der Sportmedizin	214
16.3	Die sportmedizinische Messung der körperlichen Leistungsfähigkeit.....	214
17	Lernen und Bewegung.....	219
18	Bewegungslehre	223
18.1	Was ist Bewegung?	223
18.2	Der Magnus Effekt	223
18.3	Zur Analyse sportlicher Bewegungen	224
18.4	Die biomechanische Bewegungsanalyse	224
18.5	Die biomechanischen Prinzipien.....	225
18.6	Die morphologische Bewegungsanalyse.....	226
18.6.1	Zur Struktur sportlicher Bewegungen.....	226
18.6.2	Funktionale Bewegungsanalyse	226
19	Wahrnehmung und Sport	231
19.1	Sinnesphysiologie und Sport	231
19.2	Sehen und Sport	231
19.3	Gleichgewichtsregulation und Sport.....	232
19.3.1	Gleichgewichtssinn und Training	233
19.3.2	Interpretation des Tischtennisbeispiels	233
19.4	Wahrnehmung und Lernen.....	233
20	Ernährung	237
20.1	Zum Energiebedarf im Sport.....	238
20.2	Nährstoffe	239
20.2.1	Kohlenhydrate.....	239
20.2.1.1	Empfohlene Zufuhr und Aufbau von Kohlenhydraten.....	239
20.2.1.2	Kohlenhydrate vor und während der Belastung	241
20.2.1.3	Kohlenhydratzufuhr nach ermüdenden oder erschöpfenden Belastungen	241
20.2.2	Fette	241
20.2.3	Proteine.....	241
20.3	Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt	242
20.4	Getränke im Sport	243
20.5	Zur Ernährung vor, während und nach einer sportlichen Belastung.....	244
20.5.1	Ernährung vor dem Sporttreiben	244
20.5.2	Ernährung während des Sporttreibens	245
20.5.3	Ernährung nach dem Sporttreiben.....	245
20.6	Vegetarische, vegane und glutenfreie Ernährung	245
20.7	Vitamine und Mineralstoffe	246
20.8	Sport und Essstörungen	246

21	Emotionen im Sport	249
21.1	Freude, Vergnügen und Zufriedenheit	249
21.2	Angst, Nervosität und Stress	250
21.2.1	Angstauslöser	250
21.2.2	Folgeängste des Gleichgewichtsverlustes bei einem Skifahrer	250
21.2.3	Symptome der Angst	251
21.2.4	Angstabbau	251
21.3	Aggression	252
22	Sport und Naturerlebnis	257
22.1	Zum Umweltbewusstsein in Deutschland	258
22.2	Staatliche Förderung	258
22.3	Umweltschutz und Umweltbewusstsein am Beispiel Tauchsport	259
23	Sport und Medien	261
23.1	Merkmale der Berichterstattung	261
23.2	Kommerzialisierung des Sports	262
23.3	Einflussnahme von Medien auf den Sport	262
24	Sport und Staat	267
24.1	Finanzielle Sportförderung	267
24.2	Sportpolitik in Deutschland	268
24.2.1	Der Sportausschuss des Deutschen Bundestages	268
24.2.2	Richtungsweisende Eckpunkte der Sportpolitik	268
24.2.3	Sportförderung	269
24.3	Finanzierung des Sports	269
25	Sportökonomik	273
25.1	Einleitung	273
25.2	Volkswirtschaftliche Effekte	273
25.2.1	Das Bruttoinlandsprodukt	273
25.2.2	Bauinvestitionen	274
25.2.3	Sportkonsum	274
25.3	Sponsoring, Werbung und Medien	275
25.4	Sponsoring bei deutschen Fußballbundesligaklubs	275
25.5	Arbeitsmarkteffekte	276
25.6	Steuereffekte des Sports	276
25.7	Volkswirtschaftliche Bedeutung des Ehrenamtes im Sport	277
25.7.1	Sozioökonomische Aspekte	277
25.7.2	Gesundheitsleistungen	277
25.7.3	Der Beitrag des Sports zum Sozialgefüge und zur Integration	278
25.7.4	Bildungsleistungen	278
25.7.5	Sportgroßveranstaltungen	278
26	Olympische Spiele – die olympische Idee	281
26.1	Die Olympischen Spiele der Neuzeit	281
26.2	Die olympische Idee	281
26.3	Amateurismus	283
26.4	Die Paralympics	283
26.5	Youth Olympic Games	284
26.6	Jugend trainiert für Olympia (Jtfo)	285
27	Doping	289
27.1	Geschichte des Dopings	289
27.2	Doping im Breitensport	290
27.3	Kampf gegen das Doping	291
27.4	Doping und seine Folgen	291
27.5	Trainings- und Wettkampfkontrollen	293