

SCHOOL-SCOUT.DE



Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Sport in der gymnasialen Oberstufe

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



INHALT

WAS IST SPORT?	12
LERNBEREICH I: SPORT UND TRAINING	14
LEKTION 1: WIE BEEINFLUSST TRAINING DIE LEISTUNG IM SPORT?	16
1.1 Merkmale von Leistung und Training im Sport	16
1.2 Körperliche Anpassung durch sportliches Training	20
1.3 Trainingsprinzipien und Belastungskomponenten	22
1.4 Ermüdung und Erholung	26
1.5 Trainingssteuerung und sportliche Periodisierung	27
1.6 Auf- und Abwärmen im Sport.....	31
1.7 Prüfungsvorbereitung	33
LEKTION 2: WIE ENTSTEHT AUSDAUER?	47
2.1 Biologisches Vorwissen zum Ausdauertraining	47
2.2 Erscheinungsformen der Ausdauer	51
2.3 Ausdauersportliche Beispiele zur Energiebereitstellung	53
2.4 Belastungssteuerung von Ausdauerleistungen	54
2.5 Methoden im Ausdauertraining	56
2.6 Ausdauertests	61
2.7 Prüfungsvorbereitung	62
LEKTION 3: WAS MACHT EIN GUTES KRAFTTRAINING AUS?	73
3.1 Biologisches Vorwissen zum Krafttraining	73
3.2 Erscheinungsformen der Kraft	79

3.3	Auswirkung von Krafttraining auf das neuromuskuläre System	82
3.4	Methoden im Krafttraining	83
3.5	Krafttests	87
3.6	Prüfungsvorbereitung	89
LEKTION 4: WIE KANN DIE SCHNELLIGKEIT VERBESSERT WERDEN?		99
4.1	Erscheinungsformen der Schnelligkeit	99
4.2	Methoden im Schnelligkeitstraining	102
4.3	Schnelligkeitstests	104
4.4	Prüfungsvorbereitung	105
LEKTION 5: WELCHE WIRKUNG ERZIELT EIN BEWEGLICHKEITSTRAINING? .		111
5.1	Erscheinungsformen der Beweglichkeit	111
5.2	Physiologische Grundlagen des Beweglichkeitstrainings	112
5.3	Methoden im Beweglichkeitstraining	114
5.4	Beweglichkeitstests	117
5.5	Prüfungsvorbereitung	118
LERNBEREICH II: SPORT UND BEWEGUNG		124
LEKTION 6: WIE WERDEN BEWEGUNGEN IM SPORT ANALYSIERT?		126
6.1	Kennzeichnung und Betrachtungsweisen sportlicher Bewegungen	126
6.2	Biomechanische Bewegungsanalyse	132
6.3	Morphologische Bewegungsanalyse	144

6.4	Funktionale Bewegungsanalyse	147
6.5	Prüfungsvorbereitung	149
LEKTION 7: WIE WERDEN BEWEGUNGEN VOM KÖRPER GESTEUERT?		159
7.1	Biologisches Vorwissen zur Bewegung	159
7.2	Grundbegriffe der Sportmotorik	160
7.3	Sensomotorische Systeme	161
7.4	Kognitive und dynamische Systeme*	164
7.5	Prüfungsvorbereitung	166
LEKTION 8: WELCHE BEDEUTUNG HAT KOORDINATION IM SPORT?		170
8.1	Koordination und Technik	170
8.2	Modell der koordinativen Fähigkeiten	171
8.3	Koordinations-Anforderungs-Regler-Modell*	173
8.4	Methodische Grundformel zur Koordinationsschulung	181
8.5	Prüfungsvorbereitung	187
LEKTION 9: WIE WERDEN TECHNIK UND TAKTIK IM SPORT ERLERNT?		191
9.1	Technik und Taktik im Sport	191
9.2	Phasen sportmotorischen Lernens	192
9.3	Ganzheitsmethode versus Teillernmethode	197
9.4	Neulernen sportlicher Bewegungen	199
9.5	Taktiklernen im Sport	205
9.6	Prüfungsvorbereitung	208

LERNBEREICH III: SPORT UND GESUNDHEIT	224
LEKTION 10: INWIEFERN IST SPORT GESUND?	226
10.1 Begriffe und Modelle von Gesundheit	226
10.2 Wirkungszusammenhänge von Sport und Gesundheit	230
10.3 Sportverletzungen	237
10.4 Prüfungsvorbereitung	239
LEKTION 11: WELCHE ERNÄHRUNG IST FÜR SPORTLER GESUND?	243
11.1 Zusammensetzung und Energiegehalt von Nahrung	244
11.2 Energieumsatz und Nährstoffbedarf	246
11.3 Allgemeine und wettkampfspezifische Ernährungsempfehlungen	248
11.4 Substitution und Supplementation	252
11.5 Prüfungsvorbereitung	254
LEKTION 12: WELCHE ROLLE SPIELT DOPING IM SPORT?	261
12.1 Definition von Doping	261
12.2 Wirkung von Doping auf den Organismus und die Psyche	262
12.3 Begründungen für das Dopingverbot im Wettkampfsport	265
12.4 Prüfungsvorbereitung	268
LERNBEREICH IV: SPORT UND GESELLSCHAFT	272
LEKTION 13: WAS TREIBT MENSCHEN ZUM SPORTTREIBEN AN?	274
13.1 Motive und Motivation im Sport	274
13.2 Emotionen im Sport	276
13.3 Aggressionen im Sport	278

13.4	Fairness im Sport	281
13.5	Prüfungsvorbereitung	282
LEKTION 14: WIE IST SPORT IN DEUTSCHLAND ORGANISIERT?		292
14.1	Organisationsformen des Sports in Deutschland	292
14.2	Sport im Verein	293
14.3	Staatlich organisierter Sport	295
14.4	Kommerzieller Sport	297
14.5	Selbstorganisierter Sport	298
14.6	Prüfungsvorbereitung	299
LEKTION 15: WIE BEEINFLUSSEN SICH SPORT UND GESELLSCHAFT?		301
15.1	Wechselwirkungen zwischen Sport und Gesellschaft	301
15.2	Sport und Politik	303
15.3	Sport und Medien	307
15.4	Sport und Umwelt	309
15.5	Sport und Bildung	310
15.6	Prüfungsvorbereitung	312
LÖSUNGEN ZU ALLEN ARBEITSBLÄTTERN		314
BILDNACHWEIS		320

WAS IST SPORT?

1 Klettern

Beschreiben Sie das differenzierte Sportmodell nach LAMPRECHT und STAMM unter besonderer Berücksichtigung der vier konstitutiven Elemente von Sport und **ordnen** Sie das Klettern begründend in das differenzierte Sportmodell **ein**.

Beschreibung:

- Sportliche Bewegung ist bei allen Sportbereichen gegeben.
- Der Leistungsaspekt ist beim Wettkampfsport und Showsport voll erfüllt, beim expressiven Sportmodell nur teilweise bis gar nicht, in der traditionellen Sportkultur und beim instrumentellen Sport je nach Ausrichtung teilweise bis gar nicht.
- Normen und Regeln gibt es vor allem im Wettkampfsport, im Showsport, teilweise im Freizeitsport, Trendsport und in der traditionellen Sportkultur, nicht aber im instrumentellen Sport und auch in Teilen des Erlebnissports.
- Unproduktivität besteht vor allem im Wettkampfsport, im expressiven Sportmodell und in der traditionellen Sportkultur, nicht aber im Profi- und Gesundheitssport.
- Übergänge sind fließend und überlappend. Es ist zukünftig sogar eine Entkopplung der Bereiche denkbar.

Zuordnung:

- Klettern als professioneller Showsport (vgl. Hochglanzaufnahmen und Videos von kommerziellen Sportausrüstern).
- Sportklettern als Wettkampfsport an Kletterwänden (seit den 1980er-Jahren).
- Sportklettern als Freizeitsport und Erlebnissport ohne Leistungsorientierung und Regelvorgaben.
- Sportklettern als Gesundheitssport (Fitness, Wohlbefinden, Kohärenzsinn, Gesundheitsressourcen).

LEKTION 1: WIE BEEINFLUSST TRAINING DIE LEISTUNG IM SPORT?

1.1 MERKMALE VON LEISTUNG UND TRAINING IM SPORT

3 Beziehen Sie die Bezugsnormen des Leistens im Sport auf verschiedene Sportarten bzw. bewegungskulturelle Aktivitäten, wie z. B. Leichtathletik, Akrobatik, Basketball, Turnen, Klettern, Inlineskaten etc., und **beurteilen** Sie, auf welche Bewegungsfelder diese Bezugsnormen hauptsächlich und auf welche weniger zutreffen.

In normierten und wettkampforientierten Sportarten überwiegt ein am Leistungsvergleich mit anderen orientierter Leistungsbegriff. Dagegen ermöglichen nicht normierte bewegungskulturelle Aktivitäten (z. B. Akrobatik, Le Parkour, Rope-Skiping, Streetball) eine Orientierung an persönlichen Erfolgen und Leistungen. Im Sportabzeichen können persönliche Erfolgserlebnisse in normierten Disziplinen der Leichtathletik und des Turnens erreicht werden. Auch die Landesturnfeste und das Bundesturnfest zielt auf das Erreichen einer persönlichen Bestleistung und weniger auf einen Leistungsvergleich.

4 Beurteilen Sie den schulischen Leistungsbegriff kritisch.

Der pädagogisch begleitete Prozess der Leistungsentwicklung nimmt in der Schulpädagogik seinen Ausgangspunkt von der individuellen und sachlichen Bezugsnorm (Steigerung der eigenen Leistung) über interindividuelle Leistungsvergleiche mit anderen hin zu sozialen Bezugsnormen (Klassenarbeiten, zentrale Prüfungen). Definiert man schulische Leistung als das individuelle Bemühen eines Kindes, seine persönliche Grenze zu erreichen, dann erkennt man schnell, dass in den meisten Fächern die soziale Bezugsnormorientierung der schulischen Leistung vorherrscht (Klassenarbeiten, Rangordnung in einer Klasse, zentrale Prüfungen). Die individuelle Leistungsbereitschaft dient allenfalls als Korrektiv. Im Schulsport kann dagegen der individuelle und sachliche Leistungsbegriff hervorragend etabliert werden, wenn Sportinhalte bewertet werden, die einen individuellen Leistungsfortschritt im schulischen Rahmen ermöglichen (z. B. Koordination, Ausdauer). Zur Bewertung des

Testübung	Objektivität	Reliabilität	Validität	Begründung
	Besonders problematisch			
Standweitsprung (zwei Versuche, bester Versuch). Testziel: Schnellkraft	■	□	□	Ablesefehler beim Halten der Messlatte und Feststellen des hintersten Punktes
20-m-Sprint (zwei Versuche, beste handgestoppte Zeit). Testziel: Schnelligkeit	■	□	□	Verschiedene Erfahrungen bei der handgestoppten Zeitmessung
Liegestütze (40 Sekunden, nur „saubere“ Versuche). Testziel: Kraftausdauer	■	□	□	Die Entscheidung, was eine „saubere“ Bewegung ist, hängt stark vom Tester ab.
Situps (40 Sekunden, nur „saubere“ Versuche). Testziel: Kraftausdauer	■	□	□	Die Entscheidung, was eine „saubere“ Bewegung ist, hängt stark vom Tester ab.
Rückwärtsbalancieren (drei Balkenbreiten, Schrittzahl). Testziel: Koordination	□	□	■	Die Testlänge erzeugt Ermüdung und beeinflusst die Konzentration.
Seitliches Hin- und Herspringen (2 x 15 Sekunden, Mittelwert). Testziel: Koordination	■	■	□	Entscheidbarkeit „Sprung im Feld“. Ein „Fehltritt“ beeinflusst das Gesamtergebnis.
Sechs-Minuten-Lauf (Streckenlänge, ein Versuch). Testziel: aerobe Ausdauer	□	□	■	Das Ergebnis hängt stark von der Motivation eines Sportlers ab.
Rumpfvorbeuge (zwei Versuche, Mittelwert). Testziel: Beweglichkeit	■	□	□	Die Streckung der Beine wird unterschiedlich bewertet.

b) **Entwickeln** Sie je eine sportmotorische Überprüfungsform, bei der genau ein Hauptgütekriterium unzureichend erfüllt ist.

Ein Testergebnis besitzt eine besonders hohe **Objektivität**, wenn zwei verschiedene, voneinander unabhängige Beurteiler bei demSELBEN Probanden zu übereinstimmenden Testergebnissen kommen. Daher dürfen die Tester durch ihre Sprache, Mimik und Gestik (z. B. motivierende Ansprache) keinen Einfluss auf die Ausführung des Tests nehmen.

Vorbereitungsperiode		Schwerpunkte
Allgemein	Erster Makrozyklus	Allgemeines Kraft- und Ausdauertraining
	Zweiter Makrozyklus	Spezielles Kraft- und Schnelligkeitstraining
	Dritter Makrozyklus	Koordinationstraining
Speziell	Erster Makrozyklus	Techniktraining
	Zweiter Makrozyklus	Taktiktraining

20 Mikrozyklen in der Leichtathletik

- a) **Erläutern** Sie den Mikrozyklus im Speerwerfen (M1) und **ordnen** Sie ihn **be-gründend** einer Trainingsperiode zu.

Der Speerwerfer trainiert an sechs Tagen und ruht sich am Sonntag aus. Der Mikrozyklus zeichnet sich sowohl durch Kraft- als auch durch Techniktraining aus. Dabei wird vor allem die Wurfmuskulatur (Montag, Mittwoch, Freitag) trainiert. Neben Kraft und Technik wird die Beweglichkeit durch Turn- und Dehnübungen verbessert. Aufgrund des Techniktrainings mit dem Speer, des speziellen Krafttrainings und des hohen Belastungsumfangs lässt sich dieser Mikrozyklus in die spezielle Vorbereitungsperiode einordnen.

- b) **Begründen** Sie die Zuordnung der Übungen zum Mikrozyklus Kugelstoßen (M2) in die spezielle Vorbereitungsperiode.

Der Mikrozyklus des Kugelstoßens lässt sich der speziellen Vorbereitungsperiode zuordnen, da ein hoher Belastungsumfang vorliegt. Zudem bereitet sich der Kugelstoßer mit den Trainingsinhalten speziell auf die anstehenden Wettkämpfe vor. Dies wird dadurch deutlich, dass zweimal pro Woche ein Training der Wettkampftechnik stattfindet und dass Technikübungen mit der Kugel durchgeführt werden.

2.3 AUSDAUERSPORTLICHE BEISPIELE ZUR ENERGIEBEREITSTELLUNG

28 Geben Sie an, welche Art der Energiegewinnung (aerob, anaerob) jeweils überwiegt bei 100 Metern, 200 Metern, 400 Metern, 800 Metern und 1.500 Metern der weltbesten Schwimmer und bei Spitzenleichtathleten über 100 Meter, 200 Meter, 400 Meter, 800 Meter, 1.500 Meter und 5.000 Meter.

	KZA	MZA	LZA
Spitzenschwimmer	100 m, 200 m	400 m, 800 m	1.500 m
Spitzenleichtathleten	400 m	800 m, 1.500 m	5.000 m
Energiebereitstellung	Eher anaerob	Gemischt aerob-anaerob	Eher aerob

29 Geben Sie auf der Basis von Abb. 26 die relativen Anteile der Energiegewinnungsprozesse für 100 Meter, 200 Meter, 400 Meter und 1.500 Meter an.

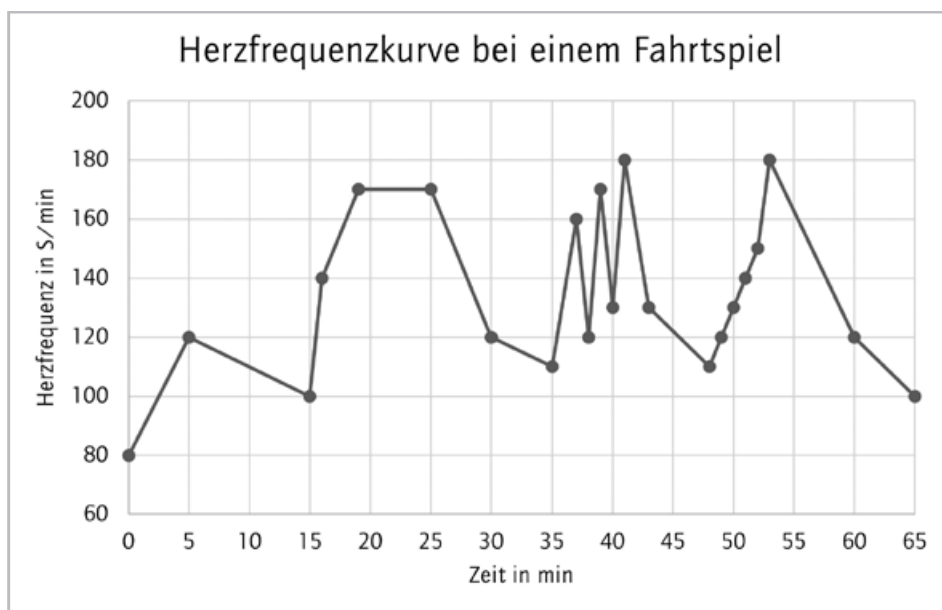
Disziplin	Anaerob- alaktazid	Anaerob- laktazid	Aerob
100 Meter (10 Sekunden)	80 %	15 %	5 %
200 Meter (20 Sekunden)	55 %	30 %	15 %
400 Meter (45 Sekunden)	30 %	30 %	40 %
1.500 Meter (3:30 Minuten)	10 %	25 %	65 %

2.5 METHODEN IM AUSDAUERTRAINING

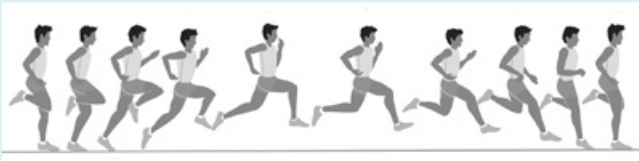
31 Geben Sie weitere Beispiele für ein Fahrtspiel an.

Ein Waldlauf im hügeligen Gelände stellt ebenso ein Fahrtspiel dar wie ein unsystematischer Wechsel zwischen dem Laufen im Sand (z. B. am Strand) und dem Laufen auf einem festen Untergrund (z. B. Straße, Waldboden). Auch der Stadionlauf kann zum Fahrtspiel werden, wenn zwischendurch Treppen-, Hürdenläufe oder Gehpausen eingebaut werden.

32 Erstellen Sie eine mögliche Herzfrequenzkurve im zeitlichen Verlauf für das in Abb. 30 dargestellte Fahrtspiel und **begründen** Sie Ihre Kurvendarstellung.



Beim flotten Lauf steigt die Herzfrequenz aufgrund der höheren Belastung für 5-10 Minuten stark an, ebenso bei den Sprintbelastungen und beim Laufen bergauf. Trabpausen sind so gewählt, dass der Puls sich bis auf ein Niveau von 100-120 Schlägen pro Minute beruhigt.



Struktur der Laufbewegung (Sprint)

	Reaktionsschnelligkeit	Sprintkraft	Frequenzschnelligkeit	Sprintausdauer
Übung				
Bergabläufe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sprünge mit Bleiweste	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Bergaufläufe	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Skippings auf einer Weichbodenmatte	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Steigerungsläufe	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Einbeinige Kniebeugen mit Sandsack	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Läufe mit Zugseil (unterstützend)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Läufe gegen Zugwiderstand	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Antritt nach taktilem Kontakt	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maximale Trittgeschwindigkeit (Fahrradergometer ohne Widerstand)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skippings auf einem harten Untergrund mit maximaler Frequenz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
20-m-Sprint (fliegend)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Einbeinige Kniebeugen mit Sandsack	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Überdistanzläufe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

- c) **Vergleichen** Sie die inhaltliche Ausrichtung des Schnelligkeitstrainings eines Sprinters mit dem eines Basketballers und **diskutieren** Sie den Einsatz der Koordinationsmethode (M2) im Hinblick auf die Verbesserung der Schnelligkeitsleistungen beider Sportler.

Schnelligkeitsleistung	Trainingsübungen des Sprinters	Trainingsübungen des Basketballers
Reaktionsleistung	Reaktionsübungen mit verschiedenen Signalen, Startübungen aus verschiedenen Positionen	Schulung der Antizipation von Spielsituationen z. B. beim Rebound, Passen, Freilaufen, Umschalten von Angriff auf Verteidigung und umgekehrt
Beschleunigungsleistung	Reaktivsprünge, Sprungläufe, Widerstandsläufe, Bergaufläufe	Explosive Antritte, Richtungswechsel, Variationen des Dribblings im Spiel 1 gegen 1
Zyklische Schnelligkeitsleistung	Sprint-ABC, Frequenzläufe, Bergabläufe, Zugläufe, Steigerungsläufe	Steigerung der Frequenzschnelligkeit durch Sprinttraining (z. B. Linienläufe) und Schnellangriffstraining
Schnelligkeitsausdauerleistung	Überdistanzsprints, Tempowechseläufe	

Weiterhin ist zu beachten, dass die zyklische Schnelligkeitsleistung und Schnelligkeitsausdauerleistung im Sportspiel aufgrund der Mehrfachreaktionen eine geringere Bedeutung hat als beim Sprint. Selbstverständlich gibt es in den Sportspielen Situationen, in denen man einen Sprint zum gegnerischen Tor beziehungsweise Korb ausführt. Dies bildet allerdings die Ausnahme und spielt bei einigen Sportspielen aufgrund der Spielfeldgröße eine größere Rolle. Schnelligkeitsausdauerleistungen spielen in den Sportspielen insofern eine Rolle, dass zyklische und azyklische Beschleunigungsleistungen oft wiederholt werden müssen und somit von der Ermüdungswiderstandsfähigkeit abhängen (Sprintausdauer und Kraftschnelligkeitsausdauer).

Das Schnelligkeitstraining beider Sportler unterscheidet sich in Bezug auf die Frequenzschnelligkeit vor allem hinsichtlich der Streckenlänge. Ein Basketballer sollte vorwiegend kurze Strecken sprinten (5-10 Meter). Ein Sprinter wird einen besonderen Fokus auf die Verbesserung der Schnelligkeitsausdauer legen, sodass im Schnelligkeitstraining des Sprinters deutlich längere Strecken gesprintet werden.

Der Basketballer benötigt ein hohes Maß an Sprintkraft, Kraftschnelligkeit und Reaktionsschnelligkeit bei Richtungswechseln und Täuschungen mit und ohne Ball. Das Schnelligkeitstraining eines Basketballers sollte daher immer auch in Verbindung mit komplexen Basketballelementen durchgeführt werden. Der Sprinter benötigt Reaktions-

SCHOOL-SCOUT.DE



Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Sport in der gymnasialen Oberstufe

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

