

I Einführung

1	Konzeption des Lehrbuchs	3
	<i>Arne Güllich und Michael Krüger</i>	
	Literatur	7
2	Die Wissenschaft vom Sport	9
	<i>Michael Krüger und Eike Emrich</i>	
2.1	Geschichte der Sportwissenschaft	10
2.2	Sinn und Zweck von (Sport-)Wissenschaft	14
2.3	Das Ethos der Forschung und die Werthaltigkeit von Wissenschaft	17
2.3.1	Grundregeln wissenschaftlichen Arbeitens	19
2.3.2	Werturteilsfreiheit als Notwendigkeit von (empirischer) Wissenschaft	19
2.3.3	Ethische Positionen	20
2.4	Sport als wissenschaftlicher Gegenstand in der modernen Gesellschaft	21
2.4.1	Sportwissenschaft als Querschnittswissenschaft	21
2.4.2	Aufgaben der Sportwissenschaft	22
2.4.3	Theorie-Praxis-Verhältnis	23
2.5	Aktuelle Entwicklungen und Probleme in der Sportwissenschaft	25
	Literatur	26
3	Forschendes Lernen im und nach dem Studium – Theorien, Forschungsmethoden und wissenschaftliches Arbeiten	29
	<i>Michael Fröhlich, Markus Klein und Eike Emrich</i>	
3.1	Prolog zur Insel der Forschung als Weg der Wissenschaft	30
3.2	Wissenschaft(en): Gegenstand und Methode(n)	33
3.3	Theorien, Gesetze und Paradigmen	33
3.4	Forschungsplanung	36
3.5	Forschungsfrage und Erkenntnis	38
3.6	Formulierung von Forschungsfragen und -hypothesen	39
3.6.1	Von der Forschungsfrage zur Hypothesenformulierung	39
3.6.2	Konzeptspezifikation und Operationalisierung	42
3.6.3	Auswahl und Informationsgehalt geeigneter Variablen	42
3.7	Untersuchungsanordnung bzw. Forschungsdesign	43
3.7.1	Experimentelle Forschungsdesigns	44
3.7.2	Kontrolle von Störvariablen	45
3.7.3	Auswahl der Untersuchungseinheiten – Stichproben	46
3.8	Datenerhebungsverfahren: Beobachtung, Befragung, Inhaltsanalyse und Metaanalyse	47
3.8.1	Beobachtung	47
3.8.2	Befragung	48
3.8.3	Inhaltsanalyse	51
3.8.4	Metaanalyse	52
3.9	Epilog	52
	Literatur	53

II Fachwissenschaftliche Perspektiven auf den Sport

4	Anatomie und Physiologie von Körper und Bewegung	57
	<i>Karen aus der Fünten, Oliver Faude, Anne Hecksteden, Ulf Such, Wolfgang Hornberger und Tim Meyer</i>	
4.1	Energiebereitstellung	59
4.1.1	Energetik der Muskelkontraktion	59
4.1.2	ATP-Resynthese	59
4.1.3	Energiebereitstellung bei unterschiedlichen Belastungen	66
4.2	Herz-Kreislauf-System	68
4.2.1	Anatomie des Kreislaufsystems	68
4.2.2	Funktion des Herzens	68
4.3	Lunge und Gasaustausch	73
4.3.1	Anatomie des Atemapparats	73
4.3.2	Atemantrieb und -mechanik	74
4.3.3	Gasaustausch und -transport	75
4.4	Nervensystem	76
4.4.1	Das Gehirn	77
4.4.2	Rückenmark	81
4.4.3	Vegetatives Nervensystem	82
4.5	Magen-Darm-Trakt und Verdauung	83
4.6	Immunsystem	85
4.6.1	Organisation des Immunsystems	85
4.6.2	Immunologie in der Sportpraxis	86
4.7	Hormonelle Regelkreise	87
4.7.1	Hormone	87
4.7.2	Das Regelkreisprinzip	88
4.8	Auslenkung der Organsysteme während sportlicher Aktivität	89
4.8.1	Akute Belastungsreaktion – Prinzipien und hormonelle Basis	89
4.8.2	Akute Anpassungen des Herz-Kreislauf-Systems	90
4.8.3	Atmung	92
4.8.4	Sport unter Hitzebedingungen	92
4.9	Stütz- und Bewegungsapparat	93
4.9.1	Knochen	93
4.9.2	Knorpel	93
4.9.3	Gelenk	94
4.9.4	Muskulatur	94
4.9.5	Rumpf	96
4.9.6	Obere Extremität	101
4.9.7	Untere Extremität	107
4.10	Wachstum und Altern	113
4.10.1	Wachstum – von der befruchteten Eizelle zum geschlechtsreifen Menschen	113
4.10.2	Altern	117
	Literatur	118
5	Struktur sportlicher Bewegung – Grundlagen der Sportmechanik	119
	<i>Hermann Schwameder und Thorsten Stein</i>	
5.1	Einführung, Begriffe und Gliederung	121
5.2	Wirkung von Kräften	123
5.3	Ziele und Aufgabenbereiche der Biomechanik und Sportbiomechanik	124
5.4	Mechanische Grundlagen und biomechanische Merkmale	125
5.4.1	Allgemeine Grundlagen	125
5.4.2	Grundlagen der Kinematik	127
5.4.3	Grundlagen der Dynamik	130
5.4.4	Newton'sche Axiome	130
5.4.5	Biomechanische Merkmale	131

5.5	Mechanische Gesetze und sportpraktische Anwendungen.....	139
5.5.1	Ausgewählte Kräfte	139
5.5.2	Fall- und Wurfbewegungen.....	141
5.5.3	Erhaltungssätze	142
5.5.4	Stoßgesetze.....	144
5.5.5	Reflexionsgesetz.....	144
5.5.6	Rotationen	146
5.6	Kinemetrie	148
5.6.1	Definitionen und Gliederung.....	148
5.6.2	Direkte kinematische Methoden	148
5.6.3	Indirekte kinematische Methoden.....	149
5.7	Dynamometrie	152
5.7.1	Definitionen und Gliederung.....	152
5.7.2	Dynamische Merkmale	152
5.7.3	Dynamische Mess-Sensoren	153
5.7.4	Kraftmessplatten	155
5.7.5	Druckmessplatten und Druckmesssohlen.....	156
5.7.6	Instrumentierte Laufbänder.....	158
5.8	Elektromyografie	160
5.8.1	Definition und Anwendungsbereiche.....	160
5.8.2	Neurophysiologische Grundlagen	161
5.8.3	Elektromyografische Messmethoden	162
5.9	Modellierung und Belastungsanalysen.....	167
5.9.1	Einführung und Grundlagen der Modellierung.....	167
5.9.2	Punktmassenmodellierung, Bestimmung des Körperschwerpunkts.....	168
5.9.3	Statische und quasistatische Modelle	168
5.9.4	Vorwärtsdynamische Modellierung (Vorwärtssimulation).....	169
5.9.5	Invers-dynamische Modellierung	171
5.9.6	Gelenkmodellierung	172
5.9.7	Finite-Elemente-Methode (FEM)	172
5.10	Funktionale Analyse sportlicher Bewegungen aus der Außenperspektive.....	173
5.10.1	Einleitung	173
5.10.2	Analyse der Bewegungsaufgabe.....	173
5.10.3	Analyse aufgabenspezifischer Lösungsmöglichkeiten	175
5.10.4	Diskussion	178
	Literatur	181
6	Mechanik, Belastbarkeit, Struktur und Funktionen biologischer Materialien – Sehnen, Bänder, Knochen, Knorpel und Muskeln.....	183
	<i>Wlfrfried Alt und Albert Gollhofer</i>	
6.1	Mechanik und Belastbarkeit biologischer Strukturen.....	184
6.1.1	Biologische Grundlagen	184
6.1.2	Belastung und Beanspruchung	185
6.1.3	Viskoelastizität.....	185
6.1.4	Spezieller Aufbau der Bindegewebsstrukturen des Bewegungsapparats	186
6.2	Struktur und Funktionen des Bewegungsapparats	191
6.2.1	Der Begriff „Bewegungsapparat“	191
6.2.2	Konstruktionsprinzipien	191
6.2.3	Neuromuskuläre Antriebsprinzipien.....	193
6.2.4	Spezielle Aspekte der Motorik – Lokomotion, Haltung und Gleichgewicht	194
	Literatur	196
7	Sportmedizin	199
	<i>Karen aus der Fünter, Oliver Faude, Sabrina Skorski und Tim Meyer</i>	
7.1	Ergometrie	200
7.1.1	Belastungsformen.....	200

7.1.2	Messungen während der Ergometrie	201
7.1.3	Ausbelastungskriterien	202
7.1.4	Bewertung der ergometrischen Leistung	203
7.1.5	Respiratorischer Quotient (RQ)	206
7.1.6	Feldtests	207
7.2	Trainingseffekte nach Kraft- und Ausdauertraining	207
7.2.1	Trainingswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System	207
7.2.2	Trainingswirkungen auf die Skelettmuskulatur	208
7.2.3	Trainingswirkungen auf den passiven Bewegungsapparat	209
7.3	Trainingsdosierung im leistungssportlichen Ausdauertraining	209
7.3.1	Physiologische Grundlagen und Determinanten der Ausdauerleistungsfähigkeit	209
7.3.2	Trainingsmethoden zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit	210
7.3.3	Intensitätsbereiche und Belastungsdosierung im Ausdauertraining	212
7.3.4	Beanspruchung und Beanspruchungsempfinden	214
7.3.5	Spezifische Aspekte der Trainingsdosierung	215
7.4	Trainingsgestaltung im Freizeit- und Gesundheitssport	217
7.5	Präventive Wirkungen sportlicher Aktivität	218
7.5.1	Präventive Wirkmechanismen	218
7.5.2	Risiko des Sporttreibens	219
7.6	Grundlagen der Sportverletzungen	219
7.6.1	Allgemeine Vorgehensweise in der Diagnostik von Sportverletzungen	220
7.6.2	Verletzungen unterschiedlicher Körpergewebe	222
7.6.3	Verletzungen verschiedener Körperregionen	226
	Literatur	243
8	Koordination sportlicher Bewegungen – Sportmotorik	247
	<i>Ernst-Joachim Hossner, Hermann Müller und Claudia Voelcker-Rehage</i>	
8.1	Koordinationsgrundlagen: Motorische Kontrolle	250
8.1.1	Kognitive Ansätze	251
8.1.2	Systemische Ansätze	260
8.1.3	Ideomotorische Ansätze	271
8.2	Koordinationsveränderungen: Motorisches Lernen und motorische Entwicklung	284
8.2.1	Leistungsverläufe und Lernphasen	286
8.2.2	Motorisches Lernen	291
8.2.3	Motorische Entwicklung	305
	Literatur	317
9	Individuum und Handeln – Sportpsychologie	321
	<i>Achim Conzelmann, Frank Hänsel und Oliver Höner</i>	
9.1	Gegenstand und Perspektiven der Sportpsychologie	322
9.2	Aktuelle Prozesse in Person-Situation-Bezügen	324
9.2.1	Aktuelle innere Prozesse aus handlungspsychologischer Perspektive	324
9.2.2	Psychische Teilfunktionen sportlicher Handlungen	330
9.3	Personale Faktoren: Persönlichkeit	356
9.3.1	Gegenstand sportwissenschaftlicher Persönlichkeitsforschung	356
9.3.2	Entwicklung sportwissenschaftlicher Persönlichkeitsforschung	358
9.3.3	Persönlichkeit und sportliche Höchstleistung	360
9.3.4	Persönlichkeitsentwicklung durch Sport	363
9.4	Situative Faktoren: Soziale Interaktion	364
9.4.1	Führung	365
9.4.2	Gruppe	368
9.5	Veränderungsprozesse	371
9.5.1	Lernen	371
9.5.2	Entwicklung im Lebenslauf	379
	Literatur	390

10	Sport in Geschichte und Gesellschaft	399
	<i>Michael Krüger</i>	
10.1	Die historischen Wurzeln des deutschen Sports	404
10.2	Entwicklung des Turnens in Deutschland: Von der politischen Freiheitsbewegung zur nationalen Leibesübung	405
10.3	Ablehnung und Akzeptanz des britisch-englischen Sports in Deutschland	408
10.4	Die Olympischen Spiele als Chance	409
10.5	Der olympische Sport als Wiederentdeckung, Neuerfindung und Kombination	410
10.6	Vielfalt der Leibesübungen zur Zeit der Weimarer Republik	412
10.6.1	Organisatorischer Aufbau	413
10.6.2	Nationalisierung und Militarisierung	413
10.6.3	Politische und konfessionelle Differenzierungen	414
10.7	Politische Leibeserziehung und Sport in der NS-Zeit	415
10.7.1	Olympia 1936	416
10.7.2	Gleichschaltung des Sports	416
10.8	Zweigeteilte Sportentwicklung nach 1945	418
10.8.1	Körperkultur und Sport in der DDR	418
10.8.2	Neubeginn und Modernisierung des Sports in der Bundesrepublik Deutschland	420
	Literatur	428
11	Sport in Wirtschaft und Gesellschaft	431
	<i>Eike Emrich, Henk Erik Meier, Frank Daumann und Werner Pitsch</i>	
11.1	Sportorganisationen und Sportverständnis	432
11.1.1	Der Sportverein als tragende Säule des bundesdeutschen Sports	432
11.1.2	Sport – Versuch der Charakterisierung eines Kulturphänomens der Moderne	436
11.1.3	Sportmodelle	439
11.1.4	Sport als Wirtschaftsfaktor	443
11.1.5	Soziale Funktionen des Sports – eine Systematisierung	448
11.2	Soziologische Theorien über den Sport in der modernen Gesellschaft	451
11.2.1	Sport im Prozess der Zivilisation (Norbert Elias)	452
11.2.2	Sport im Prozess der Rationalisierung (Max Weber)	457
11.2.3	Sport aus marxistischer Sicht	461
11.2.4	Sport als System	464
11.2.5	Sport im Prozess der Individualisierung	467
	Literatur	471
12	Geschichte der körperlichen Erziehung	475
	<i>Michael Krüger</i>	
12.1	Zur Geschichte der Sportpädagogik zwischen Theorie und Praxis von Gymnastik, Turnen, Spiel und Sport	477
12.1.1	Grundlagen der Sportpädagogik im 19. Jahrhundert	478
12.1.2	Reform der Turnpädagogik durch Gymnastik, Leibeserziehung, Spiel und (olympischen) Sport	482
12.1.3	Spiel- und Reformbewegung	484
12.1.4	„Politische Leibeserziehung“ und Körperkultur im Nationalsozialismus und in der DDR	485
12.2	Sportgeschichte und Sportpädagogik	487
	Literatur	489
13	Erziehung und Bildung – Sportpädagogik	491
	<i>Nils Neuber, Marion Golenia und Michael Pfitzner</i>	
13.1	Erziehung und Bildung im Sport	492
13.1.1	Bewegung, Spiel und Sport als pädagogisches Handlungsfeld	493
13.1.2	Erziehungs- und Bildungsbegriff	494
13.1.3	Erziehung und Bildung in modernen Gesellschaften	495
13.1.4	Pädagogische Beziehung	499
13.1.5	Kompetenzen von Sportlehrkräften	500

13.1.6	Sportpädagogik als Wissenschaft	502
13.2	Sportpädagogische Begründungen	503
13.2.1	Anthropologische Begründungen	503
13.2.2	Entwicklungstheoretische Begründungen	504
13.2.3	Bedürfnisorientierte Begründungen	505
13.2.4	Lebensweltliche Begründungen	506
13.2.5	Kompensatorische Begründungen	507
13.2.6	Schulkulturelle Begründungen	508
13.3	Sportpädagogische Handlungsfelder	509
13.3.1	Familie, Eltern-Kind-Turnen und Kindergarten	509
13.3.2	Schule	511
13.3.3	Ganztagsschule	511
13.3.4	Sportverein	512
13.3.5	Kinder- und Jugendhilfe	512
13.3.6	Kommerzieller Sport	513
13.3.7	Selbstorganisierter Sport	513
13.3.8	Sportangebote für Erwachsene	514
13.4	Sportpädagogische Forschung	514
13.4.1	Forschungsansätze und Forschungsmethoden	515
13.4.2	Forschungsschwerpunkte der empirischen sportpädagogischen Forschung	517
	Literatur	522
14	Lehren, Lernen und Unterrichten im Sport – Sportdidaktik	529
	<i>Michael Pfitzner und Esther Pürgstaller</i>	
14.1	Theorie der Leibeserziehung	531
14.2	Sportdidaktische Konzepte	534
14.2.1	Schulsportdidaktische Konzepte	534
14.2.2	Didaktik und Methodik der Sportbereiche und Bewegungsfelder	537
14.3	Kompetenz und Kompetenzmodelle in der Sportdidaktik	540
14.3.1	Kompetenzbegriff	540
14.3.2	Kompetenz- und Fachmodelle in der Sportdidaktik	541
14.3.3	Lernaufgaben als Entwicklungsimpuls für den kompetenzorientierten Sportunterricht	545
14.4	Lehrpläne Sport	545
14.4.1	Phasen der Entwicklung von Sportlehrplänen	546
14.4.2	Zum Verhältnis von didaktischen Konzepten und Sport(kern)lehrplänen	549
14.5	Forschungsthemen der Sportdidaktik	550
14.5.1	Heterogenitätssensibler und inklusiver Sportunterricht	551
14.5.2	Aufgabenkultur	552
14.5.3	Schattenseiten des Sports	553
14.6	Herausforderungen für die Sportdidaktik	553
14.6.1	Digitalisierung des Lehrens und Lernens im Sport	554
14.6.2	Bewegung, Spiel und Sport im Zeitalter der Digitalität	555
	Literatur	557
15	Sportmotorische Fähigkeiten und sportliche Leistungen – Trainingswissenschaft	563
	<i>Kuno Hottenrott, Olaf Hoos, Oliver Stoll und Ina Blazek</i>	
15.1	Gegenstand, Anwendungsfelder und Selbstverständnis der Trainingswissenschaft	565
15.1.1	Training, Trainingslehre und Trainingswissenschaft	565
15.1.2	Gegenstandsbereiche der Trainingswissenschaft	566
15.1.3	Anwendungsfelder der Trainingswissenschaft	567
15.2	Allgemeine Grundlagen sportlichen Trainings	568
15.2.1	Modelle zum Training und zur Trainingsanpassung	569
15.2.2	Ziele, Inhalte, Methoden und Mittel des Trainings	572
15.2.3	Trainingsprinzipien	573
15.2.4	Belastungsnormative	574

15.2.5	Leistungsstruktur	575
15.3	Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung	577
15.3.1	Leistungsdiagnostik	577
15.3.2	Trainingssteuerung.....	579
15.4	Wesen, Struktur und Training sportmotorischer Fähigkeiten	587
15.4.1	Ausdauer und Ausdauertraining	587
15.4.2	Kraft und Krafttraining	595
15.4.3	Schnelligkeit und Schnelligkeitstraining	605
15.4.4	Beweglichkeit und Beweglichkeitstraining	609
15.4.5	Koordination und Koordinationstraining	613
15.5	Grundlagen des Techniktrainings	617
15.5.1	Inhalte und Methoden des Techniktrainings	618
15.5.2	Modelle des Techniktrainings	618
15.5.3	Weitere Ansätze des Techniktrainings	620
15.6	Grundlagen des Taktiktrainings	620
15.6.1	Taktische Handlungen in den Sportartengruppen.....	622
15.6.2	Strategisch-taktische Leistungsvoraussetzungen und diagnostische Maßnahmen	623
15.6.3	Inhalte und Methoden des Taktiktrainings	623
15.7	Mentales Training und sportliche Leistung	625
	Literatur	631

III Grundlagenthemen in Sport und Sportwissenschaft

16	Körper und Mensch in der sportlichen Bewegung – ein historischer und philosophischer Überblick zu Leib und Seele	637
	<i>Michael Krüger und Kai Reinhart</i>	
16.1	Traditionelle philosophische Positionen zum Menschen und seinem Körper	640
16.1.1	Instrumentelle Körperbilder	640
16.1.2	Harmonisierende Körperbilder	643
16.1.3	Vitalistische Körperbilder	644
16.2	Evolutionsbiologische Vorstellungen vom Menschen und seinem Körper	645
16.2.1	Die Wirkmechanismen der Evolution	646
16.2.2	Vom Jäger und Sammler zum Menschen in der Zivilisation	647
16.3	Historische und soziologische Theorien zum Menschen und seinem Körper	648
16.3.1	Der Körper im Prozess der Zivilisation.....	649
16.3.2	Der Körper als Produkt von Machtverhältnissen	650
16.3.3	Der Körper als Kapital	652
16.3.4	Der Körper in der körperlosen Gesellschaft.....	653
16.4	Das Körper- und Menschenbild der modernen philosophischen Anthropologie	655
16.4.1	Der Körper als Mittler zwischen Ich und Welt.....	655
16.4.2	Der Körper in Bewegung	656
16.5	Die Rezeption der modernen philosophischen Anthropologie in der Sportpädagogik	657
16.5.1	Die „Welthaltigkeit“ des Menschen in Bewegung, Spiel und Sport	657
16.5.2	Leibsein und Körperhaben	658
16.5.3	Dimensionen körperlicher Erfahrung	660
	Literatur	662
17	Leistung und Wettkampf	665
	<i>Arne Güllich und Michael Krüger</i>	
17.1	Leistung und Wettkampf als Sinnmuster des Sports	666
17.2	Was ist eine sportliche Leistung?	669
17.3	Was ist ein sportlicher Wettkampf?	672
17.4	Dynamik des Wettkampfgeschehens	678
17.5	Leistung und Erfolg	680

17.6	Vom Ethos des Wettkampf- und Leistungssports	681
17.7	Krise des Wettkampf- und Leistungssports?	684
17.8	Zur Faszination von Leistung und Wettkampf im Sport	685
	Literatur	687
18	Sportspiele – Entwicklung, Strukturen und wissenschaftliche Perspektiven	689
	<i>Stefan König und Daniel Memmert</i>	
18.1	Charakterisierung von Sportspielen.....	690
18.2	Spiel, Spielen und Sport.....	691
18.2.1	Spiel, Bewegungsspiel und Sportspiel	691
18.2.2	Anthropologische Grundlagen von Spiel.....	692
18.3	Sportspiele als Sportarten	694
18.4	Vielfalt und Strukturen von Sportspielen	695
18.5	Vermittlungskonzepte.....	696
18.5.1	Idealtypische Positionen der Sportspielvermittlung	696
18.5.2	Die Kompromissformel	697
18.6	Sportspiele im Fokus verschiedener gesellschaftlicher Systeme	699
18.6.1	Sportspiel und Wirtschaft	699
18.6.2	Sportspiel und Wissenschaft.....	700
18.6.3	Sportspiel und Erziehung.....	703
	Literatur	704
19	Sportspiele – Leistungsfaktoren	707
	<i>Daniel Memmert, Dirk Büsch, Matt Dicks, Philip Furley, Thomas Gronwald, Norbert Hagemann, Florian Loffing, Benjamin Noël und Henning Plessner</i>	
19.1	Einführung.....	709
19.2	Antizipation.....	710
19.2.1	Ab welchem Zeitpunkt gelingt eine gute Antizipation?.....	711
19.2.2	Welche Informationen werden zur Antizipation genutzt?.....	711
19.2.3	Training der Antizipation.....	712
19.2.4	Empfehlungen für die Praxis.....	712
19.3	Wahrnehmung	713
19.3.1	Wahrnehmungsstrategien	714
19.3.2	Einflüsse unbewusster Wahrnehmung	714
19.3.3	Perzeptuelle Täuschungen.....	714
19.3.4	Motorische Bewegungsqualität.....	715
19.4	Aufmerksamkeit	715
19.4.1	Selektive Aufmerksamkeit	716
19.4.2	Aufmerksamkeitsorientierung	716
19.4.3	Geteilte Aufmerksamkeit.....	717
19.4.4	Konzentration.....	718
19.5	Kreativität und Spielintelligenz.....	718
19.5.1	Geschichte, Modelle und Entwicklungsphasen der Kreativität.....	719
19.5.2	Empirische sportwissenschaftliche Befunde zur taktischen Kreativität.....	719
19.6	Gedächtnis.....	722
19.6.1	Struktur und Funktion des menschlichen Gedächtnisses.....	722
19.6.2	Empirische sportwissenschaftliche Befunde zum Gedächtnis.....	723
19.7	Konditionelle Faktoren in den Sportspielen	724
19.7.1	Ausdauer	725
19.7.2	Kraft.....	726
19.7.3	Schnelligkeit.....	727
19.8	Mannschaften und Kohäsion	728
19.8.1	Kohäsion und sportliche Leistung	729
19.8.2	Einflussfaktoren der Gruppenkohäsion	729

19.8.3	Teambuilding.....	730
	Literatur	731
20	Gestalten und Gestaltung	737
	<i>Antje Klinge und Mechthild Schütte</i>	
20.1	Gestalten und Gestaltung – Begriffsentwicklung und -bestimmung.....	739
20.2	Facetten des Gestaltens	742
20.2.1	Gestalten als ästhetisches Verhalten.....	742
20.2.2	Gestalten als expressives Hervorbringen	743
20.2.3	Gestalten als kompositorisches Formgeben.....	744
20.2.4	Gestalten als performatives Präsentsein	746
20.3	Gestalten können – Gestaltungsfähigkeit entwickeln	748
20.3.1	Mit Absicht gestalten und Wirkungen erzeugen.....	749
20.3.2	Gestaltungsprinzipien als methodische Zugänge.....	751
20.4	Das Gestalten beurteilen – Gestaltungen bewerten.....	754
20.5	Ausblick	756
	Literatur	757
21	Talente im Sport.....	761
	<i>Arne Güllich</i>	
21.1	Zur Bedeutung von Talenten im Sport und zur Organisation der Talentförderung.....	762
21.2	Wer ist ein Talent?.....	766
21.3	Talentforschung.....	768
21.3.1	Talenterkennung: Woran und wie erkennen wir ein Talent?	771
21.3.2	Talententwicklung: Wie entwickeln sich Talente zu Spitzensportlern?	778
21.3.3	Talentförderung: Wie „wirken“ Förderorganisationen und -programme?	786
	Literatur	792
22	Sport und Gesundheit	797
	<i>Iris Pahmeier und Michael Tiemann</i>	
22.1	Bedeutung, Grundlagen und Konzepte von Prävention und Gesundheitsförderung	798
22.1.1	Begründungen für die Entwicklung und die steigende Bedeutung von Prävention und Gesundheitsförderung.....	799
22.1.2	Zwei Seiten einer Medaille: Prävention und Gesundheitsförderung	802
22.1.3	Gesundheit in Deutschland.....	806
22.2	Sport und Gesundheit	809
22.2.1	Wirkungen sportlicher Aktivität auf die körperliche und psychische Gesundheit	809
22.2.2	Sportpartizipation, Dropout und Bindung aus der Lebenslaufperspektive	813
22.2.3	Gesundheitsförderung durch „gesundheitswirksame körperliche Aktivität“	820
22.2.4	Gesundheitsförderung durch Gesundheitssport	826
22.2.5	Sport und Gesundheit im Setting Schule.....	835
22.3	Perspektiven	840
22.3.1	Bewegungsbezogene Gesundheitskompetenz.....	841
22.3.2	E-Health und Nutzung von digitalen Technologien zur Unterstützung von körperlich-sportlicher Aktivität.....	841
22.3.3	Bewegungsberichterstattung	841
22.3.4	Vernetzung	842
22.3.5	Bewegungsbezogene ökonomische Aspekte	842
22.3.6	Studiengänge.....	842
	Literatur	843
23	Doping und Enhancement im Sport	853
	<i>Eike Emrich, Monika Frenger und Werner Pitsch</i>	
23.1	Das Dopingverbot und seine Begründung im Wettkampfsport.....	854
23.1.1	Gesundheitsargument	855

23.1.2	Fairness- und Chancengleichheitsargument.....	856
23.1.3	Natürlichkeitsargument.....	858
23.1.4	Problematik der Dopingdefinition.....	859
23.2	Forschungsstand: Medikamenteneinsatz und Doping im Leistungs- und Breitensport	860
23.2.1	Abgrenzungsprobleme zwischen legitimem und legalem Medikamenteneinsatz, Medikamentenmissbrauch und Doping	861
23.2.2	Forschungsstand zur Prävalenz des Medikamenteneinsatzes im nicht wettbewerbsmäßig betriebenen Freizeit- und Breitensport	862
23.2.3	Forschungsstand zur Prävalenz des Dopings im wettbewerbsmäßig betriebenen Freizeit- und Breitensport	865
23.2.4	Forschungsstand zur Prävalenz des Dopings im Spitzensport	865
23.3	Erklärungsansätze: Warum dopen Sportler bzw. warum dopen sie nicht?	869
23.4	Anti-Doping-Bemühungen	872
23.4.1	Internationalisierung durch den WADA-Code.....	872
23.4.2	Rechtliche Regelungen – Anti-Doping-Gesetz	872
23.4.3	Moralische Appelle und Anti-Doping-Programme.....	876
23.5	Ausblick	877
	Literatur	878
 Serviceteil		
	Glossar	884
	Stichwortverzeichnis.....	895