



**Hinweise**  
zur Vorbereitung auf die

**Wissenschaftliche Prüfung für das  
Lehramt an Gymnasien im Fach Sport  
(GymPO)**

## 1 Erläuterungen zu den „Hinweisen zur Prüfungsvorbereitung“

### Wozu die Arbeitsblätter dienen sollen:

- a) Sie sind ein **Hilfsmittel**, um sich gezielt auf die mündliche Abschlussprüfung im Fach Sportwissenschaft vorzubereiten.
- b) Sie bilden eine **inhaltliche Grundlage** für die Abschlussprüfungen im Fach Sportwissenschaft, auf die sich sowohl die Studierenden als auch die Prüfenden beziehen, indem die wichtigsten Begriffe und Themen sowie die entsprechende grundlegende Literatur aufgeführt sind.
- c) Sie bieten eine **allgemeine Orientierung**, um sich im Rahmen des Studiums bereits frühzeitig auch an der späteren Prüfung orientieren zu können.
- d) Sie wollen einen festen und gemeinsamen **Bestand an Wissen** sichern. Die Arbeitsblätter werden jeweils auf den neuesten prüfungsrelevanten Stand gebracht, wobei möglichst wenige Veränderungen angestrebt werden. Das jeweils gültige Datum ist auf der Vorderseite vermerkt.

### Was die Arbeitsblätter nicht leisten können:

- a) Sie sind keine „**Schubladen**“, in denen sich „die“ Sportwissenschaft ablegen lässt. Deshalb können auch Überschneidungen und Wiederholungen bei den Arbeitsblättern vorkommen.
- b) Sie ersetzen nicht die **selbständige, kritische und gewissenhafte Auseinandersetzung** mit Themen und Inhalten sowie insbesondere mit der Originalliteratur des Faches Sportwissenschaft.
- c) Sie ersetzen nicht die Prüfungsvorbereitung durch informelle **Arbeits- und Gesprächsgruppen**.
- d) Sie schließen das **persönliche Beratungsgespräch** mit den Prüfern nicht aus.

## 2 Prüfungsbereiche und Studiengebiete Staatsexamen

### **2.1.1 Bildung und Erziehung**

- 2.1.1.1 Philosophische und historische Grundlagen
- 2.1.1.2 Grundlagen von Lernen, Bildung, Erziehung und Sozialisation
- 2.1.1.3 Bildungs- und Erziehungspotenziale von Bewegung und Sport
- 2.1.1.4 Kontextbedingungen von Bildungs- und Erziehungsprozessen im Sport

### **2.1.2 Individuum und Gesellschaft**

- 2.1.2.1 Entwicklung, Lernen und Persönlichkeit
- 2.1.2.2 Motivation, Emotion und Kognition
- 2.1.2.3 Entwicklung und Organisationsstrukturen des Sports
- 2.1.2.4 Soziale Ungleichheiten, soziale Prozesse und Sozialisation im Sport

### **2.1.3 Bewegung und Training**

- 2.1.3.1 Grundlagen der Bewegungswissenschaft, Biomechanik
- 2.1.3.2 Motorisches Lernen und motorische Entwicklung
- 2.1.3.3 Grundlagen des sportlichen Trainings
- 2.1.3.4 Theorien und Methoden des sportlichen Trainings

### **2.1.4 Leistung und Gesundheit**

- 2.1.4.1 Grundlagen der Anatomie und Physiologie
- 2.1.4.2 Grundlagenwissen über Sportschäden und -verletzungen
- 2.1.4.3 Diagnostik von Fähigkeiten und Fertigkeiten
- 2.1.4.4 Grundlagen der Diätetik, Prävention, des Gesundheitsverhaltens und der Gesundheitserziehung

## **2.2 Sportwissenschaftliche Arbeits- und Forschungsmethoden**

### **2.3 Sportwissenschaftliche Profilbildung**

- 2.3.1 ausgewählte theoretische Modelle zur Beschreibung und Analyse sportwissenschaftlicher Probleme in Sport und Sportunterricht
- 2.3.2 exemplarische Analyse ausgewählter sportwissenschaftlicher Fragen im Hinblick auf das Kindesund Jugendalter
- 2.3.3 exemplarische Analyse und Beurteilung empirischer und/oder hermeneutischer Studien zu Sport und Schulsport
- 2.3.4 exemplarische Konzeption, Durchführung und Auswertung empirischer Studien

### **Zur mündlichen Prüfung für das Lehramt an Gymnasien / Hauptfach (60 min):**

Aus den aufgeführten Prüfungsbereichen 2.1.1. oder 2.1.2 ist in Absprache mit dem zuständigen Prüfer 1 Prüfungsschwerpunkt zu wählen, der der meist deckungsgleich mit einem der aufgeführten Unterpunkte (bspw. 2.1.2.1) ist. Insbesondere im Bereich 2.1.1.1 ist aufgrund der Breite dieses Bereiches jedoch einer der dort (vgl. S.5) aufgeführten Teilgebiete als Schwerpunkt wählbar.

Aus den aufgeführten Prüfungsbereichen 2.1.3. oder 2.1.4 ist in Absprache mit dem zuständigen Prüfer 1 weiterer Prüfungsschwerpunkt zu wählen, der meist deckungsgleich mit einem der aufgeführten Unterpunkte (bspw. 2.1.3.1) ist.

Ein dritter Prüfungsschwerpunkt ist aus den vorgenannten Bereichen (2.1.1 bis 2.1.4) oder 2.2 (Sportwissenschaftliche Arbeits- und Forschungsmethoden) und 2.3 (Sportwissenschaftliche Profilbildung) zu wählen. **Betreffs der Gebiete 2.2 oder 2.3 ist mit den Prüfern das Prüfungsthema, die relevanten Stichworte und die Literatur abzusprechen.**

**Für die Prüfungsgebiete 2.1.1 bis 2.1.4 dienen zur Orientierung insbesondere die jeweiligen Vorlesungen.**

### **Zur mündlichen Prüfung für das Lehramt an Gymnasien / Beifach (45 min):**

Aus den aufgeführten Prüfungsbereichen 2.1.1. oder 2.1.2 ist in Absprache mit dem zuständigen Prüfer 1 Prüfungsschwerpunkt zu wählen, der nicht deckungsgleich mit einem der aufgeführten Unterpunkte (bspw. 2.1.1.1) sein muss.

Aus den aufgeführten Prüfungsbereichen 2.1.3. oder 2.1.4 ist in Absprache mit dem zuständigen Prüfer 1 weiterer Prüfungsschwerpunkt zu wählen, der nicht deckungsgleich mit einem der aufgeführten Unterpunkte (bspw. 2.1.3.1) sein muss.

### **Allgemeine Informationen:**

Zwei Drittel der Prüfungszeit entfällt auf die Prüfung von Schwerpunkten (vertieftes Wissen und Können wird erwartet), ein Drittel auf die Prüfung von Grundlagen- und Überblickswissen gemäß Kompetenzen und Studieninhalten (fundiertes Wissen und Können wird erwartet). Bei dem Schwerpunktwissen handelt es sich nicht um grundsätzlich andere Themengebiete als bei dem Grundlagen- und Überblickswissen. Vielmehr wird bei einem gewählten Schwerpunkt ein höheres Niveau des Wissens und reflektierten Umgangs erwartet. Zur Differenzierung zwischen Grundlagenwissen und Schwerpunktwissen dienen auf den folgenden Seiten als Orientierung die Unterscheidung zwischen *Basisliteratur* und *Weiterführender Literatur*. Die als Schwerpunkte gewählten Prüfungsbereiche werden nicht mehr in der Prüfungszeit (1/3) des Grundlagen- und Überblickswissens thematisiert.

Gegenstand und näherer Umkreis der wissenschaftlichen Arbeit bleiben in der mündlichen Prüfung außer Betracht.

Die Prüfer für die mündliche Prüfung werden in einer Vorbesprechung/Prüferverteilungssitzung unter Einbeziehung der Kandidatenwünsche sowie Berücksichtigung von weiteren Kriterien festgelegt. Dieser Besprechungstermin wird jeweils über die Homepage des Instituts (Rubrik: „Infos Staatsexamen“) bekanntgegeben.

## 2.1.1 Bildung und Erziehung

### 2.1.1.1 Philosophische und historische Grundlagen

#### Prüfungsinhalte in Stichworten

##### Philosophische Grundlagen:

Anthropologie/ Menschenbilder in der Geschichte des Sports; Grundbegriffe (Ethik, Moral, Regeln, Normen, Werte, moralische Dilemmata); Legitimationswege für Normen; Problembereiche (Betrug, Bestechung, Manipulation, Doping, Regelverstöße, Fouls, Gewalt und Aggressionen, Normenverletzungen, Diskriminierungen, (Un-)Fairness, Transfer; Moralerziehung, Olympische Erziehung, Fairnesserziehung, Leistungserziehung, Erfolgsorientierung, Kinder im Hochleistungssport, Umwelt und Sport)

##### Historische Grundlagen I:

Ziele, Inhalte und Begründungen der körperlichen Erziehung im Laufe der Geschichte; Antike (Olympia, Rom), Mittelalter (Rittertum, Turnierwesen, Akademien, Spiele/bürgerlicher Sport), Rousseau, Philanthropen (Utilitarismus, Sensualismus), deutsche Turnbewegung (politisches Turnen, Jahn, Abwehrmaßnahmen, Turnsperr, Anfänge des Schulturnens, Spieß, Barrenstreit, Kritik am Turnen, Schwedische Gymnastik), englischer Sport (Entwicklung vom patronised sport über den gentlemen sport hin zum Sport im Erziehungswesen/bürgerlichen Sport).

##### Historische Grundlagen II:

Ziele, Inhalte und Begründungen der körperlichen Erziehung im Laufe der Geschichte; Reformpädagogik (Kritik am Bildungswesen, Natürliches Turnen, Gymnastikbewegung), Neubegründung der Olympischen Spiele (Coubertin), Nationalsozialismus (Instrumentalisierung der Leibeserziehung, politische Leibeserziehung, [Selbst-]Gleichschaltung etc.), Sportmodell der DDR, politische Instrumentalisierung des Sports in der Nachkriegszeit.

##### **Basisliteratur** (Historische Grundlagen)

Krüger, M. (2004). *Einführung in die Geschichte der Leibeserziehung und des Sports. Teil 1: Von den Anfängen bis ins 18. Jahrhundert*. Schorndorf: Hofmann.

Krüger, M. (2005). *Einführung in die Geschichte der Leibeserziehung und des Sports. Teil 2: Leibeserziehung im 19. Jahrhundert: Turnen fürs Vaterland*. (2. neu bearb. Aufl.) Schorndorf: Hofmann.

Krüger, M. (2005). *Einführung in die Geschichte der Leibeserziehung und des Sports. Teil 3: Leibesübungen im 20. Jahrhundert: Sport für alle*. (2. neu bearb. Aufl.) Schorndorf: Hofmann.

### **Basisliteratur** (Philosophische Grundlagen)

- Grupe, O. & Mieth, D. (1998). *Lexikon der Ethik im Sport*. Schorndorf: Hofmann.
- Pawlenka, C. (Hrsg.). (2004). *Sportethik. Regeln – Fairness – Doping*. Paderborn: mentis.
- Tietjens, M., & Hoffmann, A. (2009). Sozialisation, moralische Entwicklung und Selbstkonzept. In W. Schlicht & B. Strauss (Hrsg.), *Enzyklopädie der Psychologie: Themenbereich D Praxisgebiete, Serie V Sportpsychologie, Band 1 Grundlagen der Sportpsychologie* (S. 441-510). Göttingen: Hogrefe. (→ Abschnitt 4.1)

### **Weiterführende Literatur** (Historische Grundlagen):

- Bernett, H.-J. (1994). *Körperkultur und Sport in der DDR. Dokumentation eines geschlossenen Systems*. Schorndorf: Hofmann.
- Bernett, H. (2008). Nationalsozialistische Leibeserziehung: Eine Dokumentation ihrer Theorie und Organisation. (2. neu bearb. Aufl.) Schorndorf: Hofmann.
- Gissel, N. (2000). Wozu noch Sportgeschichte? Gedanken zur Legitimation und Funktion sporthistorischer Forschung. *Sportwissenschaft*, 30, 311-325.
- Grupe, O. (1997). Olympismus und olympische Erziehung. Abschied von einer großen Idee? In O. Grupe (Hrsg.), *Olympischer Sport – Rückblick und Perspektiven* (S. 223-243). Schorndorf: Hofmann.
- Krüger, M. (Hrsg.). (2010). *Handbuch Sportgeschichte*. Schorndorf: Hofmann.
- Krüger, M. & Steins, G. (Hrsg.). (2014). Turnen ist mehr – Patriotismus als Lebensform. Hildesheim: Arete Verlag.
- Rousseau, J.-J. (1978). *Emil oder Über die Erziehung*. Paderborn: Schöningh.
- Teichler, H.-J. (2003). *Sport in der DDR*. Köln: Sport & Buch Strauß
- Ueberhorst, H. (1978). Geschichte der Leibesübungen (Band 2): Leibesübungen und Sport in der Antike. Berlin: Bartels & Wernitz.
- Ueberhorst, H. (Hrsg.). (1980). *Geschichte der Leibesübungen (Band 3.1): Leibesübungen und Sport in Deutschland von den Anfängen bis zum ersten Weltkrieg*. Berlin: Bartels & Wernitz.
- Ueberhorst, H. (Hrsg.). (1982). *Geschichte der Leibesübungen (Band 3.2): Leibesübungen und Sport in Deutschland vom ersten Weltkrieg bis zur Gegenwart*. Berlin: Bartels & Wernitz.

### **Weiterführende Literatur** (Philosophische Grundlagen):

- Albrecht, C. (2001). Werteerziehung und Werturteilsstreit. Die Aktualität einer alten Debatte. *Zeitschrift für Pädagogik*, 47(6), 879-892

- Bockrath, F., & Bahlke, S. (1996). *Moral und Sport im Wertebewußtsein Jugendlicher. Über den Zusammenhang von leistungsbezogenen Freizeitaktivitäten mit moralrelevanten Einstellungs- und Urteilformen*. Köln: Sport und Buch Strauß.
- Court, J. (1995). *Kritik ethischer Modelle des Leistungssports*. Köln: Hofmann.
- Digel, H. (2002). Ist das Dopingproblem lösbar? In H. Digel & H.-H. Dickhut (Hrsg.), *Doping im Sport* (S.1-38). Tübingen: Attempto.
- Drexel, G. (2002). Grundlegende Aspekte einer Ethik für Trainerinnen und Trainer im Leistungs- und Hochleistungssport – zur Entwicklung einer Spezialethik. In R. Willfeld (Hrsg.), *Zielorientierte Vermittlungskonzepte im Fußball* (S. 21-39). Hamburg: Czwalina
- Fischer, P. (2003). *Einführung in die Ethik*. Fink: München.
- Hoffmann, A. (2007). Fairness oder Fouls - Situationseinflüsse und Trainerbedeutung bei Normkonflikten im Jugendfußball. *Zeitschrift für Sozialpsychologie*, 38(2), 95-104.
- Kähler, R. (1985). *Moralerziehung im Sportunterricht. Untersuchungen zur Regelpraxis und zum Regelbewusstsein*. Thun, Frankfurt am Main: Deutsch.
- Kaminski, G., Mayer, R. , & Ruoff, B. A. (1984). *Kinder und Jugendliche im Hochleistungssport: Eine Längsschnittuntersuchung zur Frage eventueller Auswirkungen*. Schorndorf: Hofmann
- Kohlberg, L. & Turiel, E. (1978). *Moralische Entwicklung und Moralerziehung*. In G. Portele (Hrsg.), *Sozialisation und Moral- Neuere Ansätze zur moralischen Entwicklung und Erziehung* (S. 13-81). Weinheim, Basel: Beltz.
- Meinberg, E. (1991). *Die Moral im Sport. Bausteine einer neuen Sportethik*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Volkamer, M. (1991). Fairneßerziehung im Schulsport. *Sportunterricht*, 40(12), 186-190

## 2.1.1 Bildung und Erziehung

### 2.1.1.2 Grundlagen von Lernen, Bildung, Erziehung und Sozialisation

## Prüfungsinhalte in Stichworten

### Grundlagen der Sportpädagogik:

Begriff, Gegenstand; Einordnung in Sportwissenschaft/Erziehungswissenschaft; empirische/normative Ausrichtung; von der Leibeserziehung zur Sportwissenschaft/ Sportpädagogik; Standortbestimmung der Sportpädagogik

### Grundbegriffe:

Bildung; Lernen; Sozialisation; geplante/ungeplante Erziehung; intentionale und funktionale Sozialerziehung; Erziehung zum, im und durch Sport (Transferannahmen); Sportdidaktik; Sportmethodik; Leibeserziehung vs Sportpädagogik, Bewegungsthematik; Mehrperspektivität; Handlungsfähigkeit; Sinnrichtungen des Sports / Sportmodelle.

## Basisliteratur

Grupe, O., & Krüger, M. (2007). *Einführung in die Sportpädagogik* (3., neu bearb. ed.). Schorndorf: Hofmann

Prohl, R. (2006). *Grundriss der Sportpädagogik* (2. stark überarb. Aufl.). Wiebelsheim: Limpert.

## Weiterführende Literatur:

Balz, E. (2009). *Sollen und Sein in der Sportpädagogik. Beziehungen zwischen Normativem und Empirischem*. Aachen: Shaker Verlag. (→ Kapitel Hoffmann)

Cachay, K., & Bähr, H. (1992). Sportpädagogik - wissenschaftliche Teildisziplin oder integrierender Kern der Sportwissenschaft? *Sportwissenschaft*, 22(3), 283-303.

Haag, H. & Hummel, A. (2001). (Hrsg.). *Handbuch Sportpädagogik*. Schorndorf: Hofmann.

Schierz, M., & Thiele, J. (1998). Standortbestimmung der Sportpädagogik - Zehn Jahre danach. In J. Thiele & M. Schierz (Eds.), *Standortbestimmung der Sportpädagogik - Zehn Jahre danach. Jahrestagung der dvs-Sektion Sportpädagogik vom 15.-17.5.1997 in Köln* (pp. 7-13). Hamburg: Czwalina.

Tietjens, M., & Hoffmann, A. (2009). Sozialisation, moralische Entwicklung und Selbstkonzept. In W. Schlicht & B. Strauss (Hrsg.), *Enzyklopädie der Psychologie: Themenbereich D Praxisgebiete, Serie V Sportpsychologie, Band 1 Grundlagen der Sportpsychologie* (S. 441-510). Göttingen: Hogrefe.

## 2.1.1 Bildung und Erziehung

### 2.1.1.3 Bildungs- und Erziehungspotenziale von Bewegung und Sport

#### Prüfungsinhalt in Stichworten

##### Grundbegriffe:

Motorische, kognitive, affektive & soziale Lernziele; Pädagogischer Doppelauftrag der Schule/ des Schulsports; Zielbereiche (Gesundheitserziehung; Wohlbefinden im und durch Sport; Fairnesserziehung/ Moralerziehung; Erziehung zur Leistung und zum Wetteifer, Demokratie...); Erziehung zum, im und durch Sport (Transferannahmen); SPRINT-Studie.

##### Ansätze der Fachdidaktik:

Pragmatisch-qualifikatorische & kritisch-emanzipatorische Strömung der Sportdidaktik; bildungstheoretische Didaktik der Leibeserziehung; curriculum-theoretische Ansätze der Fachdidaktik; Sportartenkonzept; Konzept der Körpererfahrung; bewegungskultureller Ansatz; Konzept der Handlungsfähigkeit und Mehrperspektivität; Erziehender Sportunterricht.

##### **Basisliteratur**

- Größing, S. (1997). *Einführung in die Sportdidaktik*. (8., überarb. Aufl.) Wiebelsheim: Limpert.
- Prohl, R. (2006). *Grundriss der Sportpädagogik* (2. stark überarb. Aufl.). Wiebelsheim: Limpert.
- Rittner, V. , & Breuer, C. (2000). *Soziale Bedeutung und Gemeinwohlorientierung des Sports*. Köln: Sport und Buch Strauß.
- Tietjens, M., & Hoffmann, A. (2009). Sozialisation, moralische Entwicklung und Selbstkonzept. In W. Schlicht & B. Strauss (Hrsg.), *Enzyklopädie der Psychologie: Themenbereich D Praxisgebiete, Serie V Sportpsychologie, Band 1 Grundlagen der Sportpsychologie* (S. 441-510). Göttingen: Hogrefe.

##### **Weiterführende Literatur:**

- Balz, E. (2000). Drei Argumente für den Schulsport. *Sportpädagogik*, 6, 38-41.
- Balz, E. (1992). Sport und Gesundheit. *Sportwissenschaft* 22 (3), 257-282.
- Deutscher Sportbund (Ed.). (2006). *DSB SPRINT-Studie. Eine Untersuchung zur Situation des Schulsports in Deutschland*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Funke, J. (1983). *Sportunterricht als Körpererfahrung*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt
- Hardman, K., & Marshall, J. (2009). *Second world-wide survey of school physical education: Final report*. Berlin: ICSSPE.
- Kurz, D. (1990). *Elemente des Schulsports* (3. Aufl.). Schorndorf: Hofmann.

Neumann, P. (2004). *Erziehender Sportunterricht. Grundlagen und Perspektiven*. Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren..

Scheid, V. , & Simen, J. (Eds.). (1999). *Soziale Funktionen des Sports*. Schorndorf: Hofmann.

Söll, W. (2000). Das Sportartenkonzept in Vergangenheit und Gegenwart. *sportunterricht*, 49(1), 4-8.

## 2.1.1 Bildung und Erziehung

### 2.1.1.4 Kontextbedingungen von Bildungs- und Erziehungsprozessen im Sport

#### Prüfungsinhalt in Stichworten

##### Grundbegriffe:

Institutionelle Rahmenbedingungen, bspw. G8; Lehrpläne / hidden curriculum; Erziehungs- und Bildungsziele; Personale, situative und sachliche Bedingungen; Zusammenhänge zwischen Zielen, Inhalten, Vermittlungsverfahren, Organisationsformen und Institutionen, insb. Schule und Verein; Unterrichts-/ Führungsstile; Dimensionen des Lehrerverhaltens; Paradoxie der Schule und des Schulsports; Krise des Schulsports; Zeitverwendung im Sportunterricht / Bewegungszeit im Sportunterricht.

##### **Basisliteratur**

Prohl, R. (2006). *Grundriss der Sportpädagogik* (2. stark überarb. Aufl.). Wiebelsheim: Limpert.

##### **Weiterführende Literatur:**

Hoffmann, A. (2010). Auswirkungen des G8. In P. Frei & S. Körner (Eds.), *Unge-  
wissheit - Sportpädagogische Felder im Wandel. Jahrestagung der dvs-  
Sektion Sportpädagogik vom 11.-13. Juni 2009 in Hildesheim* (pp. 215-220).  
Hamburg: Feldhaus Czwalina.

Hoffmann, A. (2011). Bewegungszeit als Qualitätskriterium des Sportunterrichts.  
*Spectrum der Sportwissenschaften*, 23(1), 25-51.

Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg. (2004). *Bildungsplan  
2004 - Allgemein bildendes Gymnasium*. Stuttgart: Ministerium für Kultus, Ju-  
gend und Sport Baden-Württemberg.

Prohl, R., & Krick, F. (2006). Lehrplan und Lehrplanentwicklung - programmatische  
Grundlagen des Schulsports. In Deutscher Sportbund & Deutsche Sportjugend  
(Hrsg.), *DSB SPRINT-Studie. Eine Untersuchung zur Situation des Schul-  
sports in Deutschland* (S. 19-52). Aachen: Meyer & Meyer.

Söll, W. (2005). *Sportunterricht - Sport unterrichten. Ein Handbuch für Sportlehrer*  
(6 ed.). Schorndorf: Hofmann.

Thiel, A., Seiberth, K. & Mayer, J. (2013). *Sportsoziologie. Ein Lehrbuch in 13 Lektio-  
nen*. Aachen: Meyer & Meyer. (→ Lektion 10)

## 2.1.2 Individuum und Gesellschaft

### 2.1.2.1 Entwicklung, Lernen und Persönlichkeit

#### Prüfungsinhalt in Stichworten

##### Grundbegriffe:

Definition und Gegenstand der Sportpsychologie, Sportpsychologische Theoriebildung, Grundlegende Aspekte des psychischen Systems, Sportpsychologische Forschungsparadigmen, Soziale Interaktion, Persönlichkeit, Entwicklung, Entwicklung, Lernen

Siehe zudem die Folien der jeweils aktuellen Vorlesung „Einführung in die Sportpsychologie“ (für dieses Prüfungsgebiet Block I+III) im ILIAS-Portal!

##### **Basisliteratur**

Conzelmann, A., Hänsel, F. & Höner, O. (2013). Individuum und Handeln – Sportpsychologie. In A. Güllich & M. Krüger (Hrsg.). *Sport – Das Lehrbuch für das Sportstudium* (S. 269-335). Heidelberg: Springer. doi 10.1007/978-3-642-37546-0.

##### **Weiterführende Literatur:**

Asendorpf, J. B. (2007). *Psychologie der Persönlichkeit* (4. Aufl.). Berlin: Springer.

Baltes, P. B. (1990). Entwicklungspsychologie der Lebensspanne: Theoretische Leitsätze. *Psychologische Rundschau* 41, 1–24.

Carron, A. V., Colman, M. M., Wheeler, J. & Stevens, D. (2002). Cohesion and performance in sport: A meta analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 24, 168–188.

Conzelmann, A. (2009). Differentielle Sportpsychologie – Sport und Persönlichkeit. In W. Schlicht & B. Strauß (Hrsg.), *Enzyklopädie der Psychologie: Themenbereich D Praxisgebiete, Serie V Sportpsychologie, Band 1 Grundlagen der Sportpsychologie* (S. 375–439). Göttingen: Hogrefe.

Conzelmann, A. (2009). Plastizität im Lebenslauf. In J. Baur, K. Bös, A. Conzelmann & R. Singer (Hrsg.), *Handbuch Motorische Entwicklung* (2. Aufl.) (S. 69–86). Schorndorf: Hofmann.

Flammer, A. (2009). *Entwicklungstheorien. Psychologische Theorien der menschlichen Entwicklung* (4. Aufl.). Bern: Huber.

Nitsch, J. R. (2004). Die handlungstheoretische Perspektive: ein Rahmenkonzept für die sportpsychologische Forschung und Intervention. *Zeitschrift für Sportpsychologie* 11, 10–23.

Nolting, H.-P. & Paulus, P. (2009). *Psychologie lernen. Eine Einführung und Anleitung* (10. Aufl.). Weinheim: Beltz.

- Petermann, F. & Rudinger, G. (2002). Quantitative und qualitative Methoden in der Entwicklungspsychologie. In R. Oerter & L. Montada (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie* (5. Aufl.) (S. 999–1028). Weinheim: Beltz.
- Schlicht, W. & Strauß, B. (2003). *Sozialpsychologie des Sports*. Göttingen: Hogrefe.
- Singer, R. (2004). Sport und Persönlichkeit. In H. Gabler, J. R. Nitsch & R. Singer (Hrsg.), *Einführung in die Sportpsychologie. Teil 1: Grundthemen* (4. Aufl.) (S. 289–336). Schorndorf: Hofmann.
- Singer, R. & Munzert, J. (2004). Psychologische Aspekte des Lernens. In H. Gabler, J. R. Nitsch & R. Singer (Hrsg.), *Einführung in die Sportpsychologie. Teil 1: Grundthemen* (4. Aufl.) (S. 247–288). Schorndorf: Hofmann.
- Willimczik, K. & Singer, R. (2009) Motorische Entwicklung: Gegenstandsbereich. In J. Baur, K. Bös, A. Conzelmann & R. Singer (Hrsg.), *Handbuch Motorische Entwicklung* (2. Aufl.; S. 15–24). Schorndorf: Hofmann.
- Zaubauer, A. C. M. & Möller, J. (2009). Lernen und Lehren. In W. Schlicht & B. Strauß (Hrsg.), *Grundlagen der Sportpsychologie (Enzyklopädie der Psychologie D/V/1)*, S. 229–296). Göttingen: Hogrefe.

## Prüfungsinhalt in Stichworten

### Grundbegriffe:

Definition und Gegenstand der Sportpsychologie, Sportpsychologische Theoriebildung, Grundlegende Aspekte des psychischen Systems, Sportpsychologische Forschungsparadigmen, Handlung und Handlungsphasen, Motive und Motivation, Volition, Kognition, Emotion, Angst

Siehe zudem die Folien der jeweils aktuellen Vorlesung „Einführung in die Sportpsychologie“ (für dieses Prüfungsgebiet Block I+II) im ILIAS-Portal!

### **Basisliteratur**

Conzelmann, A., Hänsel, F. & Höner, O. (2013). Individuum und Handeln – Sportpsychologie. In A. Güllich & M. Krüger (Hrsg.). *Sport – Das Lehrbuch für das Sportstudium* (S. 269-335). Heidelberg: Springer. doi 10.1007/978-3-642-37546-0.

### **Weiterführende Literatur:**

Achtziger, A.. & Gollwitzer, P. M. (2010). Motivation und Volition im Handlungsverlauf. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation und Handeln* (4. Aufl.; S. 309–335). Berlin: Springer.

Berti, S. (2010). Arbeitsgedächtnis: Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft eines theoretischen Konstruktes. *Psychologische Rundschau* 61, 3–9.

Furley, P. & Memmert, D. (2009). Aufmerksamkeitstraining im Sportspiel. *Leistungssport* 3, 33–36.

Furley, P. & Memmert, D. (2010). The role of working memory in sports. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 3, 171–194.

Gabler, H. (2004a). Motivationale Aspekte sportlicher Handlungen. In H. Gabler, J. R. Nitsch & R. Singer (Hrsg.), *Einführung in die Sportpsychologie. Teil 1: Grundthemen* (4. Aufl.) (S. 197–245). Schorndorf: Hogrefe.

Hanin, Y. L. (2007). Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning model. In D. Smith & M. Bar-Eli (Hrsg.), *Essential readings in sport and exercise psychology* (S. 55-73). Champaign, IL: Human Kinetics.

Höner, O. (2006). Das Abschirmungs-Unterbrechungs-Dilemma im Sportspiel – Eine Eye-Tracking-Studie zum Konzept der kognitiven Orientierungen. *Zeitschrift für Psychologie* 214, 173–184.

Kämpfe, A., Höner, O. & Willimczik, K. (2014). The Manifoldness and Development of Achievement Motivation: A Comparative Study between German Elite Athletes with and without a Disability. *European Journal of Adapted Physical Activity*.

- Mann, D. T. Y., Williams, A. M., Ward, P. & Janelle, C. M. (2007). Perceptual-cognitive expertise in sport: A meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 29, 457–478.
- Munzert, J. & Raab, M. (2009). Informationsverarbeitung. In W. Schlicht & B. Strauß (Hrsg.). *Enzyklopädie der Psychologie. Sportpsychologie. Band 1. Grundlagen der Sportpsychologie* (S. 105–157). Göttingen: Hogrefe.
- Nitsch, J. R. (2004). Die handlungstheoretische Perspektive: ein Rahmenkonzept für die sportpsychologische Forschung und Intervention. *Zeitschrift für Sportpsychologie* 11, 10–23.
- Nolting, H.-P. & Paulus, P. (2009). *Psychologie lernen. Eine Einführung und Anleitung* (10. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Papioannou, A. & Goudas, M. (1999). Motivational Climate of the Physical Education Class. In Y. Vanden Auweele, F. Bakker, S. Biddle, M. Durand & R. Seiler (Hrsg.). *Psychology for Physical Educators* (S. 51–68). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Rheinberg, F. (2010). Intrinsische Motivation und Flow-Erleben. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation und Handeln* (S. 365–388). Heidelberg: Springer.
- Sudeck, G. & Höner, O. (2011). Volitional Interventions within Cardiac Exercise Therapy (VIN-CET): Long-Term Effects on Physical Activity and Health-Related Quality of Life. *Applied Psychology: Health and Well-Being* 3, 151–171.

## 2.1.2 Individuum und Gesellschaft

### 2.1.2.3 Entwicklung und Organisationsstrukturen des Sports

#### **Prüfungsinhalt in Stichworten**

##### Ausdifferenzierung des Sport

Entwicklung & sozialer Wandel; Differenzierung als Schlüsselbegriff; systemtheoretische Entwicklungstheorie; Entwicklungsdynamiken des Sports im 18. Jahrhundert; Ausdifferenzierung des Sportsystems im 19. Jahrhundert; Merkmale des englischen Sports; Etablierung der Sportbewegung in Deutschland; Entwicklung des Sports in Deutschland bis 1945.

##### Der organisierte Sport

Neuordnung des Sports nach 1945; Soziale Öffnung des Sports; Inklusionsdilemma; Entwicklungstendenzen des Breiten- und Spitzensports; Grundprinzipien und konstitutive Merkmale von Sportvereinen und Sportverbänden; Organisationsstruktur des organisierten Sports in Deutschland: Breitensport und Spitzensport; Der Sportverein als Basis des organisierten Sports in Deutschland.

##### Der Sportverein im Wandel

Der Sportverein als Freiwilligenorganisation; strukturelle Besonderheiten; Erscheinungsbild des Sportvereins heute; Typen von Sportvereinen; demografischer Wandel und Veränderungsbedarf des Sportvereins; Veränderungsfeindlichkeit von Sportvereinen; Sportvereine als lernende Organisationen; Abwehr von Veränderungen im Sportverein; Hauptberuflichkeit und Sportverein; Erwerbsarbeitspotenziale im organisierten Sport; Bedingungen der Verberuflichung und der Professionalisierung im Sport; Beschäftigungswege und -chancen von Sportwissenschaftler/Innen.

##### Spitzensport

Merkmale des Spitzensports; Siegescode und Handlungslogik; Regeln des Spitzensports; Mitgliedschaftserwartungen in Spitzensportorganisationen; Erwartungen relevanter Bezugssysteme; Struktureffekte des Spitzensports; Doping als Struktureffekt; Doping als Strategie; Ursachen von Doping; Gesundheit im Spitzensport; Gesundheit als organisationales Problem; Gesundheitsverhalten und Umgang mit gesundheitlichen Beschwerden; Kultur des Risikos; Rolle des sportmedizinischen Personals; Globalisierung und Spitzensport: Personalrekrutierung, Publikumsbindung.

##### Trends im Sport; Trendsport

Begriff Trendsport; Trendsport als Alternativsport; Trendsport als temporäre gesellschaftliche Entwicklungstendenz; Trends im Sport; Merkmale von Trendsportarten; Phasen der Entstehung und Entwicklung; Modell des Produktlebenszyklus.

##### Sport und Integration

Phasen der Migrationsgeschichte und der Zuwanderungspolitik in der Bundesrepublik; Menschen mit Migrationshintergrund als heterogene Gruppe; Para-

digma kultureller Differenz; Kultur und Ethnie als unterkomplexe Erklärungsmodelle; Integration als Schlüsselbegriff; Dimensionen der Integration; Integrationserwartungen an den Sport; Empirische Widersprüche; Barrieren der Integration im Sport: Körper als Projektionsfläche für Differenzunterstellungen; Lebensstil als Integrationsbarriere; Organisationskultur als Barriere; Bedingungen der Integration in Sportvereinen.

### **Basisliteratur**

Thiel, A., Seiberth, K. & Mayer, J. (2013). *Sportsoziologie. Ein Lehrbuch in 13 Lektionen*. Aachen: Meyer & Meyer. (→ Lektionen 2, 7, 8, 5, 6, 12)

### **Weiterführende Literatur:**

Cachay, K. & Thiel, A. (2000). *Soziologie des Sports*. Weinheim: Juventa. (→ S. 29-112)

Digel, H. & Thiel, A. (2008). Gesellschaftlicher Wandel und Sportentwicklung. In E. Balz & D. Kuhlmann (Hrsg.), *Sportentwicklung. Grundlagen und Facetten* (S. 19-32): Meyer & Meyer

Seiberth, K. & Thiel, A. (2007). Fremd im Sport? – Barrieren der Integration von Menschen mit Migrationshintergrund in Sportorganisationen. In R. Jöhler, A. Thiel, J. Schmid & R. Treptow (Hrsg.), *Europa und seine Fremden* (S. 197-212). Bielefeld: Transcript.

## 2.1.2 Individuum und Gesellschaft

### 2.1.2.4 Soziale Ungleichheiten, soziale Prozesse und Sozialisation im Sport

#### Prüfungsinhalt in Stichworten

##### Gegenstandsbereich der Sportsoziologie

Soziologie als Mutterwissenschaft; Erkenntnisinteresse der Soziologie; Prinzipien soziologischen Denkens; Bedeutung der Theoriebildung in der Soziologie; Soziologische Referenztheorien; Soziologische Forschungsmethoden; Entstehungsgeschichte der Sportsoziologie; Gegenstand der Sportsoziologie; Real- vs. Nominaldefinitionen; Grundfragen der Sportsoziologie; Forschungsbereiche und Analyse-Ebenen der Sportsoziologie.

##### Sport und Sozialisation

Anlage-Umwelt-Debatte; Sozialisationstheoretische Grundlagen; Begriff der Sozialisation; Identität; Strukturelle Bedingungen der Sozialisation; Phasen und Instanzen der Sozialisation; Sozialisation zum Sport; Einflussfaktoren und Bedingungen des Zugangs zum Sport; Sozialisation im/durch Sport; Sport als Sozialisationsrahmen; Sozialisationspotenziale des Sports; Sozialisationsbedingungen des Sportspiels; Sportverein als Sozialisationsinstanz.

##### Soziale Ungleichheit und Sport

Soziale Ungleichheit als Gegenstand der Soziologie; Definition soziale Ungleichheit; Dimensionen sozialer Ungleichheit; Individualisierung als Phänomen der Moderne und des Sports; Erklärungsmodelle sozialer Ungleichheit: Schichtmodelle; Lagemodelle; Milieu- und Lebensstilmodelle; Inklusions-/Exklusionsmodelle; Soziale Ungleichheitsforschung im Sport ; Sportbeteiligung in schichtzentrierten Modellen; Sportbeteiligung in Lage-, Lebensstil- und Milieumodellen; Soziale Selektivität im Sport; Fremd- und Selbstexklusion im Sport.

##### Soziale Konflikte im Sport

Konflikttheoretische Zugänge; Zugänge der sportsoziologischen Konfliktforschung; Der Konflikt als soziales System; Grundzüge der systemtheoretischen Konfliktsoziologie des Sports; Entstehung von Konflikten, Konfliktpotenziale; Stabilisierung von Konflikten; Charakteristika stabiler Konfliktsysteme; Eskalation von Konflikten; Phänomene und Phasen der Eskalation; Management von Konfliktpotenzialen im Sport; Management von Konfliktverläufen im Sport.

##### Sport und Körper

Der Körper als soziale Konstruktion; Verhältnis von Körper und Geist; Ansätze einer Soziologie des Körpers; Der Körper in der modernen Gesellschaft; Entkörperlichung und Körperaufwertung; Sonderstellung des Körpers im Sport; Körper- und Bewegungskulturen im Sport; Erscheinungsformen des Körpers im Sport: Körper als Funktionsgegenstand, Ordnungskategorie und als Bindeglied zwischen Struktur und Praxis; Inszenierungsformen des sportlichen Körpers; soziale Konstruktion devianter Körperlichkeit; Körper als Gegenstand von Stereotypisierungen und Stigmatisierungen.

## Sport und Gesundheit

Sport und Gesundheit aus historischer Perspektive; Definitionen von Gesundheit; Paradigmatische Gesundheitsmodelle; Konzepte von Gesundheit und Krankheit; Experten- und Laienverständnisse von Gesundheit; subjektive Gesundheitsvorstellungen; Etablierung des Gesundheitssports; Ziele, Inhalte und Organisation des Gesundheitssports; Bereiche des Gesundheitssports heute; Widersprüchlichkeiten im Verhältnis von Sport und Gesundheit.

### **Basisliteratur**

Thiel, A., Seiberth, K. & Mayer, J. (2013). *Sportsoziologie. Ein Lehrbuch in 13 Lektionen*. Aachen: Meyer & Meyer. (→ *Lektionen 1, 10, 11, 13, 3, 4*).

### **Weiterführende Literatur**

Cachay, K. & Thiel, A. (2000). *Soziologie des Sports*. Weinheim: Juventa. (→ S. 186-205)

Gugutzer, R. (2008). Sport im Prozess gesellschaftlicher Individualisierung. In K. Weis & R. Gugutzer (Hrsg.), *Handbuch Sportsoziologie* (S. 88-99). Schorndorf: Hofmann.

Thiel, A. & Cachay, K. (2003). Soziale Ungleichheit im Sport. In W. Schmidt, I. Hartmann-Tews & W.-D. Brettschneider (Hrsg.), *Erster Kinder- und Jugendsportbericht* (S. 275-295). Schorndorf: Hofmann.

## 2.1.3 Bewegung und Training

### 2.1.3.1 Grundlagen der Bewegungswissenschaft, Biomechanik

#### Prüfungsinhalt in Stichworten

##### Grundlagen der Kinematik und Dynamik (Sportmechanik):

Zusammenhänge zwischen Weg, Geschwindigkeit, Beschleunigung und Kraft, Kraftstoß/Impuls, Energie und Leistung

Mechanik von Drehbewegungen (Winkel, Winkelgeschwindigkeit, Winkelbeschleunigung, Drehmoment, Drehimpuls, Drehenergie)

Körperschwerpunkt und Massenträgheitsmoment

##### Biomechanik sportlicher Bewegungen

Erklärung und Bewertung von Bewegungsabläufen aus verschiedenen Sportarten auf der Basis biomechanischer Zusammenhänge: Leichtathletik, Akrobatik, Schwimmen, Skisport, Spilsportarten

##### Biomechanische Prinzipien

Optimierung von Bewegungsabläufen auf der Basis biomechanischer Gesetzmäßigkeiten; Erläuterung der biomechanischen Prinzipien von Hochmuth (1967) an Beispielen aus diversen Sportarten

Zusammenhänge von Sprungausführung und erreichter Flughöhe bei Strecksprüngen

#### **Basisliteratur**

Wank, V. (2012). VL-Skript *Sportmechanik* (BW1). IfS, Universität Tübingen

Wank, V. (2008). VL-Skript *Biomechanik der Sportarten* (BW2). IfS, Universität Tübingen

#### **Weiterführende Literatur:**

Ballreich, R.; Baumann, W. (Hrsg.) (1996) *Grundlagen der Biomechanik des Sports: Probleme, Methoden, Modelle*. Ferdinand Enke Verlag, Stuttgart

Bäumler, G.; Schneider, K. (1981) *Sportbiomechanik - Grundlagen für Studium und Praxis*. BLV, München

Hay, J.G. (1993) *The biomechanics of sports techniques*. Prentice-Hall, Englewood Cliffs, New Jersey

Kreighbaum, E., Barthels, K.M. (1990) *Biomechanics – a qualitative approach for studying human movement*. MacMilan, New York

Hochmuth, G. (1981) *Biomechanik sportlicher Bewegungen*. Sportverlag Berlin

## 2.1.3 Bewegung und Training

### 2.1.3.2 Motorisches Lernen und motorische Entwicklung / Anwendungsfelder der Bewegungswissenschaft / Sportmotorik

#### Prüfungsinhalt in Stichworten

##### Messen im Sport:

Erfassen, Verarbeiten und Bewerten kinematischer und dynamischer Messgrößen (Zeit, Position, Geschwindigkeit, Beschleunigung, Kraft, Winkel und Drehraten)

komplexe Mess-Systeme: 2D/3D-Videoanalyse, Inertialsystem-Sensoren

Messung der Muskelaktivität (EMG)

##### Biomechanik des aktiven und passiven Bewegungsapparates

Grundlagen der Nerven- und Muskelphysiologie, Muskelfasertypen, Biomechanik der Muskelkontraktion, Muskelkennlinien

Biomechanik des passiven Bewegungsapparates (Komponenten, funktionelle Eigenschaften, Kraftübertragung)

##### Leistungsdiagnostik konditioneller Fähigkeiten

Verfahren, Geräte und Auswerteparameter (Bewertung) zur Messung konditioneller Fähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer), physiologische Grundlagen und Anwendungsfelder der Elektromyographie

##### Sportmotorik

Systematik motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten, motorische Tests, Strukturierung von Bewegungsabläufen

motorische Entwicklung mit Bezug zur biologischen Entwicklung im Altersgang

motorische Steuerung und Regelung: Schematheorie, generalisierte motorische Programme, Reafferenzprinzip

motorisches Lernen: Lernphasenmodelle, Lehrmethoden, Techniktraining, technologische Hilfsmittel im Lernprozess

#### **Basisliteratur**

Wank, V. (2010). VL-Skript *Bewegungsapparat und Leistungsdiagnostik* (BW3). IfS, Universität Tübingen

Wank, V. (2014). HS-Skript *Messen und Analysieren sportlicher Bewegungen*. IfS, Universität Tübingen

Nigg, B.M., Herzog, W. (1994) *Biomechanics of the musculo-skeletal system*. Wiley, Chichester

McArdle, W.D.; Katch, F.I. & Katch, V.L. (2010) *Exercise Physiology*. Lippincott Williams

Wilmore, J.K.; Costill, D.L. & Kenney, W.L. (2008) Physiology of Sport and Exercise. Human Kinetics, Champaign

Roth, K. & Willimczik, K. (1999) Bewegungswissenschaft. Rowohlt, Reinbek

**Weiterführende Literatur:**

van den Berg, F. (Hrsg.) (2001) Angewandte Physiologie: Bd.3 Therapie, Training, Tests. Thieme, Stuttgart

Conrad, P. (2006) EMG-Fibel. Noraxon INC. – Herstellerbroschüre (download: <http://www.velamed.com/downloads/index.php>)

Meinel, K. & Schnabel, G. (1998) Bewegungslehre – Sportmotorik. Sportverlag, Berlin

Schmidt, R.A. (1988) Motor Control and Learning. Human Kinetics, Champaign

## 2.1.3 Bewegung und Training

### 2.1.3.3 Grundlagen des sportlichen Trainings

#### Prüfungsinhalt in Stichworten

##### Gegenstand der Trainingswissenschaft, Struktur des Trainings:

Historie, Definition Anwendungsfelder der Trainingswissenschaft  
Systematik konditioneller Fähigkeiten, Leistungsstrukturmodell  
Komponenten der Trainingsbelastung  
Gesetzmäßigkeiten des Trainings und Trainingsprinzipien

##### Leistungsphysiologische Grundlagen

Grundlagen des Energiestoffwechsels, Grundlagen der Muskelphysiologie:  
Fasertypen und Eigenschaften von Skelettmuskeln, Muskelarchitektur, Muskelkennlinien

##### Grundlagen des Konditionstrainings

Krafttraining, Schnelligkeitstraining, Ausdauertraining (Methodik/Belastungsdynamik, Adaptationsprozesse)

##### Grundlagen des Koordinationstrainings

Beweglichkeitstraining, Methodik des Koordinations- und Techniktrainings

#### **Basisliteratur**

- Wank, V. (2014). VL-Skript *Grundlagen des Konditionstrainings* (TW1). IfS, Universität Tübingen
- Schnabel, G.; Harre, H.D. & Krug, J. (2008) *Trainingslehre - Trainingswissenschaft*. Meyer & Meyer, Aachen
- Weineck, J. (2000) *Optimales Training*. Spitta, Balingen

#### **Weiterführende Literatur:**

- Zatsiorsky, V.M. & Kraemer, W.J. (2008) Meyer & Meyer, Aachen
- Zintl, F. & Eisenhut, A. (2009) *Ausdauertraining*. BLV, München
- Grosser, M. & Renner, T. (2007) *Schnelligkeitstraining* BLV, München
- Thienes, G. (2000) *Beweglichkeitstraining*. BLV, München

## 2.1.3 Bewegung und Training

### 2.1.3.4 Theorien und Methoden des sportlichen Trainings / Anwendungsfelder der Trainingswissenschaft

#### Prüfungsinhalt in Stichworten

##### Trainingsplanung und Trainingssteuerung im Wettkampfsport:

Kaderentwicklung und Förderstrukturen im Leistungssport (verschiedene Systeme)

Periodisierung des Trainings: Definition von Zyklen und Perioden, Prinzipien der Trainingssteuerung beim langfristigen Leistungsaufbau, UWV / Tapering

Trainingsbelastung: Belastung, Beanspruchung, Übertraining, Regeneration

##### Training unter speziellen Bedingungen:

Höhe: physikalische Bedingungen und Phänomene, physiologische Besonderheiten, Adaptation

Höhentraining: Charakteristik, Regeln, Effekte und Risiken; Alternativen

Belastung bei Kälte und Hitze: Phänomene, Risiken

##### Sporternährung:

Komponenten der Nahrung, chemische Struktur, Verwendung im Stoffwechsel

Empfehlungen für Sporternährung, Zusammensetzung und Energiebilanzen

Substitution/Nahrungsergänzungsmittel, Wettkampfernährung, spezielle Diäten

##### Doping:

Definition, Wirkstoffgruppen, Methoden (Charakteristik, Einsatzfelder, Wirkung, gesundheitliche Risiken), Dopingkontrolle, Dopingprävention

##### Training im Schulsport:

Aufgaben/Ziele, Rahmenbedingungen des Schulsports

altersgerechte Akzentuierung der Trainingsschwerpunkte (Bezug auf die Phasen der biologischen Entwicklung in verschiedenen Altersstufen)

Grundregeln zur Gestaltung des Sportunterrichts, Möglichkeiten zur Steigerung der Effizienz des Sportunterrichts hinsichtlich der Erzielung von Trainingseffekten

##### Training im Breiten- und Gesundheitssport:

Organisationsstrukturen des Breitensports in Deutschland

Besonderheiten in der Belastungsdynamik bei unterschiedlichen Zielgruppen

Wettkampfsport (Senioren und Körperbehinderte)

### **Basisliteratur**

Wank, V. (2014). VL-Skript *Anwendungsfelder der Trainingswissenschaft (TW2)*. IfS, Universität Tübingen

Rost, R. (2002) *Lehrbuch der Sportmedizin*. Deutscher Ärzte-Verlag, Köln

De Marées, H. (2003) *Sportphysiologie*. Sportverlag Strauß, Köln

Frey, G. & Hildenbrandt, E. (1995) *Einführung in die Trainingslehre Bd.2 (Anwendungsfelder)*. Hofmann, Schorndorf

### **Weiterführende Literatur:**

Clasing, D. (2004) *Doping und seine Wirkstoffe*. Spitta, Balingen

Konopka, P. (2009) *Sporternährung*. BLV, München

## 2.1.4 Leistung und Gesundheit

### 2.1.4.1 Grundlagen der Anatomie und Physiologie

#### Prüfungsinhalt in Stichworten

- Grundlagen der Anatomie und Physiologie der inneren Organe: Herz-Kreislaufsystem, Atmungssystem, Blut- und Immunsystem, Verdauungssystem und Urogenitaltrakt, Nervensystem und Sinnesorgane, Muskulatur/Muskelphysiologie, Haut sowie des hormonellen Systems.
- Leistungsphysiologie: Aufbauend auf den Grundlagen der Anatomie und Physiologie werden spezielle Kenntnisse der Leistungsphysiologie vorausgesetzt. Diese umfassen die kardiozirkulatorische, respiratorische, metabolische, hormonelle und immunologische Reaktion und deren Regulation bei akuter körperlicher Belastung. Weitere Inhalte des Lernzielkatalogs umfassen die Belastungsreaktion, Anpassung und mögliche gesundheitliche Probleme bei der Sportausübung unter erschwerten Umgebungsbedingungen wie Hitze, Kälte und Hypoxie (Höhenbedingungen) sowie dem Umgang mit diesen Bedingungen im Rahmen sportlicher Aktivität.
- Trainingsanpassung: Mechanismen der Trainingsanpassung. Regulative, funktionelle und strukturelle Anpassungsmechanismen von Herzkreislaufsystem, Atmung, Muskulatur, Muskelstoffwechsel sowie dem vegetativem Nervensystem. Übertraining, Höhentraining.
- Ernährung, Nahrungsergänzung und Doping im Sport: Flüssigkeitshaushalt und Substratutilisation bei sportlicher Belastung, Nahrungsergänzungsmittel, Dopingproblematik (häufig missbrauchte Substanzen, deren Hauptwirkungen und Nebenwirkungen).
- Varia: Geschlechtsspezifik von Anatomie und sportlicher Leistungsfähigkeit, Sportmedizinische Aspekte des Kindes-, Jugend- und Alterssport und besonderer Berücksichtigung der Entwicklung, Rückbildung und Anpassung konditioneller Fähigkeiten

#### Literaturhinweise:

ROHEN, J.W.: Funktionelle Anatomie des Menschen. Schattauer Verlag, Stuttgart.

DICKHUTH, H.-H.: Einführung in die Sport- und Leistungsmedizin. 2. überarbeitete und aktualisierte Auflage, Verlag Karl Hoffmann, Schorndorf (2011).

BADKE, G.: Lehrbuch der Sportmedizin,

SILBERNAGEL, S., DESPOPULOUS, A.: Taschenatlas der Physiologie, Thieme Verlag

Weineck, J.: Sportbiologie, Spitta-Verlag.

WILMORE, J.H.: Physiology of sport and exercise.

SCHEK, A.: Top-Leistungen im Sport durch bedürfnisgerechte Ernährung. Trainerbibliothek Band 36, Philippka Sportverlag.

## 2.1.4 Leistung und Gesundheit

### 2.1.4.2 Grundlagenwissen über Sportschäden und -verletzungen

#### Prüfungsinhalt in Stichworten:

- Anatomische Grundlagen werden vorausgesetzt. Grundlagen des Knochen-Muskel- und Knorpelaufbaus und deren Entwicklung im Altersgang.
- Grundlegende biomechanische Kenntnisse stato-dynamischer Beanspruchungen biologischer Strukturen in Alltag und Sport; Adaptation und Belastbarkeit des Halte- und Bewegungsapparates im Kindes- und Jugendalter, sowie im Altersgang.
- Wirkungen intermuskulärer Koaktivierung in Zusammenhang mit sportlicher Bewegungsführung und Technik sowie unter dem Aspekt der Gelenk- und Rumpfstabilisierung.
- Grundlegende Kenntnisse wichtiger Erkrankungen des Halte- und Bewegungsapparates. Typische Verletzungen und Überlastungsreaktionen an Wirbelsäule, Schulter, Ellbogen, Hand sowie an den großen Gelenken der unteren Extremitäten. Muskuläre und tendinöse Überlastungsreaktionen. Typische Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter. Typische degenerative Veränderungen im Altersgang. Jeweils Klinik und Diagnostik dieser Erkrankungen sowie konservative und operative Behandlungsmöglichkeiten. Früherkennung und Vermeidung von Sportschäden.
- Sport bei Arthrose und entzündlichen Gelenkerkrankungen, Sport nach Gelenkersatz. Bandscheibendegeneration und Sport. Postoperative Nachbehandlung nach Sehnen- und Bandrupturen.

#### Literaturhinweise:

PETERSON, L., RENSTRÖM, P.: Verletzungen im Sport. Prävention und Behandlung.  
Köln: Deutscher Ärzte-Verlag 2002.

NETTER, F.H.: Netters Orthopädie. Stuttgart: Thieme Verlag 2001.

KRÄMER, J., WILCKE, A., KRÄMER, R.: Wirbelsäule und Sport. Empfehlungen von Sportarten aus orthopädischer und sportwissenschaftlicher Sicht. Köln: Deutscher Ärzte Verlag 2005.

WEINECK, J.: Sportanatomie. Erlangen, neueste Auflage.

FENEIS, H.: Taschenatlas der Anatomie. Stuttgart: Thieme, neueste Auflage.

MENKE, W.: Einführung in die Sportorthopädie und Traumatologie. Wiebelsheim: Limpert-Verlag 2001.

## 2.1.4 Leistung und Gesundheit

### 2.1.4.3 Diagnostik von Fähigkeiten und Fertigkeiten

#### Prüfungsinhalt in Stichworten:

- Ergometrie bei der Diagnostik internistischer Erkrankungen wie koronare Herzkrankheit und Bluthochdruck (Belastungs-EKG). Kenntnisse zur Auswahl individuell geeigneter Belastungsprotokolle, Kontraindikationen und Risiken der Ergometrie. 24-Stunden Langzeitblutdruckmessung.
- Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung bei dynamischen Belastungsformen: Grundlagen der Ergometrie und Laktatleistungsdiagnostik, Auswerteverfahren, Schwellen-konzepte. Ableitung von Trainingsintensitäts-empfehlungen aus der Leistungsdiagnostik (Trainingssteuerung). Feldtestverfahren. Inhalte und Ziele der sportmedizinischen Gesundheitsuntersuchung.
- Spiroergometrie: Kenntnisse über die grundlegende Untersuchungsmethodik und die dabei ermittelten Messgrößen (Atemvolumina und Atemgase sowie daraus berechnete Sekundärgrößen). Verfahren der indirekten Kalorimetrie, Indikationen zur Spiroergometrie.
- Charakteristik von Muskelkennlinien, Bewertung von Kraft- und Schnelligkeitsfähigkeiten auf der Basis von Muskelkennlinien (Wank, Vorlesung Bewegungswissenschaft 3)
- Verfahren zur Analyse von Kraftfähigkeiten: isometrische, konzentrische, isokinetische, exzentrische Tests, Sprungkrafttests, Kraftausdauer tests und Lastenreihen-Test (Messung, Auswerteparameter, Bewertung) (Wank, Vorlesung Bewegungswissenschaft 3)

#### Literaturhinweise:

DICKHUTH, H.-H.: „Einführung in die Sport- und Leistungsmedizin“. 2. überarbeitete und aktualisierte Auflage, Verlag Karl Hoffmann, Schorndorf (2011).

Löllgen, H., Erdmann, E., Gitt, A (Hrsg.): „Ergometrie“ 3. vollständig überarbeitete Auflage, Springer Verlag Heidelberg (2009).

BADKE, G.: Lehrbuch der Sportmedizin,

WILMORE, J.H.: Physiology of sport and exercise.

## 2.1.4 Leistung und Gesundheit

### 2.1.4.4 Grundlagen der Diätetik, Prävention, des Gesundheitsverhaltens und der Gesundheitserziehung

#### Prüfungsinhalt in Stichworten:

##### Kenntnisse über die folgenden Krankheitsbilder:

- Kardiovaskuläres System und Zuckerstoffwechsel: Arteriosklerose, Koronare Herzkrankheit und deren Komplikationen wie Herzinfarkt und Herzinsuffizienz, Hypertonie. Kohlenhydratstoffwechsel: Insulinresistenz, Diabetes mellitus I und II. Übergewicht und Adipositas.
- Pulmonales System: Asthma bronchiale; Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD).
- Krebserkrankungen: Darm-, Brust-, Prostata-, und Lungenkrebs.
- Kenntnisse über Risikofaktoren, die bei der Entstehung der genannten Krankheitsbilder eine wichtige auslösende Rolle spielen.

##### Prävention und Bewegungstherapie

- Präventive Effekte der Trainingstherapie auf den Lipidstoffwechsel, auf den Kohlenhydratstoffwechsel (Typ II Diabetes) , auf die Adipositas und auf das kardio-pulmonale System. Prävention von onkologischen Erkrankungen durch Sport.
- Kardiologische Rehabilitation, Herzsport, Prinzipien, Effekte, Komplikationen. Trainingstherapie bei Diabetes mellitus. Sport bei und nach onkologischen Erkrankungen. Sport nach Apoplex.
- Transfer der theoretischen Grundlagen auf typische Anwendungen im präventiven und rehabilitativen Bereich des Gesundheitssports.
- Ernährung als Instrument der Prävention und Therapie: Reflexion von Ernährungsempfehlungen zu Prävention und Therapie von Fettstoffwechselstörungen, Übergewicht und Adipositas, Arteriosklerose und Typ II Diabetes.

##### Literaturhinweise:

RENATE HUCH, CHRISTIAN BAUER: „Mensch, Körper, Krankheit“, Urban und Fischer-Verlag, ISDN-Nr.: 3/437/26790/6.

SCHMIDT/THEWS: „Anatomie, Physiologie und Pathophysiologie“

MARTIN HALLE, ARNO SCHMIDT-TRUCKSÄSS, RAINER HAMBRECHT, ALOYS BERG: „Sportherapie in der Medizin“ Schattauer-Verlag, ISDN-Nr.: 978/3/7945/2455/6.

DICKHUTH, H.-H., MAYER, F., RÖCKER, K., BERG, A.: Sportmedizin für Ärzte, 2. überarbeitete Auflage, Köln: Deutscher Ärzte-Verlag 2010.

DELBRÜCK/HAUPT (Hrsg.): „Rehabilitationsmedizin“, Urban und Schwarzenberg. Rost: „Sport und Bewegungstherapie bei inneren Krankheiten“. Deutscher Ärzteverlag 2005.

### Prüfungsinhalt in Stichworten

#### Grundbegriffe:

Erkenntnistheoretische Grundlagen empirischer Forschung, Forschungsansätze der Sportwissenschaft, Untersuchungsplanung, Grundlagen der Statistik,

Datenerhebungsmethoden (Qualitative Methoden, Befragung, Beobachtung, sportmotorische Tests, Biomechanische Messverfahren), Wissenschaftliche Gütekriterien sportwissenschaftlicher Datenerhebung, Verfahren der Deskriptiven Statistik

Inferenzstatistische Verfahren: Zusammenhangsprüfungen für intervallskalierte und ordinalskalierte bivariable Verteilungen, Prüfverfahren für nominalskalierte Variablen, Prüfung von Stichprobenunterschiede in einfachen und komplexen Untersuchungssituationen (t-Tests für abhängige und unabhängige Stichproben sowie Mehrweg-Varianz- und Kovarianzanalyse), Prüfung komplexer Zusammenhänge (Partielle und multiple Korrelation)

#### **Basisliteratur**

Singer., R. & Willimczik, K. (Hrsg) (2002). Sozialwissenschaftliche Forschungsmethoden in der Sportwissenschaft. Hamburg: Czwalina.

Willimczik, K. (1999). Statistik im Sport (4. Aufl.). Hamburg: Czwalina.

#### **Weiterführende Literatur:**

Bortz, J. (1999). Statistik (5. Aufl.). Berlin. Springer.

Bortz, J. & Döring, N. (2002). Forschungsmethoden und Evaluation (3. Aufl.). Berlin: Springer.

Lamnek, S. (1995). Qualitative Sozialforschung (2 Bände). Weinheim: Beltz.

Mayring, P. (1993). Einführung in die qualitative Sozialforschung (2. Aufl.). Donauwörth: Beltz.

Bös, K., Hänsel, F. & Schott, N. (2000). Empirische Untersuchungen in der Sportwissenschaft. Hamburg: Czwalina.

Strauß, B. & Haag, H. (Hrsg.) (1994). Forschungsmethoden – Untersuchungspläne – Techniken der Datenerhebung in der Sportwissenschaft. Schorndorf: Hofmann.

Strauß, B., Haag, H. & Kolb, M. (Hrsg.) (1999). Datenanalyse in der Sportwissenschaft. Hermeneutische und statistische Verfahren. Schorndorf: Hofmann.