

Inhalt

1 Hochleistungssport	3
1.1 Abgrenzung des Begriffs Hochleistungssport	3
1.2 Der langfristige Trainingsprozess	3
1.3 Der Jahrestrainingsplan (mittleres Niveau)	4
1.4 Pferdesport als Hochleistungssport?	4
1.4.1 Pferdesportarten:	4
1.4.2 Vielseitigkeitsreiten	5
2 Talentsuche und Förderung	5
2.1 Möglichkeiten der Talentsuche	5
2.2 Fördermöglichkeiten	6
2.2.1 Eliteschulen des Sports	6
2.2.2 Sportförderung bei der Bundeswehr	6
2.2.3 Fördermodelle in den USA	6
3 Sportleralltag	6
3.1 Training der konditionellen Fähigkeiten	6
3.1.1 Ausdauertrainingsmethoden	6
3.1.2 Kraftertrainingsmethoden	6
3.2 Techniktraining	6
3.2.1 Die koordinativen Fähigkeiten	6
3.2.2 Techniktrainingsmethoden	6
3.3 Taktiktrainingsmethoden	6
3.4 Erfolgskontrollen	6
3.5 Ernährung im Sport	6
3.5.1 Allgemeines zur Ernährung	6
3.5.2 Ernährung eines Kraft-Ausdauersportlers am Beispiel eines Judokas	6
3.6 Zyklisierung, Ermüdung und Erholung	6
4 Sport und Umwelt	6
4.1 Auswirkungen von Großereignissen	6
4.2 Einflüsse von Extremsportarten	6
4.2.1 Mountainbiken und seine Auswirkungen	6
4.2.2 Alpiner Wintersport und seine Auswirkungen	6
5 Emotionen im Sport	7
5.1 Motive und Motivation	7
5.2 Vorbilder im Sport	7
5.3 Leistungsdruck und Auswirkungen	7
5.3.1 Erfolge und Niederlagen	7
5.3.2 Burn-Out-Syndrom	7
6 Sport und Gesundheit	7
6.1 Überblick über mögliche Sportlerverletzungen	7

6.2	Sportverletzung am Beispiel Fußgelenk.....	7
6.3	Hochleistungssport im Kindesalter	7
6.4	Comeback nach Verletzungen am Beispiel Knie	7
6.5	Gefährliche Extremsportarten	7
6.5.1	Extremsport im Allgemeinen	7
6.5.2	Das Klettern	7
6.6	Gesundheit kontra Kommerz.....	8
6.6.1	Beispiel Boardercross.....	8
6.6.2	Wettkampfdurchführung kontra Sicherheit am Beispiel Skispringen	8
6.7	Behindertensport.....	8
7	Fortschritt durch Hochleistungssport	8
7.1	Medizinischer Fortschritt	8
7.2	Technologischer Fortschritt am Beispiel Kiten	8
8	Wettbewerb im Sport	8
8.1	Bedeutung der Ausrüstung	8
8.1.1	Ausrüstung am Beispiel Snowboarden.....	8
8.1.2	Rekordentwicklung am Beispiel Stabhochsprung.....	9
8.2	Sportliche Großereignisse	9
8.2.1	Superbowl.....	9
8.2.2	Die Olympischen Spiele der Neuzeit.....	9
8.3	Vereinsmanagement.....	9
8.4	Mediale Präsenz des Sports	9
9	Bedeutung des Sports	9
9.1	Vergleich der Bedeutung verschiedener Sportarten	9
9.2	Sportarten in anderen Ländern.....	9
10	Manipulation im Sport.....	9
10.1	Wettskandale	9
10.2	Verbandsmachenschaften	9
10.3	Doping	9
10.3.1	Wirkstoffe die zu jedem Zeitpunkt verboten sind	9
10.3.2	Wirkstoffe die zum Wettkampfzeitpunkt verboten sind.....	10
10.3.3	Verbotene Wirkstoffe im Wettkampf bei bestimmten Sportarten	11
10.3.4	Methoden die zu jedem Zeitpunkt verboten sind	11
11	Sportlerkarriere und das Leben danach	11
11.1	Große Sportlerkarrieren am Beispiel Michael Ballack	11
11.2	Berufe im Hochleistungssport.....	11