

## Inhaltsverzeichnis

<b>Tabellenverzeichnis.....</b>	<b>15</b>
<b>Abbildungsverzeichnis .....</b>	<b>21</b>
<b>Abkürzungsverzeichnis .....</b>	<b>29</b>
<b>1 Einführung.....</b>	<b>31</b>
1.1    Hintergrund und theoretischer Zusammenhang der Arbeit.....	31
1.1.1    Konsequenzen für die Schulsportforschung .....	33
1.1.2    Forschungsdiesiderat .....	34
1.2    Ziel, Aufbau und Inhalt der Arbeit .....	36
<b>2 Bildungswissenschaftliche Aspekte.....</b>	<b>41</b>
2.1    Die Notwendigkeit einer Qualitätsentwicklung an Schulen.....	41
2.2    Die Zugangsweisen zu einer Qualitätsentwicklung .....	42
2.3    Der Qualitätskreislauf als Orientierungspunkt .....	44
2.4    Qualitätsentwicklung an den Einzelschulen.....	45
2.5    Unterrichtsentwicklung.....	47
2.6    Ziele von Unterricht.....	49
2.7    Zwischenfazit und Verortung der Arbeit.....	50
<b>3 Sportpädagogische Aspekte .....</b>	<b>53</b>
3.1    Der Auftrag des Schulsports .....	53
3.2    Pendelbewegung der Sportdidaktik .....	55
3.2.1    Fachdidaktik im Wandel.....	56
3.2.2    Fachdidaktisches Konzept – Begriffsklärung.....	57
3.2.3    Das Kontinuum der fachdidaktischen Konzepte .....	58
3.2.4    Mehrperspektivischer Sportunterricht – Legitimation.....	67
3.2.5    Der Doppelauftrag des Sportunterrichts .....	72
3.3    Verankerung der Mehrperspektivität.....	74
3.4    Konsequenzen für die Unterrichtsplanung im Schulsport.....	76
3.5    Zusammenschau und Zwischenfazit.....	77
<b>4 Trainingswissenschaftliche Aspekte: Setting Schulsport.....</b>	<b>79</b>
4.1    Definition Training .....	80

4.2	Training im Schulsport .....	82
4.2.1	Umsetzung der Trainingsprinzipien im Schulsport .....	83
4.3	Trainingsmethoden .....	89
4.3.1	Adaption der Trainingsmethoden für Sportunterricht .....	90
4.4	Motorische Kompetenzen .....	92
4.4.1	Begrifflichkeit der motorischen Kompetenz im Sport .....	93
4.4.2	Entwicklung und Trainierbarkeit der Motorik im Jugendalter ...	93
4.4.3	Kraft.....	95
4.4.4	Ausdauer.....	98
4.4.5	Koordinative Kompetenz.....	100
4.4.6	Beweglichkeit .....	103
4.4.7	Zusammenschau .....	104
4.5	Lerngebundenes vs. Intentionales Training.....	106
4.6	Ziel von Sportunterricht in Bezug auf Training.....	107
<b>5</b>	<b>Forschungsstand: Training im Schulsport .....</b>	<b>109</b>
<b>6</b>	<b>Zusammenschau des theoretischen Hintergrunds der Studie ...</b>	<b>117</b>
<b>7</b>	<b>Aufbau der Untersuchung und methodisches Vorgehen .....</b>	<b>125</b>
7.1	Ziel dieser Studie .....	125
7.2	Forschungsfragen und Hypothesen.....	127
7.2.1	Formulierung der Forschungsfrage.....	127
7.2.2	Hypothesenbildung .....	128
7.3	Untersuchungsdesign .....	132
7.3.1	Die Interventionsstudie .....	135
7.3.2	Die Stichprobe .....	138
7.3.3	Der Zeitplan .....	139
7.3.4	Die Untersuchung .....	140
7.4	Die Testverfahren .....	143
7.4.1	Sportmotorische Tests.....	143
7.4.2	Eingangsfragebogen zur körperlich-sportlichen Aktivität .....	143
7.4.3	Objektive Persönlichkeitstests ähnliche Fragebogen: Soft Skills .....	144
7.5	Gütekriterien .....	144

7.5.1	Objektivität .....	145
7.5.2	Reliabilität .....	146
7.5.3	Validität .....	147
7.5.4	Weitere Gütekriterien .....	156
7.6	Das Treatment .....	157
7.6.1	Ziel, Organisation und Ablauf.....	157
7.6.2	Inhalt der Treatments – Trainingsprogramme .....	159
7.6.3	Abweichungen in der Durchführung von Theorie zu Praxis... 170	
7.7	Die Datenerhebung.....	171
7.7.1	Instrumente der Datenerhebung.....	171
7.7.2	Aufbau und Inhalt der Testinstrumente.....	171
7.7.3	Durchführung der Datenerhebung .....	183
7.8	Die Datenauswertungsverfahren .....	185
<b>8</b>	<b>Datenauswertung und Ergebnisse .....</b>	<b>189</b>
8.1	Angewandte, statistische Verfahren .....	189
8.2	Auswertung und Ergebnisse: Körperlich-sportliche Aktivität . 189	
8.3	Auswertung und Ergebnisse: DMT 6-18.....	211
8.3.1	Testung auf Normalverteilung.....	212
8.3.2	Testung auf Varianzgleichheit.....	223
8.3.3	Inferenzstatistik – Gruppenbetrachtung .....	226
8.3.4	Einzelbetrachtung der Items .....	264
8.4	Auswertung und Ergebnisse: Fragebogen Soft Skills.....	275
8.5	Überprüfung der Hypothesen.....	323
8.5.1	Überprüfung der untergeordneten Hypothesen .....	323
8.5.2	Überprüfung der übergeordneten Hypothesen .....	326
<b>9</b>	<b>Zusammenschau und Reflexion der Ergebnisse .....</b>	<b>331</b>
9.1	Eingangsfragebogen: Körperlich-sportliche Aktivität .....	331
9.2	Entwicklung konditioneller Fähigkeiten: DMT 6-18.....	335
9.2.1	Implizites Training – Motorik .....	335
9.2.2	Implizites Training – Ausdauer.....	338
9.2.3	Implizites Training – Kraft .....	341
9.3	Objektive Persönlichkeitstests: Fragebogen Soft Skills.....	344

9.3.1	Kooperation und Konkurrenz .....	345
9.3.2	Vertrauen und Angst .....	345
9.3.3	Leistung und Erleben .....	346
9.3.4	Fazit .....	347
9.4	Diskussion der Ergebnisse .....	348
<b>10</b>	<b>Fazit und Ausblick .....</b>	<b>355</b>
	<b>Literaturverzeichnis.....</b>	<b>365</b>