

## Inhalt

### Hauptbeiträge

<i>Andreas Hoffmann</i>	Pädagogisch relevante Normen im Schulsport . . . . .	247
<i>Michael Fröhlich</i>	Zur Effizienz des Einsatz- vs. Mehrsatz-Trainings . . . .	269
<i>Christoph Breuer</i>	Sportpartizipation in Deutschland – ein demo-ökonomisches Modell . . . . .	292
<i>Martin Hillebrecht/ Falk Niedderer</i>	Lassen sich Leistungseinbußen bezüglich der Reaktivkraft nach statischem Dehnen aufheben? . . .	306

### Forschungsbericht

<i>Rouwen Cañal- Bruland/ Norbert Hagemann/ Bernd Strauß</i>	Perzeptuelle Expertise im Sport . . . . .	321
--	---	-----

### Besprechungen

<i>Jürgen Schwark</i>	Dieter H. Jütting, Neil van Bentem, Volker Oshege: Vereine als sozialer Reichtum . . . . .	335
<i>Norbert Fessler</i>	Robert Prohl & Harald Lange (Hrsg.): Pädagogik des Leistungssports . . . . .	338

### Berichte

<i>Jenny Clemens</i>	Skigeschichtskonferenz des Deutschen Skiverbandes (DSV) in München-Oberhaching 11.-15. Oktober 2005 . . . . .	343
<i>Diethelm Blecking</i>	„Sports, Racism and Nationalism“ 28.-29. Mai 2006 in Jerusalem . . . . .	345
<i>Jürgen Schiffer</i>	26. Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft Sportwissenschaftlicher Bibliotheken 10.-12. April 2006 in Salzburg . . . . .	347
<i>Jens Haaf/ Daniel Memmert</i>	„Different Paths up the same Mountain“ The 3 <sup>rd</sup> Teaching Games for Understanding International Conference 2005 in Hong Kong . . . . .	352
<i>Reiner Hildebrandt- Stramann</i>	Osnabrücker Kongress „Bewegte Kindheit“ 23.-25. März 2006 . . . . .	354

<b>Tagungen und Kongresse</b> . . . . .	360
---	-----

<b>Informationen der Herausgeber (DSB, BISp, dvs)</b> . . . . .	IX
---	----

---

## Zusammenfassungen

ANDREAS HOFFMANN:

### **Pädagogisch relevante Normen im Schulsport**

Dem Anspruch, dass Schulsport auch erzieherische Funktionen erfüllen soll, steht eine defizitäre und inkonsistente Forschungslage gegenüber. Für eine Bewertung der pädagogischen Leistungen des Schulsports wird hier eine Differenzierung zwischen erzieherischen Impulsen und erzieherischen Wirkungen vorgeschlagen. Der Beitrag beschäftigt sich mit der Frage, welche pädagogischen Impulse in Form vermittelter Normen vom Sportlehrer ausgehen. Es wurde ein Fragebogen entwickelt, der exemplarisch erfasst, welche normativen Erwartungen Gymnasialschüler (N=901) bei ihren Sportlehrern wahrnehmen. Teststatistische Auswertungen ergeben eine Faktorenlösung, welche die wahrgenommenen Normen zu acht sporttypischen Inhaltsbereichen (bspw. Kooperation, Leistung, Fouls) abbildet. Der Fragebogen weist gute Kennwerte auf und kann somit für weitere Studien empfohlen werden.

MICHAEL FRÖHLICH:

### **Zur Effizienz des Einsatz- vs. Mehrsatz-Trainings**

Ausgangspunkt des Beitrages ist die Annahme, dass ein Einsatz-Training als gleichwertige Alternative zum Training mit mehreren Sätzen im Krafttraining anzusehen sei. Anhand von 52 Primärstudien zur Einsatz- vs. Mehrsatz-Trainings-Problematik soll die Effizienz in Abhängigkeit verschiedener intervenierender Variablen untersucht werden. Neben qualitativen Entscheidungsmerkmalen und theoretischen Aspekten wird anhand der Effektstärke eine Effizienzüberprüfung durchgeführt. Die Ergebnisse zeigen, dass ein Training über mehrere Sätze zu größeren Effekten führt. Andererseits kann das Einsatz-Training seine Wirkungsweise unter Beweis stellen. Eine letztendliche Entscheidung für oder wider das Einsatz- bzw. Mehrsatz-Training muss in Abhängigkeit von individuellen, trainingsmethodischen und situativen Rahmenbedingungen und somit letztendlich unter Opportunitätskosten getroffen werden. Generell scheint für den Leistungssport bzw. für leistungsambitionierte Sportler ein periodisiertes Mehrsatz-Training Methode der Wahl, während für den Leistungserhalt sowie den Fitness-, Breiten- und Gesundheitssport das Einsatz-Training eine hinreichende Berechtigung besitzt.

CHRISTOPH BREUER:

### **Sportpartizipation in Deutschland – ein demo-ökonomisches Modell**

Demographische und ökonomische Veränderungen der Gesellschaft werfen Fragen nach deren Konsequenzen für den Sport auf. Im Rahmen dieses Beitrags wird untersucht, in welcher Weise die Sportpartizipation in Deutschland von demographischen und ökonomischen Parametern abhängt und wie sich die Sportpartizipation bei einer Änderung demographischer und ökonomischer Rahmenbedingungen wandelt. Das zugrunde liegende Modell fußt auf der ökonomischen Haushaltstheorie, die zu einem demo-ökonomischen Analysemodell erweitert worden ist. Auf regressionsanalytischer Basis wird gezeigt, dass negative Effekte auf die Sportpartizipation durch die demographischen Faktoren Alterung und Migration durch Wirtschaftswachstum und Bildungsinvestitionen ausgeglichen werden können.

MARTIN HILLEBRECHT, FALK NIEDDERER:

**Lassen sich Leistungseinbußen  
bezüglich der Reaktivkraft  
nach statischem Dehnen aufheben?**

Nach dem Einsatz von statischen Dehntechniken zeigen sich bezüglich einzelner Kraftfähigkeiten kurzfristige Leistungseinbußen. In Untersuchungen zur Reaktivkraft wurden Leistungsverluste von 5-10% festgestellt. Im vorliegenden Experiment wird der Frage nachgegangen, ob und wie sich diese Leistungseinbußen durch motorische Aktivitäten aufheben lassen. Es zeigt sich, dass auch in diesem Experiment statisches Dehnen zunächst zu signifikanten kurzfristigen Leistungseinbußen bezüglich der Reaktivkraft führt. Nachgeschaltete motorische Aktivitäten, die der Aktivierung dienen sollten, führen zu unterschiedlichen Effekten. So wirken maximale Sprints leistungssteigernd, während maximale statische Kontraktionen zu weiteren Rückgängen der reaktiven Leistungen führen.

ROUWEN CAÑAL-BRULAND, NORBERT HAGEMANN,  
BERND STRAUß:**Perzeptuelle Expertise  
im Sport**

Dieser Beitrag gibt einen Überblick über den Zusammenhang von Expertise und perzeptuellen Leistungen im Sport. Ausgangspunkt ist dabei die Frage, inwieweit der Begriff „Expertise“ definiert und im Rahmen der sportwissenschaftlichen Wahrnehmungsforschung einheitlich verwendet wird. Probleme, die aus einer uneinheitlichen Verwendung resultieren, werden diskutiert. Anschließend werden die methodischen Verfahren, die zur Bestimmung der perzeptuellen Leistungsdifferenzen zwischen Experten und Novizen herangezogen werden, kritisch betrachtet und hinsichtlich ihrer Grenzen erörtert. Dazu zählen sowohl die Blickbewegungsregistrierung als auch das *temporal* und *event occlusion* Paradigma (zeitliche und räumliche Verschlusstechnik). Die Erkenntnisse aus Studien, die diese Verfahren zur Identifizierung des perzeptuellen Leistungsvermögens von Experten und Novizen anwenden, werden vermehrt genutzt, um Programme für das Wahrnehmungstraining zu entwickeln. Dabei kann man zwischen allgemeinem und sportartspezifischem Wahrnehmungstraining unterscheiden. Diese Formen des Wahrnehmungstrainings werden dargestellt und hinsichtlich ihrer Implikationen für die Sport- und Trainingspraxis diskutiert. Die abschließende Diskussion fasst einerseits den derzeitigen Forschungsstand zum Thema „perzeptuelle Expertise“ zusammen und gibt andererseits einen Ausblick auf zukünftig verstärkt zu behandelnde Fragen und Aufgaben.

---

## Summaries

ANDREAS HOFFMANN:

### **Pedagogically relevant norms in school sport – Development of an exemplary questionnaire about norms transmitted by (school) sport**

The demand that school sport should also fulfil educational functions is in conflict with the deficient and inconsistent state of research. In this paper, for the assessment of the educational contribution of school sport, a distinction between the educational impetus and the educational effects is suggested. The paper deals with the question which educational impetus in the form of transmitted norms comes from physical education teachers. A questionnaire was developed for the exemplary collection of normative expectations which grammar school students (N=901) perceive in physical education teachers. Test-statistical evaluations lead to a factor solution which represents the perceived norms in the form of eight sports-typical content areas (e. g. cooperation, performance, fouls). The questionnaire exhibits good characteristic values and can therefore be recommended for further studies.

MICHAEL FRÖHLICH:

### **The effectiveness of single-set vs. multi-set training. A meta-analytical consideration**

The starting point of this study is the assumption that single-set strength training can be regarded as an equal alternative to multi-set strength training. On the basis of 52 primary studies dealing with the problem of single-set vs. multi-set training, the effectiveness of these training methods was examined depending on various intervening variables. Apart from qualitative decision characteristics and theoretical aspects, the effectiveness was checked on the basis of the power of effects. The results show that multi-set training leads to greater effects. On the other hand, single-set training also proves to be effective. The final decision for or against single-set or multi-set training must be made depending on individual, training-methodical and situative framework conditions and therefore finally on the basis of opportunity costs. In general, it seems as if for highly ambitious competitive athletes a periodised multi-set training were the method of choice, whereas for maintaining one's performance capacity as well as for fitness and health-oriented athletes a single-set training were sufficient.

CHRISTOPH BREUER:

### **Sports participation in Germany – a demo-economic model**

Demographic and economic changes of society lead to questions concerning the consequences of these changes for sports. This study examines to what extent sports participation in Germany depends on demographic and economic parameters and how sports participation varies when there is a change of demographic and economic framework conditions. The underlying model is based on the economic budget theory, which has been expanded to a demo-economic analysis model. On a regression-analytical basis it is shown that negative effects on sports participation caused by the demographic factors of aging and migration can be compensated for through economic growth and educational investments.

MARTIN HILLEBRECHT,  
FALK NIEDDERER:

### **Can decreases in reactive strength performance after static stretching be compensated for?**

After performing static stretching techniques, there are short-term decreases in performance concerning the individual strength abilities. In studies dealing with reactive strength performance decreases of 5-10% were found. In the experiment dealt with in this article it is examined whether and how these performance decreases can be compensated for by motor activities. It turns out that in this experiment, too, static stretching initially leads to short-term decreases of reactive-strength performances. Subsequent motor activities, which shall cause an activation, have different effects. For example, maximal sprints lead to a performance increase, whereas maximal, static contractions lead to further decreases in reactive performances.

ROUWEN CAÑAL-BRULAND, NORBERT HAGEMANN,  
BERND STRAUß:

### **Perceptual expertise in Sport**

This review gives an insight into the relation between expertise and perceptual skill in sport. First the question is addressed whether there exists a definition of “expert” which is uniquely used in the sport-specific investigation of perception. Problems resulting from different uses of the term “expert” are discussed. In addition, the methods used to determine the differences in perceptual skill between experts and novices in sport are presented and discussed with regard to their limitations. Therefore the eye-tracking paradigm as well as the temporal and event occlusion paradigms are critically examined. Conclusions drawn from the studies examining the perceptual expert-novice-differences are used to develop perceptual training programmes. These perceptual training programmes can be categorized into generalized perceptual and sport-specific perceptual training programmes. The practical usage of both methods will be discussed. Finally, the state of the art in the field of perception and expertise investigation is resumed and future research directions are highlighted.

## Résumés

ANDREAS HOFFMANN:

### **Des normes à impact pédagogique – élaboration d'un questionnaire exemplaire portant sur des normes transmises par le sport et l'EPS**

L'ambition de donner des fonctions éducatives à l'EPS est contrecarrée par un état déficitaire et inconsistant de la recherche. En vue d'évaluer les fonctions pédagogiques de l'EPS, nous proposons une différenciation entre les impulsions et les effets pédagogiques. La contribution examine à quel degré des impulsions pédagogiques données par les professeurs d'EPS correspondent à des normes transmises.

Le questionnaire que nous avons développé fait ressortir, sous forme d'exemples, quelles attentes normatives venant de leurs professeurs sont perçus par des lycéens (N = 901). Les dépouillements statistiques de tests résultent dans un groupement de facteurs qui reflète les normes perçues par rapport à huit dimensions caractéristiques du sport (par exemple la coopération, la performance, les obstructions de jeu). Le questionnaire présente s'est avéré être pertinent et peut être recommandé pour d'autres études.

MICHAEL FRÖHLICH:

### **Sur l'efficacité de l'entraînement par unité vs. l'entraînement par fractions. Une approche méta-analytique**

La contribution part de la suppositions que l'entraînement reposant sur le principe d'accomplissement d'une seule unité par type d'effort constitue une alternative équivalente à l'entraînement par fractions dans le cadre du travail de musculation. 52 études primaires sur la problématique de ces deux formes d'entraînement fournissent la base de l'examen de l'efficacité en fonction de différentes variables intervenantes. A côté de caractères qualitatifs de décision et d'aspects théoriques, la vérification de l'efficacité prend en considération la puissance de l'effet. Les résultats montrent que l'entraînement par fractions conduit à de plus grands effets. Toutefois, l'entraînement par fractions fait également preuve d'efficacité. La décision définitive pour l'une ou pour l'autre forme doit être prise en fonction de données individuelles, des situations concrètes et d'aspects méthodiques de l'entraînement, et finalement faire appel aux frais d'opportunité. De manière générale, il semble que pour le sport de compétition ou pour les sportifs motivés par la performance, l'entraînement par fractions et périodisations est la méthode de choix, alors que pour le sport de fitness, le sport loisir et le sport de santé, l'entraînement par unité possède suffisamment de légitimation.

CHRISTOPH BREUER:

### **La participation sportive en Allemagne – un modèle démo-économique**

Les changements démographiques et économiques de la société soulèvent la question des conséquences pour le sport. La contribution examine de quelle manière la participation sportive en Allemagne est tributaire de paramètres démographiques et économiques, et comment elle subit des modifications lorsque les cadres démographique et économique changent. Le modèle de référence repose sur la théorie économique du

budget, élargie à un modèle d'analyse démo-économique. A partir d'une approche analytique de la régression, on montrera que les effets négatifs que connaît la participation sportive par les facteurs démographiques du vieillissement et de la migration peuvent être compensés par la croissance économique et des investissements dans l'éducation.

MARTIN HILLEBRECHT, FALK NIEDDERER: **Peut-on annuler la diminution de la force réactive après des étirements statiques?**

Après l'emploi de techniques d'étirement statiques, des diminutions provisoires interviennent au niveau de certaines capacités du domaine de la force. Des études sur la force réactive ont constaté des diminutions de 5 à 10%. Notre expérimentation tente de répondre à la question de savoir comment ces diminutions de capacités peuvent être recompensées par l'intermédiaire d'activités motrices. Elle confirme d'abord que l'étirement statique conduit à une diminution provisoire significative de la force réactive. Les activités motrices s'y succédant, proposées dans l'optique de l'activation, ont produit des effets variés. Alors que des sprints maximaux ont eu des effets bénéfiques, les contractions statiques maximales ont mené à une diminution supplémentaire des performances réactives.

ROUWEN CAÑAL-BRULAND,  
NORBERT HAGEMANN, BERND STRAUß: **L'expertise perceptuelle dans le sport**

Cette contribution propose une vue d'ensemble sur les rapports entre expertise et réalisations perceptuelles dans le sport. Au départ, elle observe dans quelle mesure la notion d'expertise est définie et utilisée de manière similaire dans le cadre de la recherche sur la perception en sciences du sport, pour discuter ensuite les problèmes résultant d'un usage dissimilaire. Dans un deuxième temps, les procédés méthodiques employés pour déterminer les différences de performances perceptuelles entre experts et novices seront soumis à un examen critique en vue de cerner leurs limites. Il sera à la fois question de l'enregistrement des mouvements visuels et des paradigmes temporel et event occlusion. Les enseignements tirés d'études appliquant ces méthodes pour identifier les capacités perceptuelles des experts et des novices sont utilisés de plus en plus souvent pour développer l'entraînement des moyens perceptuels. Dans ce cadre, on peut distinguer entre l'entraînement général de la perception et celui qui est lié à un sport particulier. Ces formes d'entraînement de la perception seront présentés et discutés pour ce qui concerne leurs implications dans la pratique du sport et de l'entraînement. Les réflexions conclusives résument d'une part l'état actuel de la recherche sur le thème de «l'expertise perceptuelle» et font d'autre part une prospection sur des questions et tâches à aborder de manière renforcée à l'avenir.