

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis	13
Tabellenverzeichnis.....	15
Abkürzungsverzeichnis	17
1 Einleitung	19
1.1 Veränderte Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen	19
1.2 Situationen und Auftrag des Sportunterrichts	23
1.3 Erkenntnisinteresse und Aufbau der Arbeit	27
1.4 Zentrale Begriffe der Arbeit.....	31
2 Neurowissenschaftliche Grundlagen.....	35
2.1 Gehirnstrukturen	35
2.2 Elemente und Funktionsweise des Nervensystems	42
3 Exekutive Funktionen.....	49
3.1 Begriffsbezeichnung und Teilfunktionen.....	49
3.2 Exekutive Funktionen und neuropsychologische Modelle	55
3.3 Exekutive Funktionen und neuroanatomische Prozesse.....	63
3.4 Gehirnentwicklung und Entwicklung exekutiver Funktionen.....	66
3.5 Exekutive Funktionen und Selbstregulationsfähigkeit	71
3.6 Bedeutung der exekutiven Funktionen	72
3.7 Förderung der exekutiven Funktionen	74
4 Sport und exekutive Funktionen	77
4.1 Körperliche Aktivität und neurophysiologische Prozesse	77
4.2 Körperliche Aktivität und der Einfluss auf kognitive Prozesse	79
4.2.1 Sport und Kognition allgemein	79
4.2.2 Sport und exekutive Funktionen.....	84
4.3 Aspekte der Ausdauer	99
4.4 Aspekte der Koordination	101
4.5 Allgemeine Hinweise zur Programmgestaltung	106
5 Zwischenfazit	109

6	Anlage der Untersuchung und Methodik.....	115
6.1	Wissenschaftliche Fragestellung und Hypothesen	115
6.2	Untersuchungsdesign	118
6.2.1	Durchführungsbedingungen und Untersuchungsablauf	120
6.2.2	Sportprogramme	120
6.2.3	Eingesetzte Testverfahren	124
6.2.4	Gütekriterien	128
6.3	Dateneingabe und -aufbereitung	130
6.4	Datenauswertungsverfahren.....	131
6.5	Stichprobe.....	133
6.5.1	Ablauf der Stichprobenzusammensetzung	133
6.5.2	Beschreibung der Gesamtstichprobe	134
6.5.3	Beschreibung der Interventionsgruppe (Schule A)	136
6.5.4	Beschreibung der Interventionsgruppe (Schule B)	137
6.5.5	Beschreibung der Kontrollgruppe (Schule B)	137
7	Deskriptiv- und Inferenzstatistik	139
7.1	Deskriptive Statistik der Interventions- und Kontrollgruppen	139
7.2	Voraussetzungsüberprüfungen.....	142
7.3	Inferenzstatistik	143
7.3.1	Darstellung und Diskussion der Ergebnisse mittels Varianzanalysen mit Messwiederholung	144
7.3.1.1	Entwicklung der Ausdauer.....	144
7.3.1.2	Entwicklung der Inhibition	149
7.3.1.3	Entwicklung des Arbeitsgedächtnisses.....	155
7.3.2	Latente Wachstumskurvenmodelle.....	162
7.4	Diskussion und Zusammenfassung der Ergebnisse.....	173
8	Limitation.....	181
9	Ausblick.....	183
	Literaturverzeichnis.....	185