



THEMENPOOL FÜR DIE NEUE KOMPETENZORIENTIERTE
REIFEPRÜFUNG IM WAHLFACH SPORTKUNDE 2022
Mag. Walter Hofer

1. **Sport + Doping**

- Geschichte des Doping
- Verschiedene Arten des Dopings
- Akzeptanz von Doping in unserer Gesellschaft
- Moralische Bewertung des Dopings
- Diskussion Freigabe von Doping im Spitzensport
Pros und Cons

2. **Passiver Bewegungsapparat +
Verletzungsprävention**

- Knochen, Gelenke, Bänder, Sehnen
- Wirbelsäule

Besondere Auseinandersetzung mit
Wirbelsäulenfehlstellung wie Hohlkreuz,
Rundrücken, Bandscheibenvorfall,
Knieverletzungen (Prävention)

3. **Aktiver Bewegungsapparat +
Muskelverletzungen**

- Bau der Skelettmuskulatur
- Wie funktioniert eine Muskelkontraktion
- Arten von Muskelfasern
- Funktionen der wichtigsten Skelettmuskeln
- Muskuläre Dysbalancen
- Muskelverletzungen



4. **Grundlagen der Trainingslehre**

- Superkompensation
- Warum steigere ich meine Leistungsfähigkeit durch Training
- Wie kommt es zum Übertraining ?
- Warum ist regelmäßiges Training wichtig?
- Bedeutung des „Sportherzens“
- Pulsverhalten
- Trainingssteuerung über Beobachtung des Pulses

5. **Energiegewinnung in der Muskelzelle**

- Phasen der Energiegewinnung
- aerobe und anaerobe Energiegewinnung-
- Analyse verschiedener Sportarten bezüglich Energiegewinnung
- z.B. 800 Meter Lauf, Fußball

6. **Trainingsprinzipien : Theorie + Beispiele aus der Praxis**

- Prinzip der Mindestreizstärke
- Prinzip der ansteigenden Belastung
- Prinzip der kontinuierlichen Belastung
- Prinzip der wechselnden Belastung
- Prinzip der richtigen Belastungsfolge
- Prinzip der periodisierten Belastung
- Prinzip der Individualität



- Prinzip der Altersgemäßheit

7. **Trainingslehre Ausdauer + Geschwindigkeit**

- Unterscheidung von verschiedenen Arten der Ausdauer
- Analyse eines Laktattest
- Trainingsmethoden der Ausdauer
- Was ist eine lohnende Pause?
- 4 Phasenmodell der Geschwindigkeitsleistung beim 100 Meter Lauf
- Trainingsmöglichkeiten für alle 4 Phasen

8. **Trainingslehre Kraft + Mobilität**

- Isometrische, konzentrische, exzentrische Muskelarbeit
- Krafttraining zur Vergrößerung des Muskelquerschnittes
- Krafttraining zur Verbesserung der intramuskulären Koordination
- Risiken und Gefahren des Krafttrainings
- Erklärung des Dehnungsreflexes
- Dynamisches Dehnen
- Statisches Dehnen
- Aktives - statisches Dehnen