

# Theorie des Sports (Wahlpflichtfach)

Der Lehrplan dieses Wahlpflichtfaches zielt darauf ab, dass die SchülerInnen auf Basis bewegungswissenschaftlicher Erkenntnisse Phänomene der menschlichen Bewegung im Spannungsfeld ihrer kulturellen und sozialen Bedeutung einerseits und ihrer biologisch-anthropologischen Bedeutung andererseits erfassen, deuten und erleben können.

Das Fach kann in der 6. und 7. Klasse bzw. in der 7. und 8. Klasse gewählt werden; es wird auf Basis von zwei Wochenstunden angeboten und ist bei zweijährigem Besuch als schulautonomes Fach eigenständig maturabel.

Die SchülerInnen erwerben vertiefte sportwissenschaftliche Kenntnisse aus den Bereichen der Sportbiologie, Trainingslehre und Bewegungslehre und setzen sich mit psychologischen, sozialen, gesellschaftlichen und historischen Aspekten des Sports auseinander.

## I. Pflichtinhalte

### Biologisch-sportmedizinische Grundlagen

- Anatomie/Physiologie
- Sport- und Leistungsphysiologie
- Energiestoffwechsel
- Sporttraumatologie/Sportorthopädie
- Sportverletzungen
- Sportschäden
- Knie- und Muskelverletzungen
- Prävention durch Sport
- Rehabilitation durch Sport
- Nikotin- und Alkoholgenuss im Sport
- Ernährung und Sport

### Sportliche Leistung:

- Begriffsbestimmung
- Bereitschaft/Motivation/Anstrengungsbereitschaft
- Messen und Beurteilen der sportlichen Leistung

Trainingswissenschaften:

- Komponenten
  - Training/Trainingslehre
  - Leistungsfähigkeit
  - Wettkampf
  - Wechselwirkungen
  - Leistungsstruktur einer Sportart
  - Trainingssysteme (Beispiele)

Trainingslehre:

- Motorische Grundeigenschaften im Überblick
  - Kraft – Tests
  - Schnelligkeit – Tests
  - Ausdauer - Test
  - Beweglichkeit - Tests
- Trainingsgrundlagen
  - Trainingsgestaltung (Grundprinzipien)
  - Puls und Pulsverhalten (Normalpuls/Ruhepuls/Belastungspuls)
  - Superkompensation
  - Übertrainingssyndrom
  - Aspekte des Trainings mit Kindern/Jugendlichen
- Entspannungstraining
  - Autogenes Training (AT)
  - Tiefenmuskelentspannung (nach Jacobson)
- Ausdauer
  - Arten
  - Schwellen (aerob/anaerob)
  - Ausdauertraingsmethoden
- Schnelligkeit
  - Einteilung
  - Phasen
  - Muskelfasertypen
  - Traingsmethoden

- Kraft
  - Anatomie und Physiologie des Muskels
  - Arbeitsweisen des Muskels
  - Kraftarten
  - Krafttrainingsmethoden
  - Risiken und Gefahren
  
- Beweglichkeit
  - Arten
  - Reflexsysteme in Muskeln und Sehnen
  - Methoden des Beweglichkeitstrainings
  - Tests
  
- Vom Nachwuchs- bis zum Hochleistungstraining
- Periodisierung des sportlichen Trainings
- Höhentaining
- Richtiges Aufwärmen
  
- Mythen im Sport
- Trainingstagebuch

#### Doping:

- Historie
- Dopingbegriff
- Spitzensport und Freizeitsport
- Warum Doping
- Womit Doping
- Substanzen
- Methoden
- Opfer/Täter
- Lösungen

#### Psychologie und Sport:

- Angst und Sport (Beispiel Geräteturnen)
- Aggression und Sport
- Mentales Training
- Biofeedback
- Sportunfälle und psychologisches Aufbautraining (Beispiele)
- Motivation im Sport

## II. Wahlthemen (nach Aktualität und speziellem Interesse)

### Sport als Prävention und Therapie bei Erkrankungen:

- Herzkrankheiten
- Adipositas
- Bluthochdruck
- Diabetes
- Osteoporose
- Prävention/Rehabilitation durch Sport

### Bewegungslehre:

- Grundlagen des Bewegungslernens
- Grundlagen der Biomechanik
- Phasenstruktur von sportlichen Bewegungen
- Physikalische Gesetze (Werfen, Stoßen, Schlagen)
- Physikalische Gesetze (Salto, Pirouette, Schrauben)
- Beispiele aus der Praxis
- MÜR – Methodik beim Erlernen von sportlichen Bewegungen

### Sportgeschichte:

- Olympische Spiele von der Antike bis zur Neuzeit
- Die Geschichte des Schisports
- Sport im Nationalsozialismus

### Europa und Sport:

- Historische Entwicklung
- Aktuelle Entwicklungen und Aufgaben
- Europäische Antidoping Konvention
- Sport und Medien in Europa

### Sport und Gesellschaft:

- Frauenbewegungskultur
- Fairness und Ethik, Werte des Sports
  - Moral im Sport
  - Tugend
  - Regeln und Geist des Sports
  - Geschichte
- Funktionen des Sports
- Beweggründe für sportliche Betätigung
- Sportidole

Trendsportarten:

- Begriffsbestimmung
- Entstehung
- Attraktivität
- Selbstdarstellung

Sportorganisation:

- Gesetzgebung
- Sportförderung
- Österreichisches Olympisches Comitee
- Dachverbände
- Fachverbände
- Sportverein
- Erscheinungsformen des Sports
- Schwerpunktschulen
- Ausbildung mit Sportschwerpunkt

Sportökonomie:

- Sport und Wirtschaft
- Sportökonomie als interdisziplinärer Wissenschaftsbereich
- Sport als Wirtschaftsgut
- Beispiele aus der Praxis
- Marketing
- Events
- Medien

Sportsponsoring:

- Sport als Produkt
- Erscheinungsformen des Sponsorings
- Wirkung von Sponsoring
- Formen des Sponsorings

Sportinformatik:

- Einsatzbereiche
- Definition und Selbstverständnis
- Gegenstands- und Problemfelder
- Zukunftsperspektiven

Lehrausgänge:

- Lehrausgänge zu sportrelevanten aktuellen Themen je nach Möglichkeit (z.B. Leistungs-Laktattests, Sportmuseum, etc.)

---

Quellen:

Know how – Sportkunde 1, Apolin, Redl  
Know how - Sportkunde 2, Apolin, Redl  
Sportwissenschaftliches Lexikon, Röthig  
Sporttheorie in der gymnasialen Oberstufe, Kröger, Miehtling  
Sporttheorie in der Praxis, Hökelmann  
Optimales Training, Weineck  
Sportkunde, Staldler Rudolf  
Optimales Sportwissen, Friedrich  
[www.sportunterricht.de](http://www.sportunterricht.de)  
[www.sportnet.de](http://www.sportnet.de)  
[www.dieschnellesportstunde.de](http://www.dieschnellesportstunde.de)  
[www.sportunterricht.ch](http://www.sportunterricht.ch)