



Michael Glantschnig
Ralf Mühlböck

SPORTKUNDE

1

Fragenkatalog



Vorwort

Liebe Schülerin/Lieber Schüler,

es freut uns, dass Sie sich mit den Inhalten aus *Sportkunde 1* beschäftigen. Der *Fragenkatalog: Sportkunde 1* soll Sie dabei unterstützen. Wie Sie beim Durchblättern sofort bemerken werden, finden Sie zu jedem Kapitel eine Vielzahl an Fragen. Diese sind den jeweiligen Unterkapiteln zugeordnet.

Der Fragenkatalog soll Sie bei folgenden Punkten unterstützen:

- Mehr Überblick über die Stoffgebiete
- Ausarbeitung wesentlicher Inhalte
- Aneignung von Wissen

Wir empfehlen Ihnen, die Fragen mit dem aufgeschlagenen Buch zu bearbeiten, damit Sie gleich erkennen, auf welche Bereiche im Buch sich die Fragen beziehen. Durch die Beantwortung der Fragen lernen Sie Inhalte leichter, da Sie sich mit dem Lernstoff intensiver und nachhaltiger beschäftigen. Beim Durcharbeiten des Fragenkatalogs erkennen Sie weiters auf einen Blick, welche Inhalte Sie bereits gut können und welche Sie sich noch genauer ansehen sollten. Es spricht natürlich nichts dagegen, Fragen im Team auszuarbeiten und sich gegenseitig zu unterstützen. Sie können sich auch gegenseitig testen, wodurch Sie noch besser auf die Prüfungen im Unterrichtsfach Sportkunde vorbereitet werden. Ein weiterer Vorteil ist, dass Sie bereits einen Großteil des Lernstoffs für die Matura ausgearbeitet haben. Das spart Ihnen eine Menge Zeit bei der Vorbereitung auf die Matura. Passen Sie daher gut auf Ihre Notizen auf, damit Sie diese auch noch in der letzten Klasse haben.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und gutes Gelingen.

Michael Glantschnig und Ralf Mühlböck

Kapitel 0: Definition Bewegung und Sport

1. Wovon hängt die Definition von Sport ab?
2. Wie lautet eine der Definitionen von Sport?
3. Worin unterscheiden sich die beiden Definitionen von „Bewegung“?
4. Warum ist „spielen“ bei jeder Altersgruppe beliebt?
5. Was sind die wesentlichen Merkmale des Spielens?
6. Betrachtet man Sport im Sinne einer Sammelbezeichnung aller Bewegungen, welche Merkmale weist er auf?
7. Unter welchen weiteren Gesichtspunkten kann man Sport definieren?
8. Warum gibt es keine einheitliche Definition von Sport?

Kapitel 1: Merkmale von Bewegungen

1. Wie können Alltagsbewegungen von sportlichen Bewegungen unterschieden werden?
2. Auf welche zwei Arten können Bewegungen im Sport beschrieben werden?
3. Was ist der Unterschied zwischen zyklischen und azyklischen Bewegungen

1 Bewegungsmerkmale

1. Welchen Unterschied gibt es zwischen Bewegungsrhythmus und Bewegungskopplung?
2. Was bedeutet eine hohe Bewegungspräzision im Sport?
3. In welchen Sportarten ist eine hohe Bewegungskonstanz nötig?

2 Phasenmodelle

1. Wie ist der Ablauf einer Phasenanalyse bei sportlichen Bewegungen?
2. Welche wesentlichen Unterschiede gibt es zwischen dem beiden Phasenmodellen?
3. Was sind Hauptfunktionsphasen und Hilfsfunktionsphasen?
4. Was ist der Unterschied zwischen einer Phasenanalyse und einer Bewegungsanalyse?
5. Welche Fehler können beim Laufen im Bereich der Technik auftreten?

Kapitel 2: Taktische Fähigkeiten

1 Grundlagen der Taktik

1. Was ist der wesentliche Unterschied zwischen Taktik und Strategie?
2. Was versteht man unter Handlungsplänen?
3. In welchen Situationen sind strategische Überlegungen besonders wichtig?
4. Wie unterscheiden sich taktische Überlegungen bei Einzelsportarten im Vergleich zu Mannschaftssportarten?
5. Welche Fähigkeiten müssen für die Umsetzung einer Taktik vorhanden sein?

2 Taktiktraining

1. Weshalb ist das bewusste Handeln im Sport ein wichtiger Faktor für den Erfolg?
2. Welche Rolle spielen die Steuerungsfähigkeiten für ein bewusstes Handeln im Sport?
3. Wie könnte man die Steuerungsfähigkeiten in Gruppen einteilen?
4. In welche unterschiedlichen Phasen kann das Taktiktraining unterteilt werden?
5. Was sind die zentralen Spielgedanken deiner ausgeübten Sportarten?

Kapitel 3: Sportliche Taktiken

1. Bei welchen Sportarten hat das Verhalten und die Stärken und Schwächen des Gegners/der Gegnerin keinen Einfluss auf die eigene Taktik?
2. Bei welchen Sportarten hat das Verhalten und die Stärken und Schwächen des Gegners/der Gegnerin einen Einfluss auf die eigene Taktik?

1 Einzelsportarten

1. Welchen Einfluss haben die Regeln einer Sportart auf die Strategie und Taktik?
2. Gibt es im Tennis Regeln, die zu strategischen Überlegungen führen können?
3. Welche Strategie steckt hinter einem/einer Serve-and-Volley-Spieler/-Spielerin im Tennis?

2 Mannschaftssportarten

1. Welche Interaktionen finden in einer Sportmannschaft statt?
2. Welche Bedeutung hat das Mannschaftsziel für den Zusammenhalt einer Mannschaft?
3. Welche unterschiedlichen taktischen Elemente spielen im American Football eine große Rolle?
4. Was versteht man unter dem Time Management im American Football?
5. Inwiefern spielt im American Football der Körperbau bei der Besetzung der einzelnen Positionen eine Rolle?

Kapitel 4: Berufsfelder im Sport

1 Berufe im Bereich Sport

1. Warum haben die Berufsfelder im Sport in den letzten Jahrzehnten zugenommen?
2. Welche Anforderung wird seitens der Sportler/Sportlerinnen an den Trainer/die Trainerinnen gestellt?
3. Welche Gemeinsamkeiten haben die unterschiedlichen Ausbildungsmöglichkeiten im Sport in Europa?
4. Welche Tätigkeitsbereiche in den Berufsfeldern ergeben sich durch die Ausübung von Sport?
5. Welches Berufsfeld im Sport interessiert Sie besonders und welche Aufgabenbereiche ergeben sich in dem gewählten Berufsfeld?

2 Ausbildung im Sport

1. Welche Möglichkeiten gibt es in Österreich, um einen sportbezogenen Beruf auszuüben/zu erlernen?
2. Welche Ausbildungsmöglichkeiten haben Interessierte an der BSPA?
3. Welche Ausbildung im Sport interessiert Sie besonders und welche Kompetenzen sollten Sie für eine erfolgreiche Ausübung mit sich bringen?

3 Weiterbildung im Sport

1. Warum ist es wichtig, sich trotz abgeschlossener Ausbildung stets weiterzubilden?
2. Welche Möglichkeiten zur Weiterbildung im Sport gibt es?

3. Basierend auf Ihren eigenen Rechercheergebnissen – wie unterscheiden sich ähnliche Ausbildung bei privaten Institutionen und (Fach-)Hochschulen/Universitäten?

Kapitel 5: Einrichtungen des organisierten Sports

1 Organe und Funktionen im Sport und Sportverein

1.1 Organe des Sportvereins

1. Was versteht man unter „Organe“ im Sportverein?
2. Welche Organe gibt es im Sportverein?
3. Welche Aufgaben hat z. B. das Leitungsorgan?

1.2 Funktionen im Sport und Sportverein

1. Mit welchen Personen im Sportverein haben Sie direkten Kontakt?
2. Mit welchen Kompetenzen werden Sie von ihnen unterstützt?
3. Welche unterschiedlichen Aufgabenbereiche hat ein Trainer/eine Trainerin?

2 Der Sportverein

1. Warum spielen Sportvereine eine wichtige Rolle, um überhaupt Sport betreiben zu können?
2. Wie haben sich Sportvereine aus geschichtlicher Sicht entwickelt?
3. Welche Rolle spielen Sportvereine in Österreich heute?

2.1 Gründung eines Vereins

1. Welche Punkte müssen geklärt sein, um einen Verein gründen zu können?
2. Was sind Vereinsstatuten?
3. Welche Beispiele für Vereinsstatuten können Sie nennen?

2.2 Vereinsmitgliedschaft

1. Welche Rechte und Pflichten haben aktive Vereinsmitglieder?
2. Welche Rolle spielen ehrenamtliche Helfer/Helferinnen im Verein?
3. Welche Schwierigkeiten haben sich bei der simulierten Vereinsgründung ergeben?

3 Struktur und Organisation des Sports in Österreich

1. Welche Hauptaufgaben hat die Sportförderung?
2. In welchen Artikeln ist die Sportförderung gesetzlich verankert?
3. Welche Ziele verfolgt die Sportförderung für die österreichische Bevölkerung?

3.1 Staatlicher Bereich

1. In welche beiden Bereiche ist die Organisation des Sports unterteilt?
2. Welche Bundesministerien gehören zum staatlichen Bereich?
3. Welche Aufgaben übernimmt die Bundes-Sport GmbH? Nennen Sie einige Beispiele.
4. Welche Bundesministerien sind für Leistungssportler/Leistungssportlerinnen interessant?
5. Welche Aufgabenbereiche hat das von Ihnen gewählte Bundesministerium über?

3.2 Nichtstaatlicher Bereich

1. Welche Rolle spielt die BSO (Bundes-Sportorganisation) im nichtstaatlichen Bereich?

2. Welche Hauptaufgaben hat die BSO?
3. Welche Bereiche im Sport möchte die BSO fördern und welche Initiativen kennen Sie?

3.2.1 Dach- und Fachverbände

1. Welche Zielsetzungen verfolgen die Fachverbände?
2. Welche Ziele setzungen verfolgen die Dachverbände?
3. Welche Dachverbände gibt es?

3.3 Finanzierung/Sportförderung

1. Wie hat sich die Sportförderung grob geschichtlich entwickelt?
2. Woher stammen die Gelder der Sportförderung?
3. Welche Ziele werden durch die Sportförderung verfolgt?
4. Für welche Zwecke können Sportvereine finanzielle Unterstützung erhalten?
5. Wodurch können Sportvereine weitere Einnahmen erzielen?

Kapitel 6: Erscheinungsformen von Diversität

1 Sport und Menschen mit Fluchterfahrung

1. Welche Erwartungen werden an den Sport bei der Integration von Menschen mit Fluchterfahrung gestellt?
2. Durch welche Maßnahmen können Sportler/Sportlerinnen im Umgang mit Menschen mit Fluchterfahrung geschult werden?
3. Welche Projekte zur Förderung der Inklusion und Integration von Randgruppen gibt es?

1.1 Möglichkeiten und Grenzen der Integration

1. Welche unterschiedlichen Dimensionen der Integration gibt es nach Heckmann? Beschreiben Sie diese genauer.
2. Welche positiven Möglichkeiten ergeben sich für Menschen mit Fluchterfahrung durch die aktive Teilnahme am Vereinsleben?
3. Welche Schwierigkeiten ergeben sich bei der Erfüllung der Anforderungen an den Sport im Rahmen der Integration?

2 Sport und Menschen mit Behinderungen/Beeinträchtigungen

1. Welche Ziele verfolgt der Behindertensport?
2. Wie werden Beeinträchtigungen bezeichnet, bei denen Betroffenen erhöhte Schwierigkeiten haben, neue oder komplizierte Informationen zu verstehen?
3. Wie werden Beeinträchtigungen bezeichnet, bei denen Betroffene erhöhte Schwierigkeiten haben, neue Fähigkeiten zu erlernen und anzuwenden?
4. Welche Merkmale lassen eine zunehmende Bedeutung des Behindertensports erkennen?
5. Welche Aufgaben und Ziele verfolgt der Österreichische Behindertensportverband?

2.1 Chancen und Grenzen der Inklusion von Menschen mit Behinderung/Beeinträchtigungen im Sport

1. Welche positiven Auswirkungen hat die Ausübung von Sport auf Menschen mit Behinderung/Beeinträchtigung?
2. Wie kann die Situation des Behindertensports in Zukunft verbessert werden?

3. Welche Ziele verfolgt die UN-Behindertenrechtskonvention?
4. Welche Erfahrungen haben Sie bei der Durchführung der integrativen Sporteinheit gemacht?
5. Welche Veränderung möchte der Trainer eines Special Olympics Team in Zukunft sehen?

3 Gleichstellung von Frauen und Männern im Sport

1. Welche Beispiele aus dem Sport kennen Sie, bei den Frauen für ihre Rechte eingetreten sind?
2. Welche Gründe wurden früher genannt, die Frauen an der Ausübung von Sport abhielt/abhalten sollte?
3. Worin lässt sich eine ungleiche Behandlung von Frauen und Männer aus medialer Sicht erkennen?
4. Warum betreiben Frauen weniger häufig Sport?
5. Welche Maßnahmen müssen auf nationaler und internationaler Ebene gesetzt werden, damit Frauen mehr Gleichberechtigung im Sport erfahren/gleichberechtigt sind?

Kapitel 7: Die kulturelle Bedeutung des Sports

1 Sport in prähistorischer Zeit und in der Antike

1.1 Prähistorischen Kulturen

1. In welche Abschnitte lässt sich die prähistorische Zeit einteilen?
2. Welche sportlichen Fähigkeiten waren in der Älteren Steinzeit notwendig, um das Überleben zu sichern?
3. Wie veränderte sich die Lebensweise der Menschen im Laufe der unterschiedlichen Abschnitte?
4. Wodurch können Forscher/Forscherinnen Rückschlüsse auf sportliche Handlungen in der Vergangenheit ziehen?
5. Welche ersten Beweise für sportliche Aktivitäten finden sich in Österreich?
6. Welche Sportdarstellungen waren bereits fester Bestandteil früherer Kulturen?
7. Welche Rolle spielte Sport in früheren Kulturen?

1.2 Antike griechische Kultur

1. Über welche Zeitspanne erstreckt sich die griechische Antike?
2. Welchen Stellenwert hatte Sport?
3. Wodurch stach Sparta gegenüber anderen griechischen Stadtstaaten hervor?

1.2.1 Olympische Spiele

1. Was sind panhellenische Spiele?
2. Warum wurden sie veranstaltet?
3. Zu Ehren welchen Gottes wurden die Olympischen Spiele veranstaltet?
4. Warum war der Sieg bei den Olympischen Spielen so attraktiv für die Teilnehmer/Teilnehmerinnen?
5. Bei welchen Disziplinen durften auch Frauen teilnehmen?
6. Welche Disziplinen wurden bereits durchgeführt?

1.2.2 Der Einfluss des Sports auf die Gesellschaft

1. Welchen Einfluss hat Sport auf die antike griechische Gesellschaft?

2. Was bedeutet der Begriff „Kalokagathie“?
3. Welche Bedeutung hatte Sport aus gesundheitlicher Sicht?
4. Welche Bereiche aus dem Sport entstanden in der griechischen Antike und haben den Sport bis heute beeinflusst?

1.3 Antike römische Kultur

1. Durch welche Kultur wurde die antike römische Kultur maßgeblich beeinflusst?
2. Welchen Stellenwert haben Wettkämpfe und Spiele in der antiken römischen Kultur?
3. Welche Merkmale weisen besonders beliebte Veranstaltungen auf?
4. Wodurch hat Sport die antike römische Gesellschaft beeinflusst?

2 Sport vom Mittelalter bis ins 19. Jahrhundert

2.1 Mittelalter

Welchen zeitlichen Abschnitt umfasst das Mittelalter?

2.1.1 Bauern

1. Wovon war das Leben der Bauern im Mittelalter geprägt?
2. Warum hatten sie wenig Möglichkeiten zur sportlichen Betätigung?
3. Welche Sportarten wurden bei Festen und zur Unterhaltung durchgeführt?

2.1.2 Ritter

1. Warum genossen Ritter ein hohes Ansehen bei der Bevölkerung?
2. Wodurch ist der hohe Stellenwert des Sports bei den Rittern gekennzeichnet?
3. Was sind Buhurt und Tjost?
4. Welche Auswirkungen hat der Ehrenkodex auf die Ausführung eines Wettkampfes zwischen zwei Rittern?

2.1.3 Bürger

Welche Sportarten waren bei den Bürgern für die Gewährleistungen der Sicherheit wichtig?

2.1.4 Wandergruppen

1. Welchen sozialen Schichten gehörte das „fahrende Volk“ an?
2. Aus welchen Inhalten bestand ihr künstlerisches Programm?

2.2 Frühere Neuzeit

2.2.1 Adelige im Barock

1. Welche Merkmale kennzeichnen die Adligen im Barock?
2. Was bedeutet „galant homme“?
3. Wo und in welchen Sportarten wurden junge Adelige unterrichtet?
4. Welche österreichischen Ritterakademien kennen Sie?
5. Welche Freizeitsportarten wurden von den Adligen im Barock betrieben?

2.2.2 Philanthropen

1. Was bedeutet der Begriff „Philanthropen“?
2. Welchen Einfluss hatten sie auf das Schulsystem?
3. Welche Ziele verfolgten sie durch die regelmäßige Ausübung von Sport?
4. Welche Übungen wurden im Sportunterricht in der freien Natur durchgeführt?

3 Sport vom 19. bis ins 21. Jahrhundert

3.1 Die Turnbewegung

1. Wann und durch wen wurde die Turnbewegung gegründet?
2. Welche Ziele wurden verfolgt?
3. Welche Merkmale kennzeichnen die Turnbewegung (Übungen, Kleidung, etc.)?
4. In welchen Bereichen wurde die Turnbewegung und deren Turnvater kritisiert?

3.2 Das Schulturnen

1. Wer wird als Vater des Schulturnens bezeichnet?
2. Wann wurde das Schulturnen fixer Bestandteil des Lehrplans in Österreich?
3. Welche Ziele wurden im Schulturnen verfolgt und wodurch wurden diese umgesetzt?
4. Was sind wesentliche Merkmale des „natürlichen Turnens“?

3.3 Sport im dritten Reich

1. Warum hatte Sport im Nationalsozialismus einen enorm hohen Stellenwert?
2. Was passierte mit Vereinen, die den Forderungen der Nationalsozialisten nicht nachkommen wollten?
3. Wie war der Sportunterricht in der NS-Zeit gestaltet?

3.4 Sport in der DDR

1. Durch welche Merkmale erkennt man den hohen Stellenwert des Sports in der DDR?
2. Warum wurden regelmäßig Wettkämpfe veranstaltet?
3. Warum waren Siege bei internationalen Wettkämpfen von hoher Bedeutung?
4. Warum waren die DDR-Sportler/-Sportlerinnen so enorm erfolgreich?

3.5 Moderne Olympische Spiele

1. Wann und durch wen wurden die modernen Olympischen Spiele wieder ins Leben gerufen?
2. Ab wann durften Frauen an den Olympischen Spielen teilnehmen?
3. Welche Aspekte waren für Coubertin besonders wichtig?

Kapitel 8: Bewegungsapparat und Organsysteme

1 Passiver Bewegungsapparat

1. Welche Aufgaben übernimmt der passive Bewegungsapparat?
2. Was ist der Unterschied zwischen echten und unechten Gelenken?
3. Welchen Zusammenhang gibt es zwischen den Freiheitsgraden eines Gelenkes und dessen Verletzungsanfälligkeit?
4. Welche Gelenke im Körper besitzen die größten Freiheitsgrade?
5. Was versteht man unter einem Gelenkspalt?
6. Welche Aufgaben werden von der Wirbelsäule erfüllt?
7. Wieso ist gerade der Lendenwirbelsäulenbereich so anfällig für Verletzungen?
8. Wie werden die Bandscheiben der einzelnen Wirbelgelenke versorgt?
9. Welche Probleme im Bereich der Wirbelsäule könnten durch Bewegungsmangel entstehen?

2 Aktiver Bewegungsapparat

1. Was versteht man unter Agonisten, Antagonisten und Synergisten?
2. Welche Muskeln sind die Gegenspieler vom *M. biceps brachii*, *M. quadriceps femoris* und *M. pectoralis major*?
3. Wie sind die einzelnen Fasern eines Muskels aufgebaut?
4. Wie wird eine Muskelkontraktion eingeleitet?
5. Was versteht man unter einem Sarkomer?
6. Wie läuft der Querbrückenzyklus im Muskel ab?
7. Was ist der Unterschied zwischen einer konzentrischen und exzentrischen Muskelkontraktion?

3 Herz-Kreislauf-System

1. Wie ist das Blut aufgebaut?
2. Welche Funktionen übernimmt das Blut im menschlichen Körper?
3. Wie funktioniert das Herz-Kreislauf-System und welche Rolle spielt dabei das Herz?
4. Wie erfolgt die Verteilung des Blutes im menschlichen Körper?
5. Wie funktioniert der Gasaustausch in der Lunge?
6. Welchen Aufbau besitzt das Hämoglobin und wie funktioniert die Bindung des Sauerstoffes?

4 Nervensystem

1. Was unterscheidet afferente und efferente Nervensignale?
2. Welche Teile gehören zum zentralen und peripheren Nervensystem?
3. Wie läuft eine Signalweiterleitung im Nervensystem ab?
4. Was versteht man unter Motoneuronen?
5. Was ist der Unterschied zwischen der intermuskulären und intramuskulären Koordination?
6. In welcher Art und Weise läuft eine Muskelkontraktion ab?

Kapitel 9: Anpassungen des Körpers durch Sport

1. Welche Einflussfaktoren bewirken eine Veränderung der Trainierbarkeit eines Sportlers/einer Sportlerin?
2. Welche Aussagen kann man über die Anpassungsgeschwindigkeit und die Arten der Anpassungen treffen?

1 Anpassung des Bewegungsapparates

1. Wie wirkt sich eine erhöhte Belastung der Knochen durch Bewegung aus?
2. Welche zwei Anpassungserscheinungen können bei der Muskulatur auftreten?
3. Was ist der Unterschied zwischen der intramuskulären und intermuskulären Koordination?
4. Wie ändert sich diese durch sportliche Betätigung?

2 Anpassungen des Herz-Kreislauf-Systems

1. Welche Anpassungen des Herz-Kreislauf-Systems sind kurzfristig und welche langfristig?
2. Was versteht man unter dem Hämatokritwert?

3. Was ist ein Sportherz und welche Vorteile bringt dieses im Bereich der Ausdauersportarten?
4. Was versteht man unter dem Puls und dem Herzminutenvolumen?
5. Was bedeutet ein niedrigerer Ruhepuls für die Leistung eines Sportlers/einer Sportlerin?
6. Was versteht man unter der Blutumverteilung?
7. Wie verändert sich die Atmung bei häufiger sportlicher Belastung?
8. Welche Bedeutung hat die Totraumventilation für die sportliche Leistung?

3 Anpassung weiterer Organsysteme

1. Welche Auswirkungen hat sportliche Aktivität auf das menschliche Gehirn?
2. Was versteht man unter dem endokrinen System und welche Aufgaben hat die Schilddrüse und die Bauchspeicheldrüse.
3. Welche Aufgabe hat unser Immunsystem und in welcher Art erfolgt in diesem Bereich eine körperliche Anpassung?

Kapitel 10: Sport und Medien

1. Welche Rolle spielt der Medienkonsum im Vergleich zur sportlichen Betätigung innerhalb der österreichischen Gesellschaft?
2. Welchen Stellenwert hat der passive Konsum von Sport?

1 Mediale Berichterstattung und Sport

1.1 Anfänge der Sportberichterstattung

1. In welchem Jahrhundert beginnt die Beziehung zwischen Sport und Medien?
2. Welche Zielsetzungen verfolgten Sportzeitungen?
3. Welchen positiven Einfluss hatten die Medien auf den Sport?

1.2 Einfluss der Medien auf Publikum und Sport

1. Welche Rolle spielt der österreichische Sport im Fernsehen?
2. Welche sportlichen Events sind in Österreich besonders beliebt?
3. Was macht ein live-Sporterlebnis so besonders?

1.2.1 Mediale Mittel von Sportübertragungen

1. Was versucht man durch Live-Übertragungen beim Zuseher/bei der Zuseherin zu erzeugen?
2. Mit welchen medialen Mittel wird versucht, Sportübertragungen besonders attraktiv zu gestalten?

1.2.2 Zielgruppengerechte Aufbereitung von Sportberichterstattungen

1. Welche Eigenschaften müssen Sportarten besitzen, um möglichst attraktiv für das Fernsehen zu sein?
2. Wodurch erkennt man den hohen Einfluss der Medien auf den Sport?
3. Wie beeinflussen Medien die Beliebtheit von bestimmten Sportarten?

1.2.3 Vermittlung von Werten durch Sportberichterstattung

1. Welche Werte werden medial unterstrichen?
2. Welchen Einfluss haben die hervorgehobenen Werte auf andere Lebensbereiche?

2 Internet und Sport

2.1 Nutzung des Internets im Sport

1. Warum hat das Fernsehen als Informationsquelle an Beliebtheit verloren?
2. Welche Vorteile hat das Internet gegenüber dem Fernsehen in Bezug auf Sportübertragungen?

2.1.1 Nutzung des Internets in der Kommunikation zwischen Athlet/Athletin und Fans

1. Welche Vorteile ergeben sich durch die regelmäßige Nutzung von sozialen Medien für professionelle Sportler/Sportlerinnen?
2. Welche Nachteile ergeben sich durch die „Verpflichtung“ soziale Medien regelmäßig zu nutzen?

2.1.2 Trends in der Nutzung des Internets im Sport

Welche Trends können im Zusammenhang von Sport und digitalen Medien beobachtet werden?

2.2 Einfluss des Internets und der sozialen Medien auf den Sport

2.2.1 Einfluss auf Trendsportarten

1. Welche Sportarten werden besonders häufig im Fernsehen übertragen?
2. Welchen Einfluss haben das Internet und (Video-)Plattformen auf Trendsportarten?
3. Welche Möglichkeiten ergeben sich durch das Internet für den Sportler/die Sportlerin?

2.2.2 Einfluss auf die Fitnessindustrie

1. Welchen Einfluss hat das Internet auf die Fitnessindustrie?
2. Welche Sport-Apps erfreuen sich großer Beliebtheit?

2.2.3 Einfluss auf Sportverhalten und Körperbewusstsein

1. Welchen positiven und negativen Einfluss kann das Internet auf Sportverhalten und Körperbewusstsein haben?
2. Welchen Sport-„Influencer“ finden Sie besonders gut?
3. Welche Inhalte werden von dem gewählten „Influencer“ veröffentlicht?

Kapitel 11: Technik und Sport

1 Zusammenhang von Technik, Technologie und Sport

1.1 Tätigkeitsfelder der Sporttechnik und Sporttechnologie

1. Warum werden immer mehr neue bzw. verbesserte Sportprodukte auf den Markt gebracht?
2. Womit beschäftigt sich die Sporttechnik bzw. die Sporttechnologie?

1.2 Sporttechnik am Beispiel Eisschnelllauf

1. Welche Veränderungen/Verbesserungen wurden an einem Sportgerät Ihrer Wahl vorgenommen?
2. Wodurch lässt sich der Einfluss der Sporttechnologie auf die Entwicklung des Sports erkennen?

2 Hightech im Behindertensport

2.1 Technische Innovationen

1. Welche Möglichkeiten ergeben sich für Menschen mit Beeinträchtigungen durch technische Innovationen in Alltag und Sport?
2. Welche Zielsetzung wird bei der Herstellung von Prothesen verfolgt?
3. Welche Verbesserungen werden in Zukunft im Bereich der Prothesen zu erwarten sein?

2.2 Paralympics

1. Welche Auswirkung hat das vermehrte mediale Interesse auf den Behindertensport?
2. Wie sieht es um den Behindertensport in Österreich aus?
3. Welche Besonderheiten weist ein von Ihnen gewähltes Sportgerät aus dem Behindertensport auf?

3 Innovationspotentiale im Sport

3.1 Funktionen und Nutzen technologischer Innovationen im Sport

1. Welcher Trend lässt sich bei Innovationen im Sport erkennen?
2. Wobei handelt sich bei „Wearable Technology“?
3. Welche Daten können durch „Wearable Technology“ gesammelt werden?

3.2 Trainingssteuerung durch Technik

1. Wie kann das Training durch Zuhilfenahme von Technik in einer von Ihnen gewählten Sportart verbessert werden?
2. Welche Zielsetzungen werden durch die Anwendung von Technik in der Trainingssteuerung verfolgt?

3.3 Virtual Reality

1. Was versteht man unter dem Begriff „Virtual Reality“?
2. Welche Möglichkeiten ergeben sich für den Sport durch die Anwendung von VR?

Kapitel 12: Grundlagen des Trainings

1. Was versteht man unter der Kondition eines Sportlers/einer Sportlerin?
2. Welchen Unterschied gibt es zwischen Kondition und Ausdauer?
3. Aus welchen Teilen besteht eine Trainingseinheit?

1 Superkompensation

1. Was versteht man unter der Superkompensation?
2. Welchen Einfluss haben die verschiedenen Funktionssysteme auf die Erholungszeiten nach einem Training?
3. Wie sind die einzelnen Phasen der Leistungsfähigkeit bei einem Training zu interpretieren?

2 Trainingsprinzipien

1. Welchen Zweck erfüllen Trainingsprinzipien?
2. Auf welche Trainingsprinzipien sollte vor allem beim Krafttraining geachtet werden?
3. Auf welche Trainingsprinzipien sollte vor allem beim Ausdauertraining geachtet werden?

4. Auf welche Trainingsprinzipien sollte vor allem beim Schnelligkeitstraining geachtet werden?
5. Was versteht man unter dem Prinzip der variierenden Belastung?
6. Welchen Zweck erfüllt das Prinzip der wechselnden Belastung?
7. Worauf muss beim Abhalten eines Trainingslagers im Bereich der Erholung geachtet werden?

3 Energiebereitstellung

1. Welche verschiedenen Energieträger gibt es im menschlichen Körper?
2. Welche wesentlichen Unterschiede zeigen die einzelnen Energieträger?
3. Was versteht man unter der Energiebereitstellung und was unter der Resynthese?
4. Wie lauten die vier chemischen Reaktionen der vier verschiedenen Resynthesevorgänge?
5. Welche der Resyntheseprozesse werden vor allem bei hohen Belastungen stattfinden?
6. Welche der Resyntheseprozesse werden vor allem bei langen und leichten Belastungen stattfinden?

3.4 Modelle zur Energiebereitstellung

1. Wie kann man die Energiebereitstellung einer Zelle mit einem Ofen vergleichen?
2. Welche wesentlichen Informationen kann man dem Trichtermodell entnehmen?
3. Wie und in welchen Bereichen läuft die Energiebereitstellung während des Betriebens von Sport genau ab?

Kapitel 13: Besonderheiten des Nachwuchstrainings

1. Welche Faktoren sind im Nachwuchstraining besonders zu berücksichtigen?
2. Was versteht man unter dem Kalendarischen Alter, Biologischen Alter und Trainingsalter?

1 Änderungen des Stoffwechsels und des Bewegungsapparates

1. Zwischen welchen drei Stoffwechselarten unterscheidet man und welche Probleme kann es dadurch im Nachwuchstraining geben?
2. Wie unterscheidet sich der Bewegungsapparat eines Jugendlichen von einem Erwachsenen?
3. Was versteht man unter den kritischen Phasen im Nachwuchsbereich?

2 Theoretische Grundlagen des Nachwuchstrainings

1. Welche Besonderheiten gibt es in den einzelnen Entwicklungsphasen eines Kleinkindes?
2. Welche Besonderheiten gibt es in den einzelnen Entwicklungsphasen eines Jugendlichen?
3. Unter welchen Gesichtspunkten sollte ein Kinderturnen stattfinden?
4. Was ist speziell bei einem Ausdauertraining zu beachten?
5. Was ist speziell bei einem Krafttraining zu beachten?
6. Was ist speziell bei einem Schnelligkeitstraining zu beachten?

Kapitel 14: Sportveranstaltungen

1 Größenordnungen von Sportveranstaltungen

1. In welche Größenordnungen können Sportevents untergliedert werden?
2. Welche Beispiele für gibt es für die unterschiedlichen Größenordnungen?

1.1 Sportgroßveranstaltungen

1. Welchen Stellenwert haben Sportgroßveranstaltungen bei Sportlern/Sportlerinnen und Zuschauern/Zuschauerinnen?
2. Welche internationalen Sportgroßveranstaltungen kennen Sie?
3. Welche Merkmale besitzt ein von Ihnen gewähltes nicht traditionelles Sportevent?
4. Welche Merkmale besitzt eine Sportgroßveranstaltung?

1.2 Kleine und mittlere Sportveranstaltungen

1. Auf welcher Ebene laufen Medium- und Mikro-Events ab?
2. Welche Veranstaltungen beinhaltet der Begriff „Sportveranstaltung“?

2 Bewerben einer Sportveranstaltung

2.1 Marketingstrategie

Wovon hängt die Wahl der richtigen Marketingstrategie ab?

2.2 Werbemöglichkeiten für Sportveranstaltungen

1. Was versteht man unter klassischen Werbemedien?
2. Welche Vorteile ergeben sich durch das Bewerben von Veranstaltungen über das Internet?
3. Welche unterschiedlichen Werbemöglichkeiten im Bereich Sport gibt es?
4. Welche Strategie bietet sich an, um eine möglichst effektive Werbeeinschaltung zu erreichen?

3 Planungsprozesse

3.1 Zehn Punkte der Grobplanung

Welche Punkte der „10 Punkte der Grobplanung“ finden Sie persönlich am wichtigsten?

3.2 Drei Aspekte der Detailplanung

1. Was versteht man unter den „Drei Aspekten der Detailplanung“?
2. Welche Vorteile ergeben sich durch die Einhaltung der Detailplanung?
3. Welche Erfahrung haben Sie bei der Planung und Durchführung einer eigenen Veranstaltung gemacht?



SPORTKUNDE

zielgerichtet vom **WARM-UP** bis zum **RP-TRAINING**

Der **Fragenkatalog** unterstützt Sie dabei,

- einen besseren Überblick über die Stoffgebiete zu finden,
- wesentliche Inhalte auszuarbeiten,
- sich Wissen anzueignen und dadurch
- alle erforderlichen Kompetenzen für die Reifeprüfung zu erlangen.

Der **SPORTKUNDE-Fragenkatalog** ist als Lernmaterial für das Einzel- und Teamtraining sinnvoll einsetzbar.

www.hpt.at

