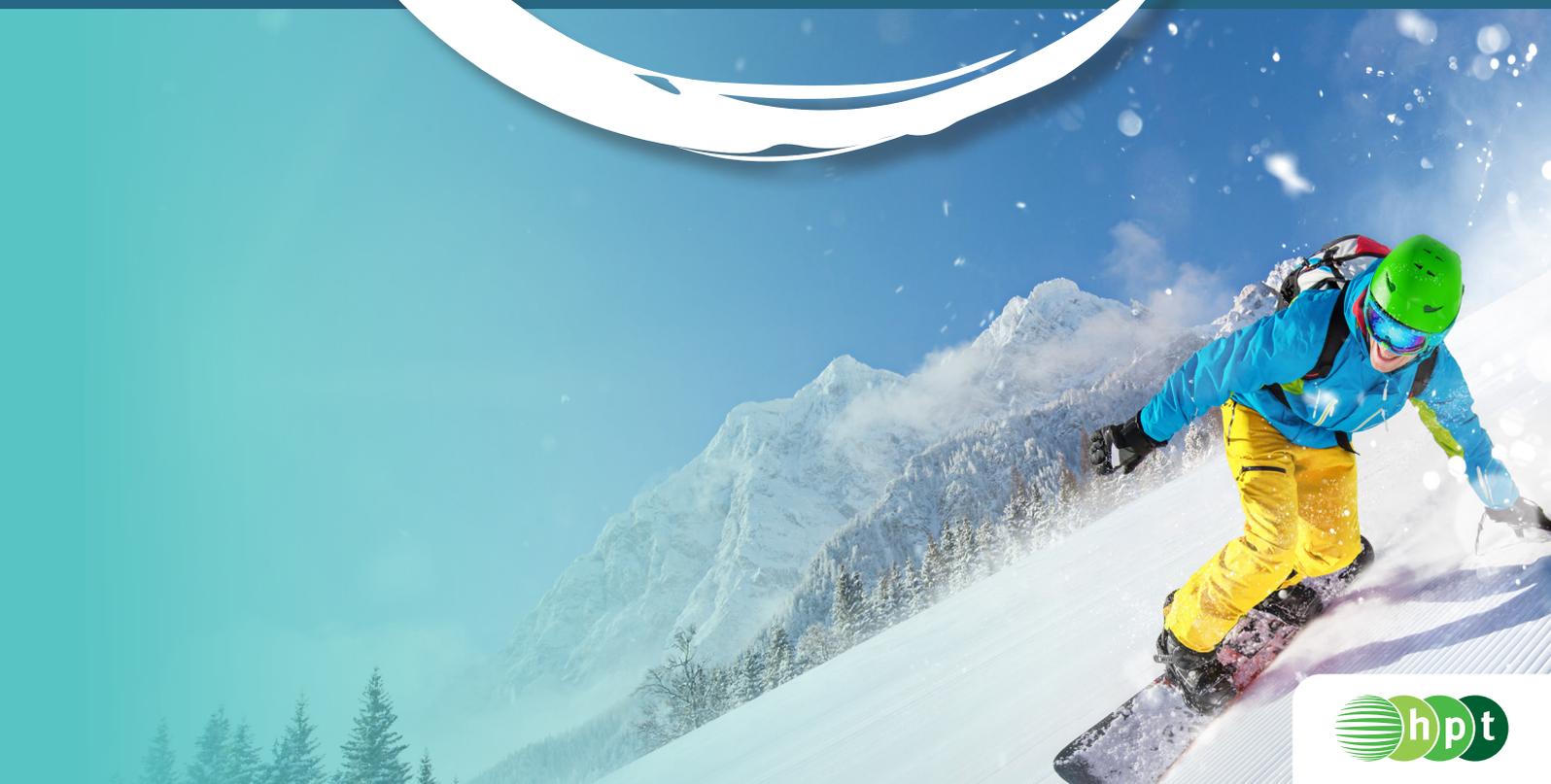




Michael Glantschnig
Ralf Mühlböck
Susanne Mühlböck

SPORTKUNDE 2

Fragenkatalog



Vorwort

Liebe Schülerin/Lieber Schüler,

es freut uns, dass Sie sich mit den Inhalten aus *Sportkunde 2* beschäftigen. Der *Fragenkatalog: Sportkunde 2* 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, Ralf Mühlböck, Susanne Mühlböck

Kapitel 1: Grundlagen der Biomechanik

1 Kräfte und deren Wirkung im Sport

1. Mit welchen Themen beschäftigt sich die Dynamik?
2. Was versteht man unter inneren und äußeren Kräften?
3. Was sind exemplarische Beispiele im Sport, bei denen innere oder äußere Kräfte eine entscheidende Rolle spielen?
4. Was kann mit den newtonschen Axiomen erklärt werden?
5. Wie lautet das zweite newtonsche Axiom?

1.1 Gewichtskraft und Kraftstöße

1. Wie kann man die Gewichtskraft berechnen?
2. Was versteht man unter dem Impuls?
3. Welche Untersuchungen sind mit einer Kraftmessplatte möglich?
4. Welche Ergebnisse liefert die Untersuchung von verschiedenen Sprungtechniken für die sportliche Techniken beim Springen?

1.2 Reibungskräfte

1. Was versteht man unter Reibungskräfte und wie kann man damit den Magnuseffekt erklären?
2. Wo sind im Sport Reibungskräfte erwünscht und wo nicht?

2 Biomechanische Größen und Prinzipien

2.1 Energie, Arbeit und Leistung

1. Welchen Unterschied gibt es zwischen Energie und Arbeit?
2. Was versteht man unter der Leistung?

2.2 Impuls

1. Was versteht man unter dem Impuls?
2. Welche Rolle spielt der Impuls bei sportlichen Techniken?

2.3 Erhaltungssätze

1. Wie lauten die drei Erhaltungssätze?
2. Welche praktischen Beispiele zeigen die Bedeutung der Erhaltungssätze im Sport?

2.4 Biomechanische Prinzipien

1. Was bedeutet das Prinzip der maximalen Anfangskraft?
2. Welche der Biomechanischen Prinzipien haben in Ihrer Sportart besondere Bedeutung?
3. Was bedeutet das Prinzip der zeitlichen Koordination von Teilimpulsen?
4. Welche praktischen Beispiele zeigen die Bedeutung der Erhaltungssätze im Sport?

3 Würfe, Stöße und Sprünge

1. Welche Gemeinsamkeiten haben Würfe, Stöße und Sprünge?
2. Wie kann man die Wurfweite eines geworfenen Objektes bestimmen?
3. Welche Bedeutung hat der Abwurfwinkel auf die optimale Wurfweite?
4. Wie kann die Wurfdauer eines Objektes bestimmt werden?

Kapitel 2: Elementares Konditionstraining

1. Aus welchen Teilen besteht eine Trainingseinheit?
2. Was versteht man unter Bewegungsfaktoren?
3. Wie kann die Belastungsintensität während des Trainings gesteuert werden?
4. Was versteht man unter der Belastungsdichte?
5. Welche motorischen Grundeigenschaften werden zu den elementaren Fähigkeiten gezählt?

1 Ausdauerfähigkeiten

1.1 Formen der Ausdauer

1. Was versteht man unter der Ausdauer?
2. Wie kann die Ausdauer eingeteilt werden?
3. Welchen Zusammenhang gibt es zwischen zeitlicher Belastung und Intensität einer Belastung?
4. Was versteht man unter den „Steadystate“-Zustand?
5. Welchen Zweck hat die Einteilung der Ausdauer über die verschiedenen Belastungsbereiche?
6. Was versteht man unter REKOM, GA1 und GA2 und welche Bereiche der Ausdauer werden dabei trainiert?

1.2 Ziele des Ausdauertrainings

1. Welche Ziele hat der Profisport im Bereich des Ausdauertrainings?
2. Welche Ziele hat der Amateursport im Bereich des Ausdauertrainings?
3. Welche Ziele hat der Freizeitsport im Bereich des Ausdauertrainings?

1.3 Methoden und Formen des Ausdauertrainings

1. Was versteht man unter einer Dauermethode?
2. Wie unterscheidet sich eine Intervallmethode von einer Wiederholungsmethode?
3. Was versteht man unter einem Fahrtspiel?
4. Wie wird ein Höhenttraining durchgeführt?
5. Welches Ziel verfolgt man bei einem Höhenttraining?

1.4 Durchführung und Aufbau von Trainingseinheiten im Ausdauerbereich

1. Was ist eine Trainingseinheit mit dem Ziel der Verbesserung der Grundlagenausdauer?
2. Was versteht man unter der wettkampfspezifischen Ausdauer?

2 Kraftfähigkeiten

2.1 Formen der Kraft

1. Was versteht man unter der Kraft?
2. Welche verschiedenen Bereiche der Kraft gibt es?
3. Was versteht man unter der Maximalkraft?
4. Warum wird bei einem Maximalkrafttraining auch die Schnellkraft trainiert?
5. Was versteht man unter der Reaktivkraft und in welchen Sportarten hat diese eine besonders große Bedeutung?

2.2 Ziele des Krafttrainings

1. Welche Ziele hat der Profisport im Bereich des Krafttrainings?
2. Welche Ziele hat der Amateursport im Bereich des Krafttrainings?
3. Welche Ziele hat der Freizeitsport im Bereich des Krafttrainings?

2.3 Methoden und Formen des Krafttrainings

1. Was ist der Unterschied zwischen einem Einsatz- und Mehrsatztraining?
2. Welches Ziel verfolgt die Methode zum Muskelaufbau?
3. Wie wird dein Training zur Verbesserung der Kraftausdauer aufgebaut?
4. Wie wird ein Höhenttraining durchgeführt?
5. Was versteht man unter einem Pyramidentraining?
6. Was ist der Unterschied zwischen einem progressiven und degressiven Pyramidentraining?
7. Wie wird ein Zirkeltraining aufgebaut und welches Ziel wird dabei verfolgt?

2.4 Durchführung und Aufbau von Trainingseinheiten im Kraftbereich

1. Welche wichtigen Punkte sind bei der Durchführung eines Krafttrainings zu berücksichtigen?
2. Aus welchen Phasen besteht ein Krafttraining?
3. Was versteht man unter einfachen und komplexen Kraftübungen?

3 Schnelligkeitsfähigkeiten

3.1 Formen der Schnelligkeit

1. Was versteht man unter der Schnelligkeit?
2. Wie kann man die Schnelligkeit einteilen?
3. Wie erfolgt eine Einteilung der Schnelligkeit über die ausgeführte Sportart?

3.2 Ziele der Schnelligkeitstrainings

1. Welche Ziele hat der Profisport im Bereich des Schnelligkeitstrainings?
2. Welche Ziele hat der Amateursport im Bereich des Schnelligkeitstrainings?
3. Welche Ziele hat der Freizeitsport im Bereich des Schnelligkeitstrainings?

3.3 Methoden und Formen des Schnelligkeitstrainings

1. Was ist der Unterschied zwischen einem zyklischen und azyklischen Schnelligkeitstrainings?
2. Welches Ziel verfolgt die Methode zur Verbesserung der Reaktionsschnelligkeit?
3. Wie wird ein Sprinttraining durchgeführt?
4. In welche Phasen wird ein Sprint aufgeteilt?
5. Was versteht man unter einem elementaren Schnelligkeitstraining in Ballsportarten?

3.4 Durchführung und Aufbau von Trainingseinheiten im Kraftbereich

1. Welche wichtigen Punkte sind bei der Durchführung eines Schnelligkeitstrainings zu berücksichtigen?
2. Aus welchen Phasen besteht ein Schnelligkeitstraining?

Kapitel 3: Beweglichkeits- und Koordinationstraining

1 Beweglichkeit

1.1 Formen der Beweglichkeit

1. Was versteht man unter Beweglichkeit?
2. Wie wird die Beweglichkeit unterteilt?
3. Welche der drei angegebenen Einteilungen ist Ihrer Meinung nach am besten für eine Einteilung geeignet?
4. Welche Gründe hat Ihre Entscheidung aus Frage 3?

1.2 Ziele des Beweglichkeitstrainings

1. Welche Ziele hat der Profisport im Bereich des Beweglichkeitstrainings?
2. Welche Ziele hat der Amateursport im Bereich des Beweglichkeitstrainings?
3. Welche Ziele hat der Freizeitsport im Bereich des Beweglichkeitstrainings?

1.3 Methoden und Formen des Beweglichkeitstrainings

1. Welcher Unterschied besteht zwischen dem aktiven und passiven Dehnen?
2. Was versteht man unter Stretching?
3. Wie unterscheidet sich das Stretching von den anderen Dehnungsmethoden?

1.4 Durchführung und Aufbau von Trainingseinheiten im Beweglichkeitsbereich

1. Wie wichtig sind anatomische Kenntnisse der einzelnen Muskeln für das Beweglichkeitstraining?
2. Welche wichtigen Punkte sind beim Beweglichkeitstraining zu beachten?
3. Mit welchen Dehnübungen kann der *M. quadriceps femoris* gedehnt werden?
4. Mit welchen Dehnübungen kann der große Brustmuskel gedehnt werden?

2 Koordinative Fähigkeiten

2.1 Formen der koordinativen Fähigkeiten

1. Was versteht man unter den koordinativen Fähigkeiten?
2. In welche sieben Teilkompetenzen kann die Koordination zerlegt werden?
3. Was versteht man unter der Orientierungsfähigkeit?
4. Was versteht man unter der Kopplungsfähigkeit?
5. Wie erfolgt die Einteilung in die allgemeine und spezielle Koordination?

2.2 Ziele des Koordinationstrainings

1. Welche Ziele hat der Profisport im Bereich des Koordinationstrainings?
2. Welche Ziele hat der Amateursport im Bereich des Koordinationstrainings?
3. Welche Ziele hat der Freizeitsport im Bereich des Koordinationstrainings?

2.3 Methoden und Formen des Koordinationstrainings

1. Wie kann man eine Bewegungsvorstellung bei einem Sportler/einer Sportlerin schaffen?
2. Welche Arten der Variationen sind im Koordinationstraining möglich?
3. Wie unterscheidet sich die Druckmethode von der Kontrastmethode?

2.4 Durchführung und Aufbau von Trainingseinheiten im Koordinationsbereich

1. Wann ist die Durchführung eines Koordinationstraining sinnvoll?
2. Wie könnte ein Koordinationstraining im Bereich Ihrer eigenen Sportart aussehen?

Kapitel 4: Wirkungen und Gefahren von Doping

1 Das Phänomen „Doping“

1.1 Definition

1. Wie definieren Sie „Doping“?
2. Warum wird die Definition von Doping stets angepasst?
3. Wann handelt es sich um ein Dopingvergehen?
4. Welche Bereiche werden durch die Anti-Doping-Bestimmungen abgedeckt? Nennen Sie einige Beispiele.
5. Wie wird die Anwendung von z. B. Steroiden im Freizeitsport bezeichnet?
6. Welche nationale Agentur informiert über Doping im Sport?

1.2 Doping – historisch betrachtet

1. Woher stammt das Wort „Doping“?
2. Was motivierte Athleten bei den Olympischen Spiele der griechischen Antike, leistungssteigernde Substanzen zu konsumieren?
3. Welche leistungssteigernden Substanzen wurden konsumiert?
4. Welche konkreten Beispiele von Dopingfällen kennen Sie?

2 Anti-Doping-Strategien und Strafrecht

1. Welche Erkenntnisse haben Sie durch Ihre Recherchen und Präsentationen zum Thema „Ablauf einer Dopingkontrolle“ gewonnen?
2. Welche beiden nationalen und internationalen Institutionen bemühen sich um einen dopingfreien Sport?
3. Welche Zielsetzungen verfolgt die NADA und für welche Bereiche ist sie zuständig?
4. Welche Zielsetzungen verfolgt die WADA und für welche Bereiche ist sie zuständig?
5. Mit welchen rechtlichen Konsequenzen haben Sportlerinnen/Sportler zu rechnen, wenn sie dopen?
6. Welche zwei von drei Kriterien muss eine Substanz erfüllen, um als Dopingmittel klassifiziert zu werden?
7. Welche verbotenen Substanzen und Methoden fallen derzeit unter die Anti-Doping-Bestimmungen?
8. Welche Argumente sprechen für Doping im Sport?
9. Warum ist Doping verboten?

3 Substanzen, Wirkstoffe und Dopingmethoden

3.1 Anabole Substanzen

1. Welche Wirkung haben anabole Steroide?
2. In welchen Sportarten ist dieses Dopingmittel interessant?
3. Welche Nebenwirkungen können durch den Konsum auftreten?

3.2 Peptidhormone und Wachstumsfaktoren

1. In welcher Sportart findet EPO Anwendung?
2. Welche Gefahren ergeben sich durch eine zu hohe Konzentration von roten Blutkörperchen?
3. Welche drei wesentlichen Effekte hat HGH?
4. Welche Nebenwirkungen können auftreten?

3.3 Beta-2-Agonisten

1. Welche Wirkungen haben Beta-2-Agonisten?
2. Welche Nebenwirkungen können auftreten?

3.4 Hormone und Stoffwechsel-Modulatoren

3.4.1 Antiöstrogene Substanzen

1. In Kombination mit welcher illegalen Substanz ist es sinnvoll, antiöstrogene Substanzen zu konsumieren?
2. Mit welchen Nebenwirkungen ist zu rechnen?

3.4.2 Insulin

1. Welche Funktion hat Insulin?
2. Wodurch werden Glucose und Aminosäuren besser in der Zelle aufgenommen?
3. Welche Symptome weisen auf eine Unterzuckerung hin?

3.5 Diuretika und Maskierungsmittel

1. Warum sind Diuretika und Maskierungsmittel für Sportarten mit Gewichtskontrollen interessant?
2. Welche Nebenwirkungen können durch Diuretika und Maskierungsmittel auftreten?

3.6 Stimulanzien

1. Welcher chemischen Struktur sind Stimulanzien ähnlich?
2. Was sind autonom geschützte Reserven?
3. Welche Nebenwirkungen können beim Konsum von Stimulanzien, wie z. B. Kokain und Ecstasy, auftreten?

3.7 Narkotika

1. Welche Substanzen gehören zur Klasse der Narkotika?
2. Welchen Effekt haben Narkotika?
3. Warum sind Narkotika gefährlich?

3.8 Cannabinoide

1. Wofür kann Cannabis im Sport eingesetzt werden?
2. Welche Nebenwirkungen können durch den regelmäßigen Konsum von Cannabis auftreten?

3.9 Glucocorticoide

1. Welche Wirkungen haben Glucocorticoide?
2. Welche Folgen kann eine langfristige Anwendung haben?

3.10 Beta-Blocker

1. Welche Wirkung haben Adrenalin und Noradrenalin im Körper, wenn Beta-Blocker konsumiert wurden?
2. Welche negativen Wirkungen haben Beta-Blocker?

3.11 Dopingmethoden

3.11.1 Manipulation von Blut und Blutbestandteilen

1. Wie funktioniert Blutdoping – einfach erklärt?
2. Welche Gefahren können dadurch auftreten?

3.11.2 Gendoping

1. Welche Ziele werden beim Gendoping verfolgt?
2. Welches Risiko besteht beim Gendoping im Vergleich zu anderen Dopingmethoden?

3.11.3 Chemische und physikalische Manipulation

Worum geht es bei der chemischen und physikalischen Manipulation?

Kapitel 5: Sport als Wirtschaftsfaktor

1 Sport und Wirtschaft

1.1 Allgemeiner wirtschaftlicher Nutzen

1. Welche wirtschaftlichen Bereiche werden durch aktive und passive Sportler/Sportlerinnen beeinflusst?
2. Welchen wirtschaftlichen Nutzen hat Sport in Österreich?
3. Wie wirkt sich ein hoher Anteil von aktiven Sportlern/Sportlerinnen auf die Wirtschaft aus?

1.2 Sporttourismus

1.2.1 Positive Auswirkungen

1. Welche Tourismussparte hat einen wesentlichen Einfluss auf die Sportwirtschaft?
2. Was versteht man unter einem passiven Sporttouristen/einer passiven Sporttouristin?
3. Welche positiven Auswirkungen ergeben sich durch den Sporttourismus?

1.2.2 Negative Auswirkungen

1. Welche negativen Folgen kann der Sporttourismus mit sich bringen?
2. Welche negativen Auswirkungen bringt der Wintertourismus mit sich?

1.2.3 Trends im Sporttourismus

1. Unter welchen Voraussetzungen ist der Sporttourismus für Konsumenten/Konsumentinnen besonders attraktiv?
2. Welchen Stellenwert hat das Umweltbewusstsein bei Sporttouristen/Sporttouristinnen?
3. Welche Faktoren beeinflussen zukünftige Angebote von Dienstleistern?

2 Synergien zwischen Sport und Wirtschaft

1. Wie reagierte man in den 1960er Jahren auf Werbung im Sport?
2. Was versteht man unter dem „magischen Dreieck im Sportsponsoring“?

2.1 Sportförderung – unterschiedliche Modelle

1. In welcher Form können Einzelpersonen, Gruppen, Organisationen oder Veranstaltungen etc. unterstützt werden?
2. Wodurch profitieren Mäzene bzw. Stifter?

3. Welche Vorteile ergeben sich für Firmen, die Spenden tätigen?
4. Was bedeutet „Fundraising“?
5. Wodurch unterscheidet sich der Begriff „Sportsponsoring“ von den anderen Begriffen (Mäzenatentum, Spendenwesen, Fundraising)?

2.2 Sportsponsoring, Zielsetzung und Tipps

2.2.1 Sportsponsoring

1. In welche drei wesentlichen Bereiche wird das Sportsponsoring unterschieden?
2. Was ist für den Sponsor beim Individualsponsoring wichtig?
3. Mit welchen Formen der Unterstützung können z. B. Mannschaften rechnen?
4. Welche Vorteile ergeben sich für Sponsoren, die Events unterstützen?

2.2.2 Zielsetzung von Sponsoring

1. Was versteht man unter marktpsychologischen und ökonomischen Zielen?
2. Inwiefern profitiert der Sport (Sportler/Sportlerin, Verein, Verband etc.) vom Sponsoring?

2.2.3 Sportsponsoring-Tipps

1. Was muss Sportlerinnen/Sportler bewusst sein, wenn sie einen Sponsorvertrag unterzeichnen?
2. Was sind wichtige Punkte bei der Suche nach dem richtigen Sponsor?
3. Welche Bereiche können in einer Sponsoringmappe vorkommen?
4. Welche Sponsoren würden Sie interessieren? Begründen Sie Ihre Aussage.

Kapitel 6: Bewegungssteuerung und motorisches Lernen

1 Neurobiologische Grundlagen der Bewegungssteuerung

1.1 Das sensorische System

1. Was versteht man unter einem sensorischen System?
2. Welche verschiedenen sensorischen Systeme gibt es?
3. Welche Aufgabe haben Muskelspindeln und Sehnenspindeln?

1.2 Das motorische System

1. Was versteht man unter einem Reflex und welche Vorgänge laufen dabei im Nervensystem ab?
2. Was versteht man unter der Willkürmotorik?

1.3 Antizipation

1. Wie erkennt man im Sport eine Handlung, die in den Bereich der Antizipation fällt?
2. In welchen Sportarten spielt die Antizipation eine große Rolle?
3. Was versteht man unter einem Aktionsmuster?

2 Gleichgewicht und Stabilität

1. Wie ist die Gleichgewichtsfähigkeit definiert?
2. Wann befindet sich nach der newtonschen Mechanik ein Körper im Gleichgewicht?

2.1 Arten des Gleichgewichtes

1. Zwischen welchen unterschiedlichen Gleichgewichtslagen kann unterschieden werden?
2. Gibt es in Ihrer Sportart Situationen, in denen sich Ihr Körper in verschiedenen Gleichgewichtslagen befindet?

2.2 Stabilität im Sport

1. Welche Faktoren beeinflussen die Stabilität?
2. Bei welchen sportlichen Techniken ist eine hohe Stabilität erwünscht?
3. Bei welchen Sportarten ist eine eher geringe Stabilität erwünscht?

3 Motorisches Lernen

1. Welche Faktoren beeinflussen das motorische Lernen?
2. Welchen Unterschied gibt es beim Neulernen einer Bewegung im Vergleich zum Umlernen eines schon vorhandenen Bewegungsmusters?
3. Zwischen welchen drei Phasen wird beim motorischen Lernen unterschieden?
4. Inwiefern unterscheiden sich die drei Phasen des motorischen Lernens?
5. Wie wird eine Fehlerkorrektur bei einer sportlichen Technik durchgeführt?

3.1 Vereinfachungsstrategien beim Erlernen von Bewegungen

1. Was versteht man unter der Programmlänge und Programmbreite bei einer sportlichen Technik?
2. Was ist das Prinzip der Invariantenunterstützung?
3. Welche unterschiedlichen Parameter gibt es bei einer sportlichen Technik?

3.2 Methoden des motorischen Lernens

1. Was versteht man unter dem Einschleifen einer sportlichen Technik?
2. Was ist eine Methodische Übungsreihe und wie wird diese durchgeführt?
3. Wie unterscheidet sich das Lernen durch Variation vom differentiellen Lernen?

Kapitel 7: Trainingsplanung und Trainingssteuerung

1 Grundlagen der Trainingssteuerung

1. Zwischen welchen verschiedenen Arten des Trainingsaufbaues kann unterschieden werden?
2. Was versteht man unter einer Periodisierung?
3. Zwischen welchen verschiedenen Zyklen wird in der Trainingsplanung unterschieden?

2 Trainingsplanung

1. Welche wichtigen Punkte sind bei einer langfristigen Trainingsplanung zu beachten?
2. Welche Rolle spielen Wettkämpfe in der Trainingsplanung?
3. Was versteht man unter einer Jahresplanung und wie könnte die in ihrer Sportart aussehen?
4. Wie wird ein Mesozyklus geplant?
5. Was ist eine Wochenplanung und welche Kriterien müssen dabei beachtet werden?

Kapitel 8: Themen und Fragen der Sportwissenschaft

1 Geschichte, Ziele und Inhalte der Sportwissenschaft

1.1 Geschichte der Sportwissenschaft

1. Welchen Stellenwert hatten sportwissenschaftliche Überlegungen im antiken Griechenland?
2. Was wollte man in Bezug auf Sport in der Aufklärung herausfinden?
3. Wodurch wurde die Entwicklung der Sportwissenschaft im 20. Jahrhundert beeinflusst?

1.2 Ziele und Inhalte der Sportwissenschaft

1. Welche Ziele verfolgt die Sportwissenschaft nach *Güllich/Krüger* 2013?
2. Mit welchen Aufgabenbereichen beschäftigt sich die Sportwissenschaft?
3. Welche etablierten Forschungsgebiete innerhalb der Sportwissenschaft kennen Sie? Beschreiben Sie die Zielsetzungen kurz.
4. Welche Ergebnisse haben Ihre Recherchen zum Thema „Sportwissenschaft“ ergeben?

2 Theorie, Praxis und Forschung in der Sportwissenschaft

2.1 Theorie und Praxis in der Sportwissenschaft

1. Was ist der Sinn des Forschens in allen Wissenschaften?
2. Worin unterscheiden sich Grundlagenforschung und angewandte Forschung? Nennen Sie jeweils ein Beispiel.
3. Was versteht man unter der induktiven Methode? Nennen Sie ein Beispiel aus dem Sport.
4. Was versteht man unter der deduktiven Methode? Nennen Sie ein Beispiel aus dem Sport.
5. Welche der beiden Methoden ist wichtiger? Begründen Sie Ihre Aussage.

2.2 Forschung in der Sportwissenschaft

2.2.1 Alltagswissen – wissenschaftliches Wissen

1. Wodurch entsteht Alltagswissen?
2. Wovon ist Alltagswissen geprägt? Beschreiben Sie die genannten Beispiele.
3. Wovon sind wissenschaftliche Methoden gekennzeichnet?

2.2.2 Forschungsfragen und Forschungsmethoden

1. Warum ist das Stellen der richtigen Forschungsfrage so wichtig?
2. Welchen Anforderungen soll eine gut formulierte Forschungsfrage entsprechen?
3. Bei welcher Forschungsmethode spielt die kritische Analyse des aktuellen Stands der wissenschaftlichen Literatur eine zentrale Rolle?
4. Bei welcher Forschungsmethode werden Daten ermittelt und analysiert?
5. Welche Kennzeichen weist die qualitative Forschungsmethode auf? Nennen Sie ein Beispiel aus dem Sport.
6. Welche Merkmale kennzeichnen die quantitative Forschungsmethode? Nennen Sie ein Beispiel aus dem Sport.
7. Was sind wissenschaftliche Gütekriterien und warum sind sie in der Forschung wichtig?
8. Welche Erkenntnisse haben Sie bei der Durchführung des sportmotorischen Tests gewonnen?

Kapitel 9: Sport in verschiedenen Gesellschaften

1 Sport und Politik

1. Welche Protestaktionen bei sportlichen Großveranstaltungen kennen Sie? Beschreiben Sie den politischen Hintergrund kurz.
2. Warum bieten sich sportliche Großveranstaltungen an, um auf eigene Interessen aufmerksam zu machen?

1.1 Erscheinungsformen der Beziehung zwischen Sport und Politik

In welche vier Erscheinungsformen lässt sich die Beziehung zwischen Sport und Politik unterscheiden? Beschreiben Sie jede Erscheinungsform kurz.

1.2 Sportliche Darstellung in der Politik

1. Welche Werte vermitteln sportlich aktive Menschen?
2. Welche Politiker/Politikerinnen kennen Sie, die sich in der Öffentlichkeit besonders sportlich präsentieren?
3. Welche Erkenntnisse haben Sie durch Ihre Recherchen in Bezug auf die Berichterstattung von sportlichen Politikern/Politikerinnen gewonnen?

1.3 Bedeutung von Sport in Demokratie und Diktatur

1. Welche Erkenntnisse haben Sie in der Gruppendiskussion zum Thema „Sport in der demokratisch-parlamentarischen Republik Österreich“ gewonnen?
2. Was ist der Unterschied zwischen Demokratie und Diktatur?
3. Welche Rolle spielte Politik bei den antiken Olympischen Spielen?
4. Wie wollte Hitler Deutschland bei den Olympischen Spielen 1936 präsentieren?
5. Warum waren herausragende Leistungen der Athleten/Athletinnen der ehemaligen DDR von Bedeutung?
6. Welche Erkenntnisse haben Sie beim Ansehen der Filme/Dokumentationen zum Zusammenhang von Sport und politischen Systemen gewonnen?
7. Welche Rolle spielt Sport in der Demokratie? Welche negativen Seiten gibt es?

2 Politik und Sportgroßveranstaltungen

2.1 Die Olympischen Spiele

1. Welcher politikfreien Idee unterliegen die Olympischen Spiele?
2. Wie sieht jedoch die Realität aus?
3. Welche Erkenntnisse haben Sie aus Ihren Recherchen zu Vorfällen/Skandalen im Rahmen der letzten Olympischen Spiele gewonnen?

2.2 Die Spartakiaden in der ehemaligen DDR

1. Welche Rolle spielte Sport in der ehemaligen DDR?
2. Warum wurden die Spartakiaden abgehalten?

2.3 Die Commonwealth Games

1. Was bedeutet „Commonwealth“?
2. Warum werden die Commonwealth Games abgehalten?

Kapitel 10: Psychische und soziale Anforderungen im Sport

1 Handlungsregulierende Instanzen

1.1 Kognition

1. Was versteht man unter der Kognition?
2. Welche kognitiven Teilbereiche gibt es?

1.2 Emotion

1. Was versteht man unter Emotionen?
2. Welche verschiedenen Emotionen gibt es?
3. Was versteht man unter einer Handlung, die im Affekt passiert?
4. Welchen Unterschied gibt es zwischen negativen und positiven Emotionen?
5. Wann sind Emotionen im Sport vom Vorteil?
6. Können ihnen negative Emotionen auch einen Vorteil im Sport verschaffen?

1.3 Motivation

1. Was versteht man unter Motivation?
2. Was ist der Unterschied zwischen einer intrinsischen und extrinsischen Motivation?
3. Wieso hat die intrinsische Motivation im Sport eine so hohe Bedeutung?

2 Interaktionen im Sport

2.1 Trainer/Trainerin

1. Welche Aufgaben soll der Trainer/die Trainerin übernehmen?
2. Welche verschiedenen Kompetenzbereiche beeinflussen die Qualität eines Trainers/einer Trainerin?
3. Welche Kompetenzen eines Trainers/einer Trainerin sind Ihrer Meinung nach besonders wichtig?

2.2 Athlet/Athletin

1. Welche Eigenschaften sollte ein Athlet/eine Athletin auf jeden Fall besitzen, um erfolgreich zu sein?
2. Welche Eigenschaften bestimmen das Leistungsvermögen eines Athleten/einer Athletin?
3. Welche Eigenschaften bestimmen die Leistungsbereitschaft eines Athleten/einer Athletin?

2.3 Sportmannschaften

1. Welche zusätzlichen Faktoren beeinflussen die Leistung einer Sportmannschaft im Vergleich zu einer Einzelsportart?
2. Was sind informelle Interaktionen?
3. In welchen Sportarten liegt eine Addition von Einzelleistungen vor?

2.4 Konflikte

1. Was unterscheidet einen echten Konflikt von einem unechten Konflikt?
2. Welche Handlungen können Konflikte auslösen?
3. Mit welchem idealen Zustand sollte jeder Konflikt enden?

Kapitel 11: Psychologische Methoden zur Leistungssteigerung

1 Mentales Training und Motivationsmethoden

1.1 Ziele des mentalen Trainings

1. Was ist das Hauptziel des mentalen Trainings?
2. In welchen Situationen kann ein mentales Training für einen Athleten/eine Athletin sinnvoll sein?

1.2 Methoden und Inhalte des mentalen Trainings

1. Welche verschiedenen Methoden werden heutzutage beim mentalen Training angewandt?
2. Was versteht man unter einem ideomotorischen Training?
3. Wie wird ein ideomotorisches Training durchgeführt?

1.3 Methoden zur Motivationsverbesserung

1. Was versteht man unter Erfolgsmonitoring?
2. Erklären Sie, was unter dem „Hawthorne Effekt“ zu verstehen ist?
3. Welche Bedeutung hat die Bedürfnispyramide für die Motivation eines Sportlers/einer Sportlerin?
4. Wie können Verknüpfungstechniken im Sport zur Leistungsverbesserung beitragen?

2 Psychologische Aspekte zur Leistungssteigerung

2.1 Entspannung

Welche Methoden können zu einer besseren Entspannung eines Sportlers/einer Sportlerin beitragen?

2.2 Erholung

1. Welche Bedeutung hat die Schlafqualität für die Erholung?
2. Wie kann die Schlafqualität verbessert werden?

2.3 Konzentration und Aufmerksamkeit

1. Was versteht man unter einer psychischen Steuerungsfähigkeit?
2. Was sind Konzentrationsmodelle?
3. Wie können Konzentrationsmodelle zur Verbesserung von sportlicher Leistung beitragen?

Kapitel 12: Testen und Diagnostizieren im Sport

Welche verschiedenen Methoden der Leistungsdiagnostik haben Sie schon selbst durchlebt?

1 Sportmotorische Tests

1. Wie lauten die drei Hauptgütekriterien für sportmotorische Tests?
2. Wie könnte ein sportmotorischer Test im Bereich der Grundlagenausdauer aussehen?

2 Sportmedizinische Verfahren

2.1 Spiroergometrie

1. Welchen Unterschied gibt es zwischen einem Laktattest und einer Spiroergometrie?
2. Welche Werte werden bei der Spiroergometrie bestimmt?

2.2 Pulsmessung

1. Welche Bedeutung hat die Pulsmessung für die Ermittlung der sportlichen Leistungsfähigkeit?
2. Welchen Sinn macht eine Ruhepulsaufzeichnung?
3. Was versteht man unter der Herzfrequenzvariabilität?

2.3 Anthropometrie

1. Welche Arten von Körpertypen kennen Sie?
2. Was wird bei einer anthropometrischen Messung gemessen?
3. Inwiefern kann eine anthropometrische Messung bei der Talentauswahl helfen?

3 Psychologische Testverfahren

1. Welches Ziel verfolgen psychologische Testverfahren im Sport?
2. Welche psychologischen Eigenschaften führen zu einer hohen Erfolgsquote im Sport?
3. Wie kann ein Team nach psychologischen Aspekten untersucht werden?
4. Wie läuft eine Testung nach dem Wiener Testsystem ab?

Kapitel 13: Wagnis und Risiko im Sport

1 Risikobereitschaft im Sport

1. Welche Sportarten stellen in Österreich das höchste Risiko für Verletzungen dar?
2. Wodurch können Unfälle entstehen?
3. Wie definieren Sie den Begriff „Wagnis“?
4. Was bedeutet „Risiko“?
5. Welche Motive haben Sportler/Sportlerinnen, um ein hohes Risiko einzugehen?
6. Welche Charaktereigenschaften haben „Sensation-Seeker“?
7. Was versteht man unter dem Begriff „Flow“?

2 Sicherheit im Sport

1. Wie beeinflusst das Eingehen von Risiken/Wagnissen den Menschen?
2. Welche Punkte gilt es einzuhalten, um das Risiko auf ein Minimum zu reduzieren?
3. Welche Erkenntnisse haben Sie in der Risikoanalyse einer Sportart/Bewegung gewonnen?
4. Wie kann man sich materiale Hilfen im Sport zu Nutze machen?
5. Welche Bereiche soll ein gutes Aufwärmprogramm beinhalten?
6. Was ist der Unterschied zwischen „Helfen“ und „Sichern“? Nennen Sie für beide Begriffe Beispiele aus dem Sport.

3 Umgang mit Angst und Sport

3.1 Definition von Angst

1. Wie definieren Sie „Angst“?
2. Welche Erkenntnisse zum Thema „Angst“ haben Sie im Rahmen Ihrer Gruppendiskussion gewonnen?

3.2 Kategorien der Angst

1. Welche wichtige Funktion übernimmt die Angst?
2. Welche unterschiedlichen Formen der Angst gibt es? Nennen Sie Beispiele.
3. Welche Ängste treten häufig in der Schule und/oder im Sport auf?
4. Was besagt die „Angstlust“-Theorie?

3.3 Entstehung der Angst und körperliche Reaktionen

1. Welches Ziel verfolgt unser Organismus bei Angst?
2. Welche Aufgabe haben das sympathische und parasympathische Nervensystem?
3. Welche Symptome können bei Angst auftreten?
4. Welche Erkenntnisse haben Sie durch die Durchführung einer Entspannungstechnik gewonnen?
5. Welche kurz- und langfristigen Strategien können helfen, um mit Angst erfolgreich umzugehen?

Kapitel 14: Kulturelle Aspekte von Bewegung und Sport

1 Der Beitrag des Sports für die Gesellschaft

1. Welchen Beitrag leistet Sport für die Gesellschaft?
2. Welche Kampagnen kennen Sie, die sich für mehr Sport in unserer Gesellschaft einsetzen? Beschreiben Sie diese kurz.
3. Welchen Einfluss hat regelmäßige Bewegung auf unsere Gesundheit? Begründen Sie Ihre Aussage.
4. Wodurch kann Sport zu einem sinnerfüllten Leben und Wohlbefinden führen?
5. Wie kann Sport einen positiven Beitrag zur Persönlichkeitsbildung leisten?

2 Trendsport und Lifestyle

1. Welche Sportarten könnte man als Trendsportarten bezeichnen?
2. Welchen Einfluss haben Trendsportarten? Begründen Sie Ihre Aussage.
3. Welche Merkmale weisen Trendsportarten nach *Küßner* 2002 auf?

2.1 Beispiel: Skateboarden als Lifestyle

1. Welche Bereiche wurden durch Skateboarden beeinflusst?
2. Welche Erkenntnisse haben Sie bei Ihrer Recherche zu Ihrer Trendsportart gewonnen?

Kapitel 15: Ursachen und Auswirkungen der Umweltbelastung durch Sport/Sportveranstaltungen

1 Sport, Sportveranstaltungen und Umweltbelastungen

1. Wie wirken sich Sportveranstaltungen auf die Umwelt aus? Nennen Sie Beispiele.
2. Wie würden Sie den Begriff „ökologischer Fußabdruck“ erklären?
3. Welchen Einfluss haben Sportanlagen auf die Umwelt?
4. Inwiefern wirken sich Outdoorsportler/Outdoorsportlerinnen auf die Umwelt aus? Begründen Sie Ihre Aussage.
5. Welchen Einfluss hat der Wintersport auf die Umwelt? Begründen Sie Ihre Aussage.
6. Welche Strategien können einen umweltfreundlicheren Tourismus begünstigen?

2 Sport und Umweltschutz

1. Welche Erfahrungen haben Sie beim „Plogging“ gemacht?
2. Wie haben Ihre Freunde im echten Leben/online auf Ihre Aktion reagiert?

2.1 Agenda 21 und Agenda 30

Welche Ziele wurden von den Vereinten Nationen festgelegt, um nachhaltig mit unserer Umwelt umzugehen? Nennen Sie einige Beispiele.

2.2 IOC und der Umweltschutz

1. Wodurch kann Sport zu mehr Umweltbewusstsein und Nachhaltigkeit beitragen?
2. Welche Maßnahmen tragen zu umweltfreundlicheren Olympischen Spielen bei?

2.3 Nachhaltigkeit und Naturschutz auf regionaler Ebene

Welche Maßnahmen begünstigen eine umweltfreundliche Sportveranstaltung (Verpflegung, Müllproduktion, Veranstaltungsort etc.)?

Kapitel 16: Gesundheit und Lebensqualität

1 Der Gesundheitsaspekt im Sport

1.1 Der Begriff „Gesundheit“

1. Wie definiert die WHO den Begriff „Gesundheit“?
2. Welche Verpflichtungen bestehen zur Gesundheitsförderung?
3. Womit beschäftigt sich das Salutogenese-Modell?
4. Welche zentrale Frage stellt das Salutogenese-Modell?
5. Welche Risikofaktoren bestehen für die Gesundheit?
6. Welche Folgen hat Bewegungsmangel auf den Körper?
7. Was versteht man unter Arteriosklerose?
8. Welche Faktoren können Bluthochdruck verursachen?

1.2 Bewegungsmangel und seine Folgen

1. Welche Faktoren zählen zu den sogenannten „life style factors“, die für 70 % aller Krankheiten verantwortlich gemacht werden?
2. Welche Erkrankungen werden vor allem durch Bewegungsmangel gefördert?
3. Welche Risikofaktoren tragen zur Entstehung von Bluthochdruck bei?
4. Wie lautet die Definition von Übergewicht?

5. Was können die Folgen von Übergewicht sein?
6. Was sind die häufigsten Fehlstellungen der Wirbelsäule?
7. Was wird unter Arthrose verstanden und welche Ursachen hat sie?
8. In wie viele Grade wird die Arthrose eingeteilt?
9. Welche Fußdeformitäten gibt es und was sind die Gründe dafür?
10. Welche Krankheitsbilder zählen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen?
11. Was sind die häufigsten Symptome einer Depression?

1.3 Gesundheit und Leistungssport

1. Welche psychischen Probleme kann der Leistungssport hervorrufen?
2. Welche physischen Probleme kann der Leistungssport hervorrufen?
3. Welche Gegenmaßnahmen können gegen Probleme, die durch Leistungssport auftreten, gesetzt werden?
4. Was versteht man unter einer Sportsucht?

Kapitel 17: Normen und Werte im Sport

1 Ethik, Normen, Werte und Moral im Sport

1. Welche Beispiele zeigen moralisch-bedenkliches Verhalten im Sport?
2. Welche Erkenntnisse haben Sie bei Ihrer Recherche zum Thema „Wettbetrug und Korruption im Sport“ gewonnen?
3. Welche positiven und negativen Argumente zum Thema „Hochleistungssport bei Kindern“ kennen Sie? Erläutern Sie anschließend Ihre persönliche Meinung.
4. Womit beschäftigt sich die Sportethik?
5. Wie würden Sie in einfachen Worten die Begriffe „Werte“, „Normen“ und „Moral“ beschreiben?
6. In welche drei Bereiche kann man das Verhalten im Sport untergliedern?
7. Wie definieren Sie „Fairness“? Nennen Sie Beispiele.
8. Was versteht man unter „Fairplay“? Nennen Sie Beispiele.
9. Ist es möglich, die Fairplay-Charta stets einzuhalten? Begründen Sie Ihre Aussage.

2 Verhalten im Sport

2.1 Sportsmanship versus Gamesmanship

1. Welche Werte verbindet man mit dem Begriff „Sportsmanship“?
2. Wie verhalten sich Sportlerinnen/Sportler bei Wettkämpfen, die dem Typus „Sportsmanship“ entsprechen?
3. Was versteht man unter dem Begriff „Gamesmanship“?
4. Welche Techniken werden vom Typus „Gamesmanship“ angewendet, um einen Sieg zu erreichen?

2.2 Fairness versus Unfairness von Zuschauern/Zuschauerinnen

1. Welchen Einfluss haben Zuseher/Zuseherinnen auf die Sportler/Sportlerinnen?
2. Wie können Zuseher/Zuseherinnen die Leistung von Sportlern/Sportlerinnen negativ beeinflussen?
3. Warum werden manche Fans bei einer Niederlage der z.B. eigenen Fußballmannschaft aggressiv?

Kapitel 18: Gesundheitsförderung und Prävention

1. Welches Ziel verfolgt die WHO im Bereich der Gesundheitsförderung?
2. Was versteht man im Bereich der Gesundheitsförderung unter Ressourcen?
3. Wie lauten die Grundprinzipien der Gesundheitsförderung?

1 Bewegungsverhalten

1. Wie sieht das Bewegungsverhalten der österreichischen Bevölkerung aus?
2. Welche positiven Auswirkungen hat der Sport auf die Gesundheit?
3. Wie soll ein höheres Bewegungsniveau der Österreicher/Österreicherinnen erreicht werden?

2 Gesunde Alltags- und Arbeitshaltung

Was wird unter dem Begriff „Ergonomie“ verstanden?

2.1 Aufbau und Funktion der Wirbelsäule

1. Aus wie vielen Wirbelkörpern besteht unsere Wirbelsäule und welche Funktion hat sie?
2. Warum kommt der Wirbelsäulenmuskulatur eine wesentliche Bedeutung zu?
3. Welche Muskulatur wird zur Rückenmuskulatur gezählt?
4. Welcher Unterschied besteht zwischen globaler und lokaler Muskulatur?
5. Wie ist die Bandscheibe aufgebaut?
6. Welche Funktionen hat die Bandscheibe?
7. Wie funktioniert die Ernährung der Bandscheiben?

2.2 Alltagsbewegungen

1. Was sollte beim Heben von schweren Gegenständen beachtet werden?
2. Was sollte beim Tragen von Lasten beachtet werden?
3. Welche Merkmale findet man bei „falschem Sitzen“?
4. Was sind die Auswirkungen von statischer Haltung auf unseren Körper?
5. Welche Maßnahmen können gegen den sitzenden Alltag getroffen werden?
6. Wie sieht ein ergonomisch richtig gestalteter PC-Arbeitsplatz aus?
7. Was versteht man unter den Begriff „Handynacken“?
8. Was sind die Folgen dieser Dauerbelastung auf die Halswirbelsäule?
9. Welche Maßnahmen können getroffen werden, um Überbelastungserscheinungen zu vermeiden?

3 Gesunde Ernährung

Auf welche verschiedenen Energiebilanzen sollte für ein gesundes Leben geachtet werden?

3.1 Energiebilanzen

1. Was versteht man unter der Kalorienbilanz?
2. Wie ermittelt man den Grundumsatz und den Leistungsumsatz?
3. Welche Richtwerte gelten für den Kalorienverbrauch für einen Tag?
4. Was versteht man unter der Nährstoffbilanz?
5. Was sind essenzielle Aminosäuren?
6. Wie wirkt sich die Nährstoffbilanz auf die sportliche Leistung aus?
7. Welche verschiedenen Aufgaben übernehmen die Mineralstoffe im menschlichen Körper?

8. Nenne verschiedene Lebensmittel, die eine große Menge an Magnesium beinhalten?
9. Nenne verschiedene Lebensmittel, die eine große Menge an Calcium beinhalten?
10. Nenne verschiedene Lebensmittel, die eine große Menge an Jod beinhalten?
11. Welchen Unterschied gibt es zwischen wasserlöslichen und fettlöslichen Vitaminen?
12. Wie wirkt sich der Vitaminhaushalt auf die sportliche Leistung aus?
13. Was sind Elektrolyte?
14. Welche Aufgabe übernehmen Elektrolyte im menschlichen Körper?
15. Wie viel Flüssigkeit sollte man pro Tag zu sich nehmen?

3.2 Nahrungsergänzung und Nahrungsabdeckung

1. Was sind Nahrungsergänzungsmittel?
2. Welche verschiedenen Arten von NEM gibt es?
3. Welche wichtigen natürlichen Nahrungsmittel haben für den Sport eine besondere Bedeutung?
4. Welche Nahrungsmittel haben einen hohen Fettgehalt?
5. Welche Nahrungsmittel haben einen hohen Kohlenhydratanteil?
6. Welche Nahrungsmittel haben einen hohen Eiweißgehalt?

4 Unerwünschte Wirkungen von Bewegungen und Sport

4.1 Erste Hilfe bei Sportverletzungen

1. Was sind die häufigsten Sportverletzungen?
2. Was ist die PECH-Regel?

4.2 Untere Extremität

1. Welche Funktion haben die Menisken?
2. Welche Verletzungen können bei den Menisken entstehen?
3. Welche Sofortmaßnahmen gibt es bei einer Meniskusverletzung?
4. Wie gestaltet sich die konservative/operative Versorgung?
5. Wie viele Kreuzbänder hat das Kniegelenk?
6. Welche Bedeutung haben die Kreuzbänder?
7. Wie kann ein Riss des vorderen oder hinteren Kreuzbandes entstehen?
8. Welche Sofortmaßnahmen gibt es bei einer Kreuzbandverletzung?
9. Wie gestaltet sich die konservative/operative Versorgung?
10. Wie verläuft die Rehabilitation nach einer Kreuzbandverletzung?
11. Durch welche Faktoren kann die Stabilität der Achillessehne beeinträchtigt werden?
12. Welche Sofortmaßnahme gibt es bei einer Achillessehnenruptur?
13. Wie gestaltet sich die konservative/operative Versorgung nach einer Achillessehnenruptur?
14. In wie viele Gelenke unterteilt sich der Fuß?
15. Was passiert bei einem Supinationstrauma?
16. In wie viele Grade wird das Supinationstrauma eingeteilt?
17. Welche Sofortmaßnahme gibt es bei einem Supinationstrauma?
18. Wie gestaltet sich die konservative Versorgung und Rehabilitation?

4.3 Obere Extremitäten

1. Welche Muskeln sind maßgeblich für die Stabilität des Schultergelenks?
2. Welche Ursachen kann eine Schulterluxation haben?

3. Welche Sofortmaßnahmen gibt es bei einer Schulterluxation?
4. Wie gestaltet sich die konservative/operative Versorgung?
5. Welche Faktoren tragen zur Entstehung eines Tennisellbogens bei?
6. Welche Therapiemöglichkeiten gibt es bei einem Tennisellbogen?

4.4 Muskelverletzungen

1. Was versteht man unter einer Prellung?
2. Welche Therapiemöglichkeiten gibt es bei einer Prellung?
3. Was versteht man unter einer Muskelzerrung?
4. Welche Therapiemöglichkeiten gibt es bei einer Muskelzerrung?
5. Was versteht man unter einem Muskelfaserriss?
6. Welche Therapiemöglichkeiten gibt es bei einem Muskelfaserriss?
7. Worauf sollte geachtet werden, um Muskelverletzungen zu vermeiden?

5 Entspannungsmethoden und Mobilisationstechniken

1. Welche positiven Auswirkungen hat Entspannung?
2. Was sind die Gründe für Entspannung über einen längeren Zeitraum?

5.1 Autogenes Training

1. Wie funktioniert autogenes Training?
2. Welche Beispiele gibt es für die Autosuggestion?
3. Wie wird das autogene Training im Sportbereich genutzt?

5.2 Meditative Verfahren

1. Für welche Sportler/Sportlerinnen können meditative Verfahren hilfreich sein?
2. Was sind die Ziele einer Meditation?
3. Wie läuft eine klassische Meditation ab?

5.3 Mobilisationstechniken

1. Wofür werden Mobilisationstechniken eingesetzt?
2. Wie werden Mobilisationstechniken ausgeführt?

Kapitel 19: Funktionelle Anatomie

Was versteht man unter Muskelansatz und Muskelursprung?

1.2 Lage und Funktion einzelner Muskeln und Muskelgruppen

Hier einige exemplarische Fragestellungen:

1. Welche Funktion haben die einzelnen Muskelstränge des *M. quadriceps femoris*?
2. Wie heißt der lange Muskelstrang des *M. quadriceps femoris*?
3. Wo befinden sich die vier Ursprünge des *M. quadriceps femoris*?
4. Welche Funktion übernimmt der *M. pectoralis major*?
5. Wie lauten Ursprung und Ansatz des Trapezmuskels?

1.4 Bewegungsanalysen in der funktionellen Anatomie

Hier einige exemplarische Fragestellungen:

1. Welche Übungsvariationen sind beim Latzug möglich?

2. Wie lauten die Agonisten und Antagonisten beim Butterfly?
3. Wie wird die Übung an der Beinstreckermaschine durchgeführt?
4. Welche Synergisten sind bei der Übung am Latzug beteiligt?



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

