

Themenübersicht für die Externistenmatura aus Sportkunde

Grundlagen: **Know How in Sportkunde** Band 1 und 2 von M. Apolin, S. Redl
Verlag Hölder-Pichler-Tempsky

Erweiterte Literatur: Weineck Jürgen, Optimales Training

5. Klasse:

- **Aktiver und passiver Bewegungsapparat:**
Skelettmuskulatur (Fasertypen, Muskelkontraktion, Ursprung und Ansatz wichtiger Muskeln, Kräftigungs- und Dehnübungen); Knochen und Gelenke (Aufbau)
- **Herz- und Pulsverhalten**
- **Energiestoffwechsel**
- **Grundlagen des Trainings** (Begriffsbestimmung, Superkompensation, Trainingsprinzipien)
- **Sportmotorische Tests** (Bedeutung, Testdurchführung, Gütekriterien)
- **Grundlagen des Bewegungslernens** (Prinzipien, Vorteile/Nachteile der Methodischen Übungsreihe und der Ganzheitsmethode, Grobform-Feinform-Feinstform)

6. Klasse:

- **Auf- und Abwärmen, Trainingsbegleitende Maßnahmen** (Arten des Auf- und Abwärmens, physiologische Wirkungen, Einflussfaktoren)
- **Sportverletzungen/ Sportunfälle** (Muskel-, Sehnen-, Knochen- und Gelenksverletzungen inkl. Aufbau und Erste Hilfe, Muskelkater)
- **Strukturierung sportlicher Bewegungen** (Phasenstruktur, zyklisch, azyklisch, Bewegungsmerkmale)
- **Sport und Ernährung** (Grundumsatz-Leistungsumsatz, Nährstoffe und Ballaststoffe, Nahrungszusammensetzung, Broca, BMI)
- **Schilaf und Schigeschichte**

7. Klasse:

- **Grundlagen des Trainings** (Trainingsplanung, Belastungskomponenten, Superkompensation, Trainingsprinzipien)
- **Trainingssteuerung/ Training und Periodisierung** (Nachwuchs-Hochleistungstraining, Periodisierung des Trainingsjahres, Einfach-Doppelperiodisierung, Makro-Mikro-Mesozyklen, Trainingsprinzipien)
- **Muskelfunktionstests** (Bedeutung, Testdurchführung, Gütekriterien)
- **Ausdauer** (Definition, Strukturierung der Ausdauer, Laktat, aerobe und anaerobe Schwelle, Kontrollverfahren, Ausdauertraining als Anpassungsvorgang, Trainingsmethoden, Trainingsbereiche, Karvonen-Formel)
- **Kraft** (Definition, Bedeutung, Muskelkontraktion, Kraft bestimmende Faktoren, Arten der Muskelarbeit, Arten der Kraft)
- **Schnelligkeit** (Definition, Formen der Schnelligkeit, Sportbiologische Grundlagen, Prinzipien des Schnelligkeitstrainings, Phasenmodell und Schnelligkeitstraining 100m-Sprint)
- **Kinder- und Jugendtraining**

- **Gesundheit** (Prävention und Sporttherapie bei Erkrankungen, Rückenschule)
- **Biomechanik** (Biomechanische Prinzipien, Biomechanische Analyse anhand ausgewählter Sportarten)
- **Olympische Spiele der Antike und der Neuzeit**

8. Klasse:

- **Beweglichkeit** (Definition, Notwendigkeit, Strukturierung, Biologische Grundlagen, Einflussfaktoren, Trainingsmethoden)
- **Koordination** (Modell einer Bewegungshandlung/-koordination, Bedeutung, Koordinative Fähigkeiten, Analysatoren, Druckbedingungen, Koordinationstraining)
- **Technik und Techniktraining** (Bedeutung, Trainierbarkeit, Lernphasen)
- **Angst und Sport** (Formen der Angst, Angstvermeidung, Vorstartzustand)
- **Aggression und Sport** (Entstehungsmodelle, Aggressionsarten, Fairplay)
- **Mentales Training** (Physiologische Grundlagen, Ziele, Formen des mentalen Lernens, Vorteile und Grenzen des mentalen Trainings)
- **Biofeedback** (Grundlagen und Anwendungsgebiete, Feedbackmethoden)
- **Entspannungstechniken** (Bedeutung, TME und AT – Grundlagen, Ablauf, Wirkung, Gemeinsamkeiten, Unterschiede)
- **Doping** (Verbotene Substanzen und Methoden mit Wirkungen und Nebenwirkungen)
- **Übertraining** (Arten des Übertrainings, Trainingsprinzipien)

KONTAKT:

MMag. Daniela Nikl

d.nikl@bgzahnwn.ac.at

Mag. Nicole Senft

n.senft@bgzahnwn.ac.at

beide erreichbar im Konferenzzimmer des BG/BRG Zehnergasse Wiener Neustadt unter 02622/23136-15

Hinweis:

Die Zulassungsprüfung aus Sportkunde erfolgt schriftlich über den Stoff der 7. und 8.Klasse im Rahmen einer 3-stündigen Schularbeit.

Wenn ein/e SchülerIn Sportkunde zur Matura nur mündlich wählt ist diese Zulassungsprüfung in Sportkunde abzulegen.

Erfolgt die Wahl aus Sportkunde bei der Matura schriftlich, so wird der/dem SchülerIn die Zulassungsprüfung aus Sportkunde erlassen.
