

Sportkunde

Was erwartet Euch inhaltlich?



Einführung in die Trainingslehre – „Six-Pack oder Waschbärbauch“? Mit welchen Methoden lassen sich bestimmte athletische Merkmale (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit) gezielt trainieren?

Überblick über Ernährungsmaßnahmen: Wie ernährt man sich zweckmäßig, um Trainingseffekte positiv zu unterstützen?

Sportbiologie: Wie „funktioniert“ der menschliche Organismus? Wie kommt es zum Muskelkater? Wie geht man mit Sportverletzungen um?

Bewegungslehre und Biomechanik: „Technische Wildsau“ oder Stilst – Mit welchen wissenschaftlichen Methoden wird die Grundlage für Olympiasiege gelegt. Wie kommt man zu Bewegungsabläufen, die den Spaß am Sport ausmachen?

Sportpsychologie:

„Trainingsweltmeister“ aber „Nervenbündel“ im Wettkampf? Überwindung des „inneren Schweinehundes“?

Neben diesen großen Schwerpunkten bieten natürlich jederzeit **aktuelle Themen** wie etwa die Dopingproblematik oder sportethische Fragen interessante Diskussionsinhalte.

Um die „Theorielastigkeit“ zu vermeiden, sind ergänzende **praktische Übungen** (z.B. in der Turnhalle) geplant oder **Exkursionen** an die Sportuniversität.

Weitere Ausbildungen:

Die Bundessportakademie bietet regelmäßig Lehrwartekurse für diverse Sportarten an. Wer später beabsichtigt einen solchen für eine (semi-) professionelle Betätigung zu absolvieren, kann sich die bestandene Matura für den Prüfungsteil „Allgemeine Trainingslehre“ anrechnen lassen.

