

Mag. Andreas Pfister
Sportkunde, 10 Wochenstunden, 18 Themenbereiche

THEMENBEREICHE

1. Muskulatur und sportliche Leistungsfähigkeit /
Energieversorgung
2. Steuerungssysteme und sportliche Leistungsfähigkeit
3. Herz-Kreislaufsystem / Atmungssystem und sportliche
Leistungsfähigkeit
4. Krafttraining
5. Ausdauertraining
6. Schnelligkeitstraining
7. Training der koordinativen Fähigkeiten
8. Sportanatomie, Sportverletzungen und Sportschäden
9. Vorbereitung auf Training und Wettkampf
10. Ermüdung bzw. Erholung und Wiederherstellung
11. Ernährung im Sport
12. Doping und Suchtmittel im Sport
13. Besondere Umweltbedingungen bzw. Chronobiologie im Sport
14. Motorisches Lernen
15. Technik und Taktiktraining
16. Trainingsplanung / Leistungsdiagnostik
17. Sport im Kindes- und Jugendalter
18. Alter und Sport / Gesundheitssport