

### Folgende Themen werden u. a. behandelt:

#### ❖ **Trainingswissenschaft**

Motorische Fähigkeiten  
Grundkenntnisse über Leistungsoptimierung, Tests  
Grundformen des Trainings, der Trainingsplanung und -auswertung



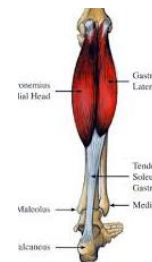
#### ❖ **Bewegungswissenschaft**

Bewegungsbeschreibung, Bewegungsphase  
Erklärung von Bewegungsabläufen  
Motorisches Lernen, Üben und Trainieren



#### ❖ **Sportbiologische Anpassungen des menschlichen Organismus durch Bewegung und Sport**

Energiestoffwechsel  
Anatomie und Physiologie des Muskels (Muskelformen u. -arten, Muskelfunktionstest)  
Sportunfälle, Sportverletzungen, Sportschäden s  
Prävention und Sporttherapie bei Erkrankungen (Übergewicht, Bluthochdruck,...)  
Ernährung und Sport



#### ❖ **Verantwortung und Werte im Sport**

Doping (Substanzen, Methoden, Wirkungen, rechtliche Aspekte, Kontrollen)  
Ethik, Moral, Fairness  
Manipulation im Sport (Wettmafia, etc.)



#### ❖ **Sport und Gesellschaft**

Sozialisation und Motivation für Sporttreiben  
Sportidole (Sportbiographien, Leben nach dem Spitzensport)  
Aggression bzw. Frustration und Sport (Fankultur)  
Sportorganisationen in Österreich



#### ❖ **Sport als Wirtschaftsfaktor**

Sport als Wirtschaftsfaktor (Sponsoring im Sport, Sportmarketing)  
Bezüge zwischen Medien und Sport  
Sport und Tourismus (  
Volkswirtschaftliche Aspekte des Gesundheitssports



#### ❖ **Bewegungskultur und Sport in der historischen Entwicklung**

Olympische Spiele (Antike-Moderne)  
Skigeschichte  
Sport im Nationalsozialismus

Einen wesentlichen Bestandteil des Wahlpflichtfaches bilden **Expertenvorträge** und **Lehrausgänge**, um sportwissenschaftliche Bereiche hautnah erleben zu können. Es sind dies neben universitären Einrichtungen (Sportuniversität Salzburg,...), auch Wirtschaftsunternehmen (Betriebsbesichtigungen bei Atomic, Führung beim Medienunternehmen Servus TV) und andere sportbezogene Einrichtungen (Landesskiseum Werfenweng, ASKÖ Salzburg, Sportunion Salzburg,...).

**Voraussetzungen:** Bereitschaft und Freude an Bewegung und Sport, Selbstorganisation und Teamwork.