

Inhalte für den qualifizierten Mittelschulabschluss im Bereich Sport

Allgemeiner Teil

I. Umwelt

1. Belastung der Umwelt durch alpinen Skilauf, Snowboarden und Langlauf:

- Bei zu wenig Schnee können Pflanzen zerstört werden, was evtl. die Bodenerosion beschleunigt
- Skilaufen abseits von gekennzeichneten Pisten kann zu Lawinenabgängen führen, die Menschenleben kosten können und große Zerstörungen in der Infrastruktur hervorrufen.
- Immer mehr Skiläufer verlangen nach mehr und größeren Liftanlagen, deren Bau massive Eingriffe in die Natur zur Folge haben.
- Die Produktion von Kunstschnee erfordert einen hohen Einsatz von Energie und Wasser.

2. Verhalten eines umweltbewussten Joggers, Bergsteigers, Mountainbikers und Inlineskaters

- Er benutzt nur die ausgezeichneten Wanderwege, damit das Wild nicht gestört wird.
- Er hinterlässt keinen Unrat.
- Er vermeidet Lärm.

II. Gesundheit

1. Die Bedeutung des Sportes für die Gesundheit

- Erhaltung und Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft.
- Vorbeugung von Organ-, Haltungs- und Koordinationsschwächen.
- Erwerb von Selbstvertrauen, Geschicklichkeit, Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit.
- Anregung des Stoffwechsels des Körpers.
- Erlernen im Team zu arbeiten.

2. Die Bedeutung einer sportgerechten Kleidung während des Sportes

- Schmucksachen wie Ringe, Halsketten, Ohrringe oder Uhren müssen vor dem Sport abgenommen werden, da sie zu Verletzungen führen können.
- Sportartgerechtes Schuhwerk verbessert die Leistung, verhindert Verletzungen und Pilzerkrankungen (z.B. Joggingsschuhe sollten in der Halle nicht verwendet werden, da bei schnellen Drehungen und Wendungen die Gefahr des Umknickens besteht. Basketballschuhe reichen über den Knöchel und stabilisieren so das Sprunggelenk).
- Trainingshose und Sporthemd sorgen für genügend Bewegungsspielraum und sorgen dafür, dass Schweiß verdunsten kann und somit ein Hitzestau vermieden wird.
- Helme sollten sowohl Radfahrer, Inline-Skater, Snowboarder, Skifahrer als auch Skateboard-Fahrer tragen, Kopfverletzungen können so weitgehendst vermieden werden.
- Inline-Skater und Skateboard-Fahrer sollten darüber hinaus Protektoren (Schutz für Knie, Hände, Schultern und Ellenbogen) tragen.

3. Reduzierung der Unfallgefahr im Sport

- Sportgerechte Kleidung.
- Herumrollende, überflüssige Bälle aus der Halle oder dem Übungsbereich entfernen.
- Den Anweisungen der Lehrer und Übungsleiter Folge leisten.
- Andere Mitschüler während einer Übung nicht stören.
- Geräteaufbau organisieren und kontrollieren bevor mit dem Sport begonnen wird.
- Zuverlässige, richtige Hilfestellung bei Turnübungen.
- Aggressionen durch konsequente, gerechte Schiedsrichterentscheidungen verhindern bzw. abbauen.

4. Sport kann auch für die Gesundheit schädlich sein

- Bei Erkältungskrankheiten sollte Sport vermieden werden, da sonst die Gefahr einer Herzmuskelentzündung besteht, die später zum plötzlichen Herztod führen kann.
- Starke sportliche Belastungen können bei großer Hitze zu Hitzschlag und Herzversagen führen.
- Überschätzen der eigenen Leistungsfähigkeit führt oftmals zu Verletzungen, Übelkeit oder Erbrechen.
- Lang andauernde sportliche Belastungen in großer Kälte können Erfrierungen und Erkrankungen der Atemwege nach sich ziehen.

5. Aufwärmen ist wichtig für die Gesundheit

- Um Verletzungen vorzubeugen.
- Erhöhung der Körpertemperatur
- Verbesserung der Energiebereitstellung
- Bessere Durchblutung des Gehirns fördert die Konzentrationsfähigkeit.
- Erhöhte Aufnahmefähigkeit der Sinnesorgane (Auge, Ohren, Tastsinn)
- Vermehrte Produktion von Gelenkschmiere
- Abbau von nervösen Spannungszuständen.
- Steigerung der Motivation.

6. Grundsätze des Aufwärmens

- Je kälter die Außentemperatur, desto länger die Aufwärmzeit.
- Morgens muss man sich länger aufwärmen als tagsüber.
- Die Aufwärmzeit sollte in der Schule 10 Min. betragen.
- Je älter der Sportler, desto länger die Aufwärmzeit.
- Je größer der Leistungsstandart, desto länger die Aufwärmzeit.

7. Körperstellen, an denen man seinen Puls fühlen kann

- An der Innenseite beider Unterarme, kurz über dem Handgelenk.
- An der Halsschlagader
- An der Schläfe
- Direkt am Herzen

8. Pulsrichtlinien bei körperlicher Belastung

- Ausdauerbelastung: → Puls zwischen 130-160 (Schläge/Minute)
- Schnelligkeitsbelastung: → Puls bis zu 200 (Schläge/Minute)

9. Zweck der Pulskontrolle bei sportlicher Belastung

- Schutz vor Überbelastung
- Rückschlüsse auf den Trainingszustand und die Erholungsfähigkeit
- Erkennen von Krankheitsbildern

10. Auswirkungen des Ausdauertrainings auf unseren Körper

- Ausdauertraining lässt den Herzmuskel wachsen, wodurch sich auch die Herzkammern vergrößern. Als Folge davon kann das Herz mit einem Schlag mehr Blut in den Körper pumpen. Die Herzfrequenz verlangsamt sich, das Herz wird geschont.
- Blutgefäße erweitern sich. Zahl der roten Blutkörperchen wird erhöht. Das Risiko einer möglichen Arteriosklerose wird reduziert. Herzerkrankungen können so vermieden werden.
- Der Stoffwechsel wird angeregt, der Grundumsatz erhöht und somit mehr Kalorien verbraucht. Körperfett wird verbrannt was eine Reduktion des Gewichts zur Folge hat.
- Muskulatur wird gekräftigt, Muskelzuwachs erreicht.
- Allgemeine Körperfiness wird verbessert.
- Verbesserung der Atmung

11. Reaktion des Körpers auf sportliche Aktivität

- Körpertemperatur steigt an.
- Schweiß tritt aus den Poren. 3 Millionen Schweißdrüsen sondern Flüssigkeit ab, die auf der Hautoberfläche verdunstet (Kälte entsteht) und so den Körper kühlt. Normal sondert der Körper ca. 0,8 Liter Schweiß ab. Bei Höchstbelastungen kann diese Menge auf bis zu 10 Liter ansteigen.
- Gesichtsfarbe verändert sich.
- Atmung wird intensiviert.

12. Die Wichtigkeit des Trinkens für den Körper

- Der Mensch besteht zu 2/3 aus Wasser. Wassermangel schadet dem menschlichen Organismus.
- Wasser ist Hauptbestandteil des Blutes. Blut kann nicht mehr richtig fließen, wenn wir zu wenig trinken.
- Körperzellen werden schlechter versorgt.
- Die Gehirnleistung und die Konzentrationsfähigkeit lassen nach.
- Haut und Schleimhäute trocknen ebenfalls aus.

13. Vorteile einer guten Kondition

- Leistungsfähigkeit in anderen Sportarten erhöht sich.
- Stärkung des Immunsystems.
- Belastbarkeit im Beruf und außerhalb wird erhöht.
- Bei Stürzen oder Unfällen wird das Verletzungsrisiko vermindert.

→ Im Prinzip sind alle Ausdauersportarten, wie z.B. Schwimmen, Radfahren, Joggen, Walking, die gemäßigt ausgeführt werden, gesundheitsfördernde Sportarten.

III. Fairness und Kooperation

Fairness bedeutet, dass man sich gegenüber den anderen Sportlern, Zuschauern oder Mitspielern anständig verhält.

1. Die goldene Regel der Fairness

- ICH BIN AUFRICHTIG
Ich achte die geschriebenen und ungeschriebenen Regeln. Ich bemühe mich mit Anstand zu gewinnen und zu verlieren.
- ICH BIN TOLERANT
Ich akzeptiere alle Schiedsrichterentscheidungen, auch wenn sie falsch sein sollten. Ich betrachte den Gegner nicht als Feind, sondern als Partner.
- ICH HELFE
Ich kümmere mich um verletzte Gegner, als wenn es meine eigenen Mitspieler wären.
- ICH TRAGE VERANTWORTUNG
Ich fühle mich für die körperliche und seelische Unversehrtheit meiner Gegner verantwortlich. Ich bejahe Chancengleichheit. Doping ist Betrug.
- ICH BIN FÜR FAIREN SPORT
Ich weiß, dass nur Aufrichtigkeit, Toleranz, Hilfsbereitschaft und Verantwortung Fairness im Sport und Freude am Sport erhalten.

2. Praktische Umsetzung im Sport

- Regeln einhalten.
- Keine Fouls vortäuschen (Schwalben).
- Gegner oder Mitspielern nicht beschimpfen, verhöhnen oder auslachen.
- Schiedsrichterentscheidungen ohne Kommentar akzeptieren, auch wenn sie falsch sein sollten.
- Niemals aufgeben.
- Mitspieler nach Fehlern aufmuntern.
- Gegner als unverzichtbaren Teil des Spiels respektieren.
- Schwachen Mitspielern Erfolgserlebnisse ermöglichen (z.B. Pass zum Partner, der dann ein sicheres Tor erzielen kann, obwohl man selbst auch das Tor hätte schießen können).
- An Wettspielen zuverlässig teilnehmen, wenn man sich für den Wettkampf gemeldet hat.
- Bei Nichtteilnahme rechtzeitig absagen.
- Bei Niederlagen nicht die Fehler bei anderen suchen.
- Schwache Spieler nicht ausgrenzen (z.B. beim Wählen von Mannschaften die „schlechten“ Schülern nicht immer zuletzt wählen).
- Beim Auf- und Abbau der Geräte selbständig mithelfen.
- Als Sieger prahlt man nicht.
- Den Anweisungen der Lehrer und Trainer aufmerksam zuhören.
- Schiedsrichteraufgaben übernehmen.

3. Regeln einhalten ist unverzichtbar:

- Damit objektive Leistungsvergleiche möglich sind.
- Um im Eifer des Wettkampfes Konflikte zu unterbinden.
- Um Verletzungen vorzubeugen.