

1. Themenbereich:	Allgemeine Trainingslehre
•	Trainingsprinzipien und Superkompensation
•	Periodisierung und Trainingssteuerung
•	Besonderheiten im Jugendtraining
2. Themenbereich:	Ausdauer
•	Trainingssteuerung mittels Laktat- und Pulsmessung
•	Verschiedene Testverfahren und Trainingsmethoden
3. Themenbereich:	Schnelligkeit und Beweglichkeit
•	Schnelligkeitstraining
•	Beweglichkeit im Alltag und Sport
•	Verletzungsprophylaxe
4. Themenbereich:	Ernährung und Sport
•	Makro- und Mikronährstoffe
•	Energiebereitstellung
•	Gesunde Ernährung, BMI
5. Themenbereich:	Sportbedingte Unfälle, Verletzungen und Sportschäden
•	Prävention
•	Typische Sportverletzungen
•	Behandlung
6. Themenbereich:	Leistungsfördernde Substanzen und Methoden im Sport
•	Unterschiedliche Mittel und Methoden
•	Gefahren von Doping
7. Themenbereich:	Aktiver und passiver Bewegungsapparat
•	Knochen und Gelenke
•	Muskeln
8. Themenbereich:	Biomechanische Grundlagen und Bewegungslehre
•	Methodische Übungsreihe

THEMENBEREICHE im Fach:
Sporttheorie
Matura 2023/24



•	Biomechanische Prinzipien im Sport
•	Analyse von Bewegungsabläufen
9. Themenbereich: Kraft	
•	Sportartspezifische Kraftarten
•	Trainingsformen
•	Testverfahren
10. Themenbereich: Religion und Sport	
•	Historische Entwicklung des Sports
•	Parallelen zwischen Religion und Sport