

# Allgemeine Sporttheorie

## Skript zur theoretischen Prüfung

### Gesundheit und Fitness

Die WHO (World Health Organisation – Weltgesundheitsorganisation) definiert Gesundheit als „Zustand völligen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens“.

#### Schädliche Einflussfaktoren auf die Gesundheit

- Bewegungsmangel
- Stress
- Falsche Ernährung (zu fett, zu süß, zu viel, zu einseitig)
- Alkohol, Nikotin, Drogen
- Soziale Isolation

#### Gründe für regelmäßige Bewegung

- Verbesserung der körperlichen Fitness
- Verbesserung der seelischen Verfassung
- Aufbau sozialer Kontakte durch Sport

#### Bedeutung des Sports für die Gesundheit und die Entwicklung

- Erhaltung und Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft
- Vorbeugung von Organ-, Haltungs- und Koordinationschwächen
- Anregung des Stoffwechsels
- Erwerb von Selbstvertrauen, Geschicklichkeit, Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit
- Fähigkeit, sich in schwierigen Situationen zu behaupten und sich selbst zu überwinden
- Erlernen, sich in einer Gruppe zu bewegen, sich einzuordnen und im Team zu arbeiten

#### Gesundheit und Ernährung

Mehr als die Hälfte der Deutschen ist zu dick. Essen ist allgegenwärtig, rund um die Uhr erhältlich und wird mit immer mehr Kalorien angereichert. Eine ausgewogene Ernährung ist die Basis für ein gesundes Leben. Unser Essverhalten beeinflusst unsere Gesundheit und unsere Leistungsfähigkeit. So werden zum Beispiel Übergewicht und Herz-Kreislauferkrankungen durch eine ungesunde Ernährung begünstigt.

Um sich gesund zu ernähren, solltest du beachten:

- Jeden Tag Obst und Gemüse (enthalten Vitamine und Mineralien)
- Vollkornprodukte bevorzugen (enthalten mehr Nährstoffe und machen länger satt)
- Wenig Zucker und Salz
- Verzichte wenn möglich auf Fertiggerichte (enthalten viel Zucker, Salz und Aromen)
- Trinke viel Wasser (mindestens 1,5 Liter täglich, bei hohen Temperaturen oder anstrengender körperlicher Betätigung mehr).
- Langsam essen und gut kauen, dadurch sind Speisen besser verdaulich
- Die Kalorienzufuhr muss entsprechend des Bedarfs erfolgen. Wer sich wenig bewegt, muss seine Energiezufuhr niedrig halten, wer sich viel bewegt, darf mehr essen.

## Verbesserung der Kondition

Zur Kondition eines Menschen gehören fünf verschiedene Bereiche:

- **Ausdauer**

Ausdauer ist das Durchhaltevermögen, um längere Strecken zu laufen, zu schwimmen, zu radeln.... Bei guter Ausdauer ermüdet man nur langsam und erholt sich schnell.

- **Kraft**

Kraft geht von den Muskeln aus. Gut trainierte Muskeln stützen die Wirbelsäule und schonen die Gelenke.

- **Schnelligkeit**

Schnelligkeit bedeutet zum einen auf einen Reiz schnell zu reagieren und zum anderen eine Bewegung so schnell wie möglich auszuführen.

- **Beweglichkeit**

Beweglichkeit ist die Fähigkeit, seine Bänder, Sehnen und Muskeln zu dehnen. Eine gute Beweglichkeit minimiert das Verletzungsrisiko.

- **Motorische Eigenschaften**

Ein/e Sportler/in mit guten motorischen Eigenschaften kann neue Bewegungsabläufe schnell erlernen.

## Auf- und Abwärmen

### Aufwärmen

Beim Aufwärmen wird der Körper auf die Belastung des Trainings bzw. des Wettkampfs vorbereitet. Man unterscheidet allgemeines und spezielles Aufwärmen. Zuerst kommt immer das allgemeine Aufwärmen.

#### Allgemeines Aufwärmen (z. B. Warmlaufen)

Durch aktives Bewegen kommt der Kreislauf in Schwung. Die Durchblutung nimmt zu und die Muskeln werden mit zusätzlichem Sauerstoff versorgt. Die Gefahr von Muskelverletzungen wird verringert.

#### Spezielles Aufwärmen (Vorbereitung auf die jeweilige Sportart mit speziellen Dehn-, Mobilisierungs- und Kräftigungsübungen)

Besonders beanspruchte Muskulatur wird vorbereitet, Gelenke werden beweglicher.

### Typische Verletzungen bei fehlendem oder mangelhaftem Aufwärmen

- Zerrungen
- Muskelfaserrisse
- Sehnenrisse
- Bänderrisse

### Abwärmen/Entspannung

Wie das Aufwärmen vor dem Sport, gehören auch das Abwärmen (Cool Down) und Entspannen nach intensiven Anstrengungen dazu. Durch lockeres Auslaufen, Dehnen und Entspannungsübungen kommt der Kreislauf wieder zur Ruhe, die Atmung verlangsamt sich, die Körpertemperatur sinkt, die Muskeln entspannen sich und saure Stoffwechselprodukte, die zu einem Muskelkater

führen können, werden schneller abgebaut. Entspannungsübungen fördern das allgemeine Wohlbefinden und bauen eventuell entstandene Aggressionen ab.

## Pulsschlag

Die Muskeln benötigen bei größerer Belastung mehr Sauerstoff und mehr Nährstoffe, die vom Blut transportiert werden. Um mehr Blut bewegen zu können, muss das Herz schneller schlagen. Der Puls erhöht sich dadurch.

### Pulsarten

Ruhepuls	Belastungspuls	Erholungspuls
<ul style="list-style-type: none"><li>• Durchschnittlich 60- 80 Schläge pro Minute</li><li>• bei Ausdauertrainierten niedriger</li><li>• bei Kindern höher</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Messung während des Trainings</li><li>• Maximalpuls (= 220 minus Alter) sollte nicht überschritten werden</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Messung kurz nach der Belastung</li><li>• Zahl sollte 20-40 Schläge unter dem Belastungspuls liegen</li></ul>

### Messung

Man misst mit Zeige- und Mittelfinger an der Halsschlagader oder am Handgelenk, zählt die Herzschläge 15 Sekunden lang und multipliziert die Anzahl der Schläge mit vier (oder 10 Sekunden und multipliziert mit sechs).



## Sicherheit im Sport

### Zur Sicherheit beim Sport trägt bei:

- Sportgerechte Kleidung (z. B. geeignete Sportschuhe)
- Schmuck ablegen
- Keine Kaugummis
- Vor dem Sport immer aufwärmen
- Sportlich faires Verhalten
- Das Verhalten dem eigenen Können und der Umgebung anpassen
- Baderegeln beachten

### Erste-Hilfe-Maßnahmen bei typischen Sportverletzungen:

Nach einer Sportverletzung ist Kühlen, z. B. mit einem Kühlpad die erste Maßnahme, die es zu ergreifen gilt. Das lindert den Schmerz und vermindert Schwellungen.

Die P-E-C-H-Regel ist eine Merkhilfe für Maßnahmen zur Erstversorgung nach Sportverletzungen. „PECH“ steht als Abkürzung für die Begriffe „Pause“, „Eis“, „Compression“, und „Hochlagern“.

