

Die Sportbiologie ist ganz allgemein die Lehre vom Leben des Menschen in Bezug auf den Sport

(vgl. Albonico/ Schönholzer/ Weiß 1967, 11).

Sportbiologie baut auf folgende Fachgebiete auf:

- Körperbau (Anatomie – z. B. Aufbau von Gelenken, Muskeln, Herz etc.).
- Lebensvorgänge des Menschen (Physiologie – z. B. Funktionsweise des Herzens, der Lunge oder des Stoffwechsels).
- Gesundheitslehre (Ein gesunder Körper benötigt nicht nur Bewegung, sondern auch eine ausgewogene Ernährung).
- Trainingslehre/ Bewegungslehre (Anwendung verschiedener Methoden zur Steigerung der Leistungsfähigkeit).
- Erkrankungen des Bewegungsapparates ... etc..

Ziel des Kurses:

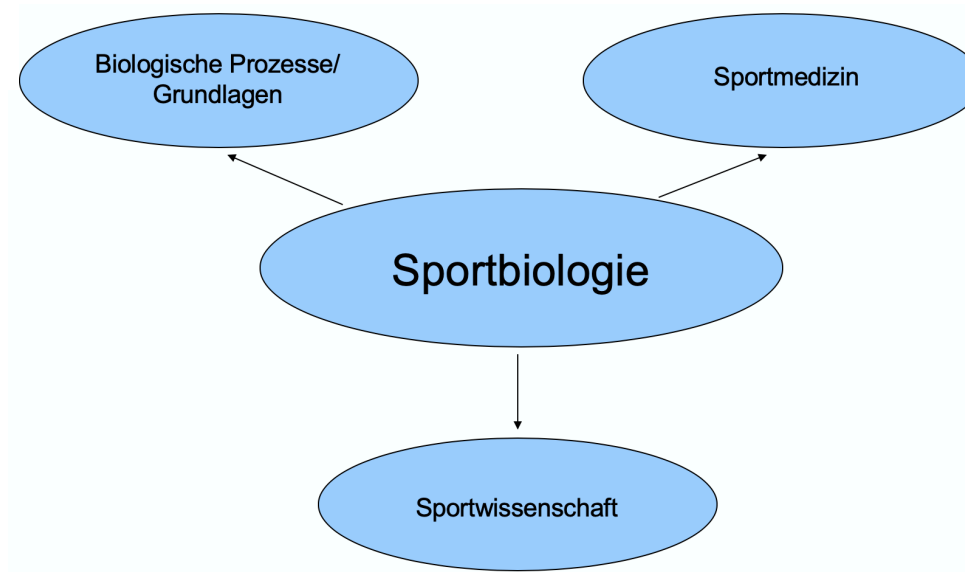
- Grundlagen zur Verbesserung der gesundheitlichen und sportlichen Leistungsfähigkeit werden erarbeitet.
- Handlungswissen für die praktische Anwendung wird vermittelt.
- Verschiedene Trainingsmethoden z. B. zur Verbesserung der Ausdauerfähigkeit werden angewandt.

Das erwartet euch:

- Es werden die Bereiche von Breiten-, Gesundheitssport sowie ergänzend die des Leistungssports betrachtet.
- Theoretischen Grundlagen werden erarbeitet.
- Schwerpunkt liegt aber im praktischen Bereich, bei dem sich Theorie und Praxis gegenseitig ergänzen.

Übersichtsmodell

- Knochenbau
- Bänder
- Gelenke
- Muskelzellen
- Verdauungsprozesse
- Gesunde Ernährung



Bewegungsapparat

- Skelett, Muskulatur

Physiologie

- Stoffwechselprozesse
- Energiebereitstellung

Verletzungen/ Rehabilitation

Flüssigkeitshaushalt

- Trainingslehre
- Bewegungslehre
- Biomechanik
- Breitensport/ Leistungssport
- Prävention und Rehabilitation