

Hinweise für den Prüfling

Einlese- und Auswahlzeit: 30 Minuten

Bearbeitungszeit: 240 Minuten

Auswahlverfahren

Wählen Sie von den zwei vorliegenden Vorschlägen einen zur Bearbeitung aus. Der nicht ausgewählte Vorschlag muss am Ende der Einlesezeit der aufsichtsführenden Lehrkraft zurückgegeben werden.

Erlaubte Hilfsmittel

Wörterbuch zur deutschen Rechtschreibung

Sonstige Hinweise

Die Aufgabe 3 enthält alternative Arbeitsanweisungen. Wählen Sie entweder die Aufgabe 3a) oder 3b) oder 3c).

In jedem Fall vom Prüfling auszufüllen

Name: _____

Vorname: _____

Prüferin / Prüfer: _____

Datum: _____

- **Veränderung der Leistungsfähigkeit durch Training**
- **Individuelle Zuwendungsmotive für sportliches Handeln**
- **Analyse sportlicher Bewegungen**

Aufgaben

1. In einem Leistungskurs wird zu Beginn einer Unterrichtseinheit „Ausdauer und Ausdauertraining“ der Cooper-Test durchgeführt. Eine Schülerin, die leistungssportlich Langstreckenlauf im Verein und im Landeskader betreibt, referiert in dieser Einheit über andere Testverfahren aus ihrer Trainingspraxis.

- 1.1 Beschreiben Sie unter Bezugnahme auf Material 1 Durchführung und Auswertung des Cooper-Tests und erläutern Sie potentielle Testverfahren der Langstreckenläuferin.

(15 BE)

- 1.2 Analysieren Sie den Cooper-Test im Vergleich zu möglichen Testverfahren der Kaderläuferin. Stellen Sie die Aussagemöglichkeiten des Cooper-Tests bezogen auf individuelle Ausdauerfähigkeit und seinen Stellenwert für die Trainingsgestaltung möglichen anderen Testverfahren gegenüber.

(20 BE)

- 2.1 Analysieren Sie die im Text (Material 2) angedeuteten Motive, die zeigen, warum Franziska van Almsick es geschafft hat, nach der Niederlage in Sydney 2002 den Glauben an sich nicht zu verlieren und weiterzumachen. Geben Sie zu den von Ihnen herausgearbeiteten Motiven jeweils ein Beispiel aus dem Zeitungsartikel an.

(15 BE)

- 2.2 Erläutern Sie die erarbeiteten Motive anhand bekannter Motivstrukturen bzw. Motivgruppen. Erörtern Sie die Möglichkeit der Motivationsverstärkung durch den Sportunterricht.

(20 BE)

Wählen Sie aus den Aufgaben 3a, 3b, 3c eine Aufgabe aus.

3a)

- 3.1 Ordnen Sie der Bewegung (Material 3a) die entsprechenden Phasen zu, benennen Sie die Knotenpunkte (jeweils mit Zuordnung zur Abbildung) und analysieren Sie diese vor dem Hintergrund der für den Bewegungsverlauf maßgeblichen biomechanischen Prinzipien.

(15 BE)

- 3.2 Analysieren Sie die Bewegung unter lerntheoretischen Gesichtspunkten. Erläutern Sie, welche Schwierigkeiten zu erwarten sind und welche Vereinfachungsstrategien sich bei Anfängern anbieten.

(15 BE)

oder**3b)**

- 3.1 Ordnen Sie der Bewegung (Material 3b) die entsprechenden Phasen zu, benennen Sie die Knotenpunkte (jeweils mit Zuordnung zur Abbildung) und analysieren Sie diese vor dem Hintergrund der für den Bewegungsverlauf maßgeblichen biomechanischen Prinzipien.

(15 BE)

- 3.2 Analysieren Sie die Bewegung unter lerntheoretischen Gesichtspunkten. Erläutern Sie, welche Vereinfachungsstrategien sich bei auftretenden Schwierigkeiten im Lernprozess bei Anfängern anwenden lassen.

(15 BE)**oder****3c)**

- 3.1 Ordnen Sie der Bewegung (Material 3c) die entsprechenden Phasen zu, benennen Sie die Knotenpunkte (jeweils mit Zuordnung zur Abbildung) und analysieren Sie diese vor dem Hintergrund der für den Bewegungsverlauf maßgeblichen biomechanischen Prinzipien.

(15 BE)

- 3.2 Stellen Sie mit Hilfe von Skizzen eine 6:0-Deckung und eine 3:2:1-Deckung dar. Erläutern Sie, wie jeweils gegen den in Material 3c abgebildeten Angreifer (Position: Rückraum-Links mit Bewegung zur Spielfeldmitte) auf den betreffenden Abwehrpositionen verteidigt werden kann, und erklären Sie aus der Sicht eines Trainers Ihre Entscheidung für eine der beiden Deckungsvarianten, wenn die gegnerische Mannschaft über drei ähnlich wurfstarke Rückraumspieler wie den in Material 3c abgebildeten verfügt.

(15 BE)

Sport
Leistungskurs
Thema und Aufgabenstellung
Vorschlag B
Material 1**Der Cooper-Ausdauer-Test**

Die Wertungstabelle zeigt, wie man die Laufleistung (in Metern) einordnen kann.

Jungen	11 J.	12 J.	13 J.	14 J.	15 J.	16 J.	17 J.	18 J.	Männer	bis 30 J.	30-39 J.	40-49 J.	50 J.
ausgezeichnet	2800	2850	2900	2950	3000	3050	3100	3150	sehr gut	2800	2650	2500	2400
sehr gut	2600	2650	2700	2750	2800	2850	2900	2950	gut	2400	2250	2100	2000
gut	2200	2250	2300	2350	2400	2450	2500	2550	befriedigend	2000	1850	1650	1600
befriedigend	1800	1850	1900	1950	2000	2050	2100	2150	mangelhaft	1600	1550	1350	1300
ausreichend	1500	1550	1600	1650	1700	1750	1800	1850	ungenügend	weniger	.	.	.
mangelhaft	1200	1250	1300	1350	1400	1450	1500	1550					

Mädchen	11 J.	12 J.	13 J.	14 J.	15 J.	16 J.	17 J.	18 J.	Frauen	bis 30 J.	30-39 J.	40-49 J.	50 J.
ausgezeichnet	2500	2550	2600	2650	2700	2750	2800	2850	sehr gut	2600	2500	2300	2150
sehr gut	2300	2350	2400	2450	2500	2550	2600	2650	gut	2150	2000	1850	1650
gut	1900	1950	2000	2050	2100	2150	2200	2250	befriedigend	1850	1650	1500	1350
befriedigend	1500	1550	1600	1650	1700	1750	1800	1850	mangelhaft	1550	1350	1200	1050
ausreichend	1200	1250	1300	1350	1400	1450	1500	1550	ungenügend	weniger	.	.	.
mangelhaft	900	950	1000	1050	1100	1150	1200	1250					

Quelle: F.J. Schneider: Revision des Cooper-Tests In: Sportunterricht 5/2002

Material 2**„Die fette, lahme Ente hatte doch Recht!“**

Das Comeback des Jahres: Franziska van Almsick über Mitleid, Spott und den Schock über ihren Weltrekord

Wenn man ihnen vor genau einem Jahr gesagt hätte, Sie haben drei Wünsche frei: Welche wären das gewesen?

- 5 Drei Wünsche? Ich hätte nur einen gehabt, einen einzigen: Dass ich nach meinem sportlichen Kniefall irgendwann wieder aufstehe. Dafür habe ich gekämpft, bestimmt fünf oder sechs Jahre lang.

Wie sehr hat dieser Wunsch Ihr Leben bestimmt?

- 10 Es war eine Situation, die mich total ausgefüllt hat. Dabei ging es in erster Linie um Respekt und Anerkennung. Ich lebte ständig mit dem Gefühl, die Leute sagen über mich: die schaufelt ständig was in sich rein, sitzt auf der Couch und tut nur so, als ob sie trainiert. Ich habe fünf Jahre lang erzählt, dass ich glaube, das war noch nicht alles. Aber es gab da nur noch Mitleid, doofe Sprüche oder spöttische Blicke. Das hat mir schwer zu schaffen gemacht. Deshalb war es die absolute Befriedigung für mich, bei der Europameisterschaft in Berlin gezeigt zu haben, dass ich doch Recht hatte. Verdammt noch mal, ich, die fette, lahme, abgesoffene Ente von Sydney, ich hatte doch Recht.
- 15

**Sport
Leistungskurs****Thema und Aufgabenstellung
Vorschlag B**

Vor einem Jahr, bei Ihrem ersten Start nach den Olympischen Spielen von Sydney, hatten Sie gesagt: Wenn alles zusammenpasst, komme ich noch mal an meinen Weltrekord von Rom 1994 heran. Wie haben Sie es fertig gebracht, in all den Jahren den Glauben an sich zu bewahren?

Es gab schon Phasen, in denen ich unter Selbstzweifeln litt. Gerade nach Sydney, als dann auch noch mein Bandscheibenvorfall dazukam. Da haben andere aus meinem privaten und sportlichen Umfeld mehr an mich geglaubt als ich selbst. In meinem Computer ist eine ganze Liste von Leuten, denen ich Dankesschreiben zugeschickt habe. Was ich denen schreibe, ist kein dummes Gefasel. Ohne die hätte ich es nicht geschafft.

Wie lange hatten Sie sich Zeit gegeben, um Ihr großes Ziel zu erreichen?

Das war keine Frage des Wollens, sondern des Könnens. Es hätte kein Jahr länger dauern dürfen. Wenn ich es in diesem Jahr nicht geschafft hätte, hätte ich aufgegeben. Ich hätte das nicht verkraftet, noch einmal einen großen Wettkampf in den Sand zu setzen. Berlin war meine letzte Chance.

Bei den deutschen Meisterschaften im Mai in Warendorf schwammen Sie über 200m Freistil die drittbeste Zeit Ihrer Laufbahn. Wie groß war der Druck, die Leistung bei der EM Anfang August in Berlin zu bestätigen?

Die Frage hat mich sehr beschäftigt. Zumal es mein erster großer Wettkampf seit Sydney war, dazu noch in meiner eigenen Stadt. Schon der Gedanke: Mutter, Vater, Oma, Opa, alle da. Schrecklich. Aber das Merkwürdige war: Ich war vor Berlin und auch schon vor Warendorf so entspannt und ausgeglichen wie noch nie in meinem Leben vor einem Wettkampf.

Woran lag das?

Ich hatte vorher gut trainiert und alles getan, was ich tun konnte. Aber das Entscheidende war, ich bin das Ganze mit dem Gefühl angegangen, das ist ohnehin dein letzter Versuch. Wenn du das auch noch vermasselst, o.k., das war's dann halt. Wie jemand, der gefasst zum Galgen geht, weil er weiß, dass es unabänderlich ist.

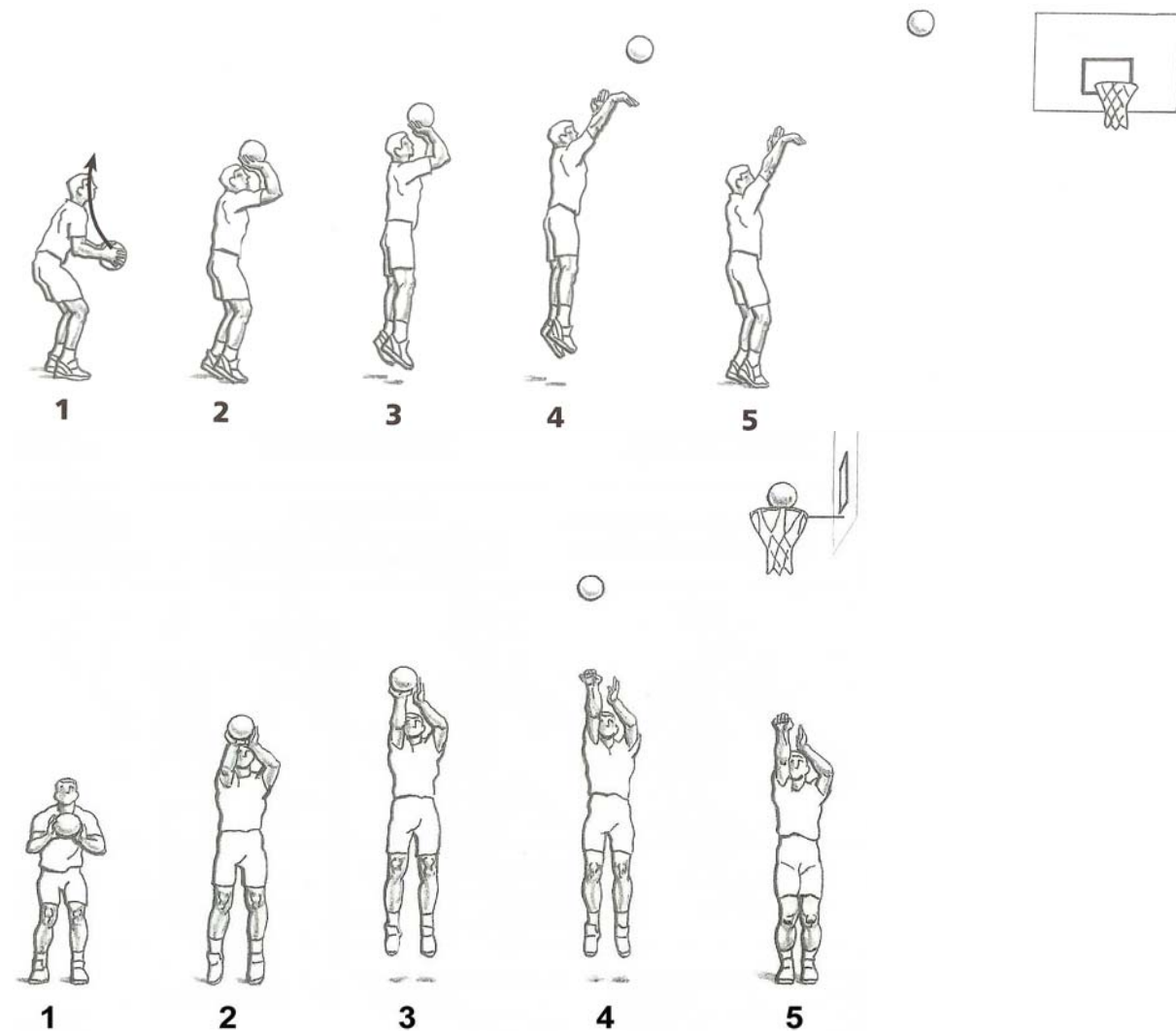
Woher kommen solche düsteren Assoziationen? Wie bedrohlich war der Gedanke ans Scheitern für Sie?

Das hört sich jetzt vielleicht dramatisch an: Aber ich glaube, ich hatte lange Zeit so eine Art Trauma. Das hat sich irgendwann bei mir eingenistet. Das Trauma war, dass ich ab einem gewissen Zeitpunkt noch gewinnen durfte. Wenn ich Zweite wurde, hatte ich schon verloren. Und es wurde bezweifelt, dass ich überhaupt noch schwimmen kann. Das hat mich traurig und wütend gemacht. Ich habe keinen Weg gefunden, damit umzugehen. Ich wollte cool sein und drüber stehen, aber in Wirklichkeit hat es mich fertig gemacht. Manchmal hatte ich richtige Angstattacken, wenn ich vorne auf dem Startblock stand.

Kommen wir zu den schönen Dingen. Der 3. August, der Tag Ihres Comebacks, was ist er heute für Sie?

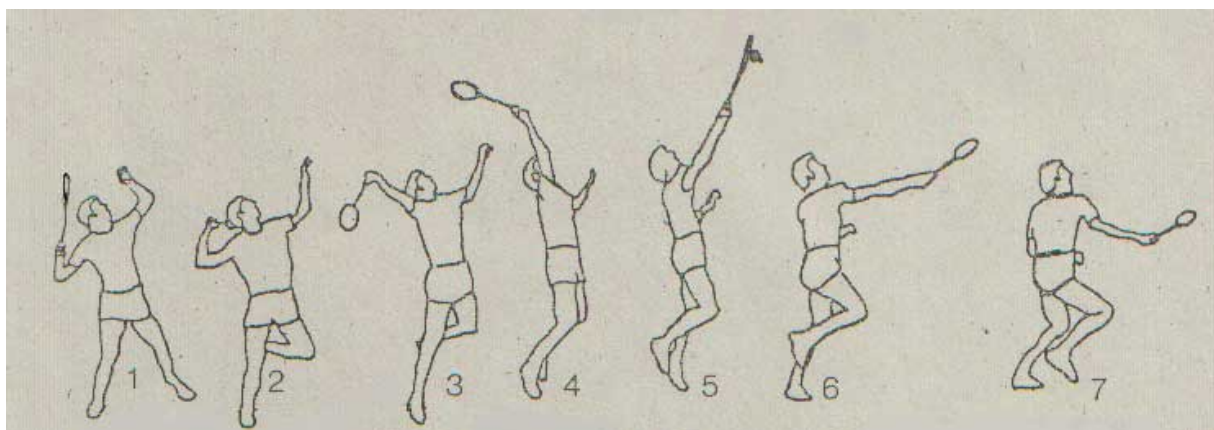
Das ist komisch, ich habe immer noch daran zu knabbern. Vorher habe ich mir das so ausgemalt, dass man himmelhochjauchzend ist und die ganze Welt umarmen könnte. Im Rückblick war es schon eine Befreiung, ja eine Erlösung. Aber nach den Europameisterschaften ist so eine Leere eingetreten. Es ist auch heute noch schwierig, damit umzugehen. Manchmal, wenn ich mir auf meiner Homepage die Einträge anschau, schießen mir immer noch die Tränen in die Augen.

Material 3a)



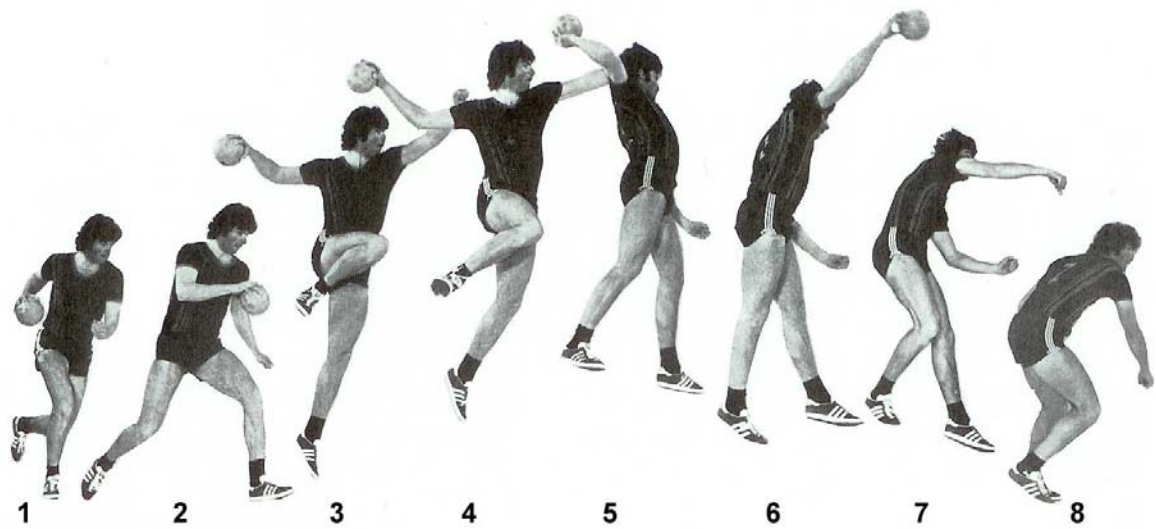
Werner Krüger, Sportiv: Basketball, Klett-Verlag Leipzig 1999, S. 40/41.

Material 3b)



Uwe Wolf, Ulrich Fischer, Badminton 1, Arbeitskarten – Lehrhilfen für Schule und Verein, Grundausbildung, SFT-Verlag, Erlensee 1989, Karte Te 19

Material 3c)



Baumann, Sportspiele: Technik, Methodik, Regeln, München 1979, S. 69