

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

keine

In jedem Fall vom Prüfling auszufüllen

Name: _____	Vorname: _____
Prüferin / Prüfer: _____	Datum: _____

- **Sport als Teil der gesellschaftlichen Wirklichkeit**
- **Veränderung der Leistungsfähigkeit durch Training**

Aufgaben

1. Im Hochleistungssport wird die Ambivalenz der Begriffe „Leistung“ und „Kooperation“ augenfällig. Es scheint ganz „normal“ zu sein, sich unlauterer Mittel zu bedienen, wenn es darum geht, Spitzenpositionen zu erreichen.
 - 1.1 Arbeiten Sie unter Bezugnahme auf die angefügten Texte (Material 1) die Vor- und Nachteile einer Freigabe von Doping im Hochleistungssport heraus und bewerten Sie diese auch vor dem Hintergrund der im Unterricht thematisierten Pädagogischen Perspektiven „Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen“ und „Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen“.

(30 BE)
 - 1.2 Setzen Sie sich kritisch mit den Konsequenzen und zusätzlichen Risiken, die sich aus dem Übergreifen des Dopingproblems vom Hochleistungssport auf den Breitensport ergeben, auseinander. Gehen Sie in diesem Zusammenhang insbesondere auf die Pädagogische Perspektive „Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln“ ein.

(20 BE)
2. In der Trainingsmethodik des Krafttrainings ist die Übungsauswahl und die Bestimmung der Belastungsstruktur entscheidend, um die mit der jeweiligen Zielsetzung verbundene Durchführungsqualität und -quantität festlegen zu können.
 - 2.1 Für fast alle Sportarten und Leistungsniveaus stellt das Circuit- oder auch Zirkeltraining eine geeignete Möglichkeit dar, eine allgemeine oder auch spezielle Kräftigung der Muskulatur zu erzielen. Nennen Sie die Vor- und Nachteile des Circuittrainings und stellen Sie aus den vorgeschlagenen Übungen (Material 2) durch Nummerierung ein sinnvolles Training für Freizeitfußballer zusammen. Begründen Sie Ihre Entscheidungen.

(20 BE)
 - 2.2 Stellen Sie für die Kraftarten Kraftausdauer und Schnellkraft die Belastungskomponenten einer angemessenen Belastungsgestaltung im Circuittraining dar.

(15 BE)
 - 2.3 Während der Fußball-WM 2006 wurde man immer wieder mit schweren Verletzungen diverser Spieler konfrontiert, aber auch mit sog. „Wunderheilungen“, wie z.B. der des englischen Nationalspielers W. Rooney. Beschreiben und erläutern Sie am Beispiel eines am Knie operierten Fußballspielers, welche Schritte im Krafttraining für das stufenweise Wiedererreichen der ursprünglichen, sportlichen Leistungsfähigkeit notwendig sind.

(15 BE)

Material 1**Der „saubere Sport“ muss keine Utopie sein**

Helmut Digel (1995) – (ehemaliger) Präsident des Deutschen Leichtathletik-Verbandes

Im Sport – im Hochleistungssport wie im Breitensport – zeigen sich uns eine Reihe von Fehlentwicklungen, die den einstmals eher nur positiv bewerteten Sport in Frage stellen. [...]

Die Möglichkeit eines sauberen Sports wird dabei zunehmend auch in der öffentlichen Meinung als utopisch bezeichnet. Immer häufiger wird die Auffassung vertreten, dass man mit dem Phänomen des Betrugs im Sport zu leben habe, ja, dass der Sport sich dem Problem des Dopings nur dadurch stellen kann, dass der Gebrauch leistungsfördernder Medikamente freigegeben wird, um auf diese Weise sich des Problems des Dopings zu entledigen.

Die Frage, ob ein sauberer Sport sich uns nur noch als eine utopische Möglichkeit darstellt, ist nur dann zu beantworten, wenn man sich eine genaue Vorstellung von dem macht, was mit dem Begriff „sauberer Sport“ bezeichnet werden soll. Einen „sauberen Sport“, in dem es keine Verfehlungen gibt, hat es, seit Menschen Sport treiben, nicht gegeben und wird es auch in der weiteren Zukunft nicht geben können. Vielmehr ist die Idee von einem „sauberen Sport“ auf das Engste mit den Möglichkeiten der Befolgung von Regeln ebenso wie mit den Möglichkeiten des Verstoßes gegen Regeln verbunden.

Regeln verlieren nicht dadurch ihren Sinn und ihre Bedeutung, dass gegen sie verstoßen wird. (...) Sauber ist der Sport dann, wenn er sich dessen bewusst ist und deshalb alles tut, dass die Befolgung der Regeln für die am Sport teilnehmenden Akteure attraktiv ist. [...]

Ein sauberer Sport hängt somit entscheidend von jenen ab, die die Regelsysteme in den Sportverbänden zu überwachen haben. [...]

Will der Sport sich erhalten, so hat er keine andere Möglichkeit, als alles zu tun, um sich seiner eigenen Grundlage zu versichern. Seine Grundlage sind die Regeln des Fair play. [...] Werden diese Grundlagen dem Sport entzogen, so findet er nicht mehr statt.

Aus: „Die Welt“, 1995

„Ohne Dopingkontrollen gäbe es tote Sportler“

Der ehemalige Schweizer Radprofi Rolf Järmann über seine Erfahrungen mit Epo-Doping und dessen Verbreitung im Radsport

Sie haben vor fast genau fünf Jahren in einem Zeitungsartikel, zunächst anonym, über Ihre Erfahrungen mit Epo-Doping berichtet. Würden Sie es als gerecht empfinden, wenn man Ihnen aufgrund dessen einige Ihrer Siege aberkennen würde?

Das können sie nicht, weil ich nie gesagt habe, wann ich gedopt war, und ich in keiner Kontrolle je positiv war. [...]

Wie empfinden Sie den neusten Fall Armstrong: Sollte man ihn bestrafen, oder muss man ihm seine Siege und Triumphe lassen?

Ich glaube, 1999 war eine andere Zeit. Epo konnte nicht nachgewiesen werden. Ich bin überzeugt, er ist nicht besser oder nicht schlimmer als alle anderen auch.

Heißt das, dass es Teil des Wettbewerbs ist, sich einen Vorsprung durch Doping und andere Manipulationen zu verschaffen?

Das war zumindest Teil des Wettbewerbs, als ich noch dabei war.

Armstrong unterscheidet sich nicht nur dadurch von anderen Radprofis, dass er als einziger sieben Mal die Tour de France gewonnen hat, sondern auch durch seine offensive Art. Wie

**Sport
Leistungskurs****Thema und Aufgabenstellung
Vorschlag D**

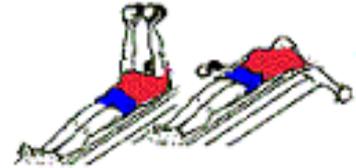
- 15 *stehen Sie dazu, dass er herausfordernd sagt: Ich bin clean, und wer es mir nicht glaubt, soll mir das Gegenteil beweisen!*
Da bin ich sehr skeptisch. Ich würde an seiner Stelle keinen Kommentar abgeben. Das Problem ist nicht das Doping. Aber die Zuschauer fühlen sich verarscht, wenn man sie belügt. Darum ist es besser, manchmal nichts zu sagen. [...]
- 20 *Ist er ein Betrüger?*
Ich glaube, dass zu der Zeit, in der ich gefahren bin, Epo weit verbreitet war. Darum hatten alle die gleichen Chancen. [...]
Muss man dem Welt-Radsportverband UCI in der Bekämpfung von Doping Versäumnisse vorwerfen?
- 25 Das Problem ist nicht die UCI. Der Leichtathletik-Verband und der Schwimmverband können das Dopingproblem gar nicht angehen, weil sie dann keine Weltrekorde mehr hätten und durch das auch keine Zuschauer. Im Radsport macht es keinen Unterschied, ob ein Rennfahrer 35 oder 40 Stundenkilometer fährt. [...]
Was würde passieren, wenn es keine Dopingkontrollen gäbe?
- 30 Dann gäbe es tote Sportler. [...]
Sie haben, am eigenen Leib, miterlebt, wie in den neunziger Jahren Epo sich im Radsport verbreitete. Ist das eine Seuche?
Es wäre eine Bedrohung geworden, wenn wir Radsportler nicht freiwillig Bluttests zugelassen hätten. [...] Durch die Blutkontrollen wussten wir, wann es gefährlich wird. [...]
- 35 *Sehen Sie Radrennen heute noch vor dem Hintergrund von Doping?*
Nein. Ich denke nicht, dass ein paar Rennfahrer sauber und ein paar unsauber sind, sondern es sind meistens alle ein bisschen unsauber oder ein bisschen sauber. Darum gewinnt schlussendlich immer der, der am meisten trainiert und am cleversten fährt.

Material 2

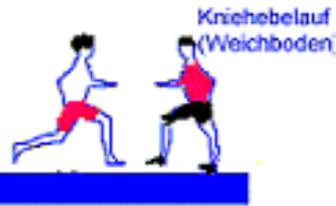
beidbeiniges Springen
über die Bank
(mit Zwischensprung)



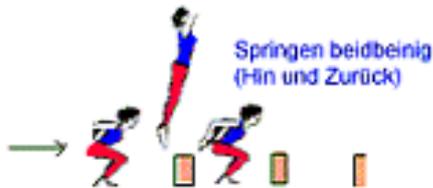
Seilspringen



Gewichte
mit gestreckten
Armen hochheben



Kriehelauf
(Weichboden)



Springen beidbeinig
(Hin und Zurück)



Superman
(abwechselnd Re - Li)



Med.ball
gegen
die Wand
(2m Abstand)



Crunchers seitlich
Hände abwechselnd
rechts - links



Cruncher gerade



Anheben zur Waagerechten und Senken
des Oberkörpers in der Bauchlage



wechselseitige
Aufspringen



Liegestütz
rückwärts