

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: _____

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

Aufgaben

1. Spitzenradrennfahrer sitzen bei großen Straßenrennen täglich oft mehr als sechs Stunden im Sattel und legen dabei zwischen 200 und 250 km zurück. Im Training fahren sie bis zu 1000 km pro Woche.

- 1.1 Stellen Sie dar, welche Trainingsmethode für jemanden, der Radfahren als Gesundheitssport betreibt, besonders geeignet ist und ordnen Sie das entsprechende Belastungsgefüge zu.

Vergleichen Sie diese Trainingssituation mit dem Anforderungsprofil eines Radrennens und arbeiten Sie wichtige Unterschiede heraus. Erläutern Sie Ihre Ergebnisse, indem Sie beispielhaft eine geeignete Trainingsmethode darstellen

(25 BE)

- 1.2 Beschreiben Sie kurz die abgebildeten Kurven (Material 1), erklären Sie den Verlauf der beiden Laktatkurven und setzen Sie diese zu den entsprechenden VO_2 -Kurven in Beziehung. Begründen Sie Ihre Ergebnisse vor dem Hintergrund der Energiebereitstellungsprozesse im menschlichen Körper.

(20 BE)

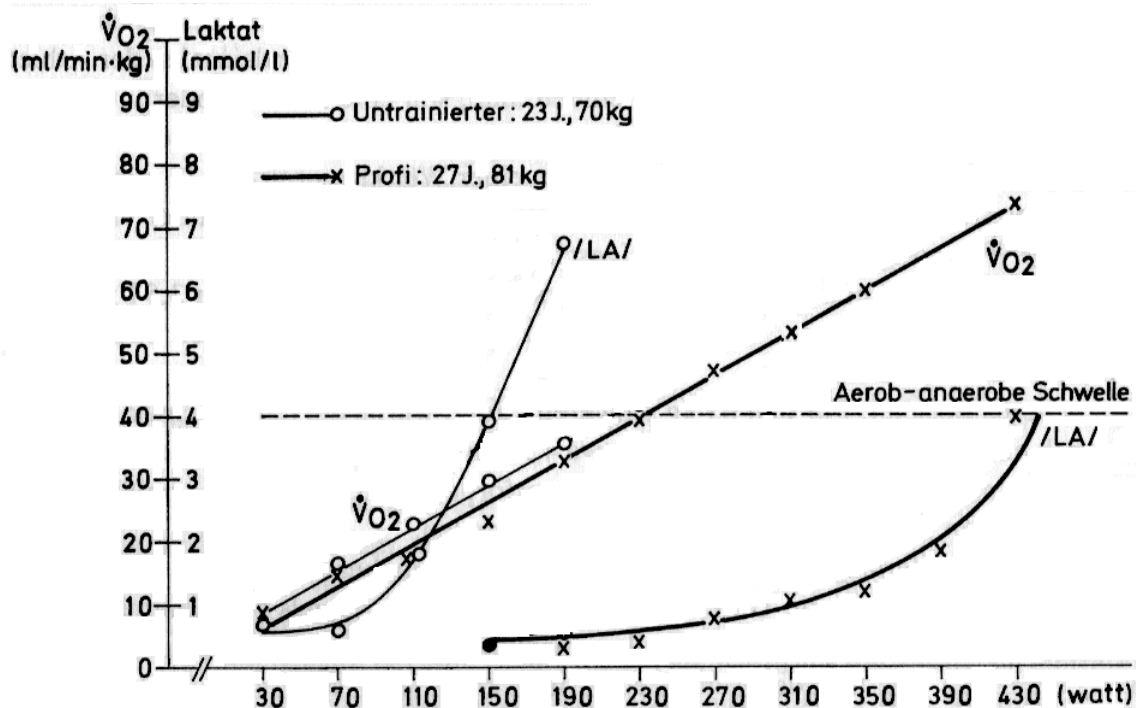
- 2.1 Setzen Sie sich mit der zentralen Aussage von D. Kurz (Material 2) auseinander und erläutern Sie Ihre individuellen Zuwendungsmotive.
Wie beurteilen Sie in diesem Zusammenhang Pädagogische Perspektiven im Sportunterricht?

(25 BE)

- 2.2 Konzipieren Sie für Ihren Leistungskurs verschiedene Läufe über eine Strecke von 5000 m. Berücksichtigen Sie dabei unterschiedliche Zuwendungsmotive bzw. Pädagogische Perspektiven und erläutern Sie Ihre Entscheidungen.

(30 BE)

Material 1



aus: HOLLMANN W. & Th. Hettinger (1990), Sportmedizin, 3. Auflage, Schattauer Verlag S. 428

Material 2

"...Zum Begriff des Sports gehört, dass die, die Sport treiben, dies nicht tun, weil sie sich davon unmittelbaren Nutzen oder handfeste Vorteile erwarten. Wenn dies ausnahmsweise einmal doch der Fall ist (wenn z. B. Fußball zum Beruf wird oder Laufen zur Rehabilitationsmaßnahme), zögert man, das noch "Sport" zu nennen; allenfalls erkennt man es als Grenzfall an. Der "eigentliche" Sport - so entspricht es unserem Begriff - ist «zweckfrei», «trägt seinen Sinn in sich», wird «um seiner selbst willen betrieben», um nur einige geläufige Redewendungen zu nennen. [...]

Nun sind dies jedoch zweifellos nur sehr vorläufige Beschreibungen. Denn welchen Sinn trägt es "in sich", wenn man Bälle immer wieder in die Tore wirft und dann wieder herausholt, Gewichte hochhebt und wieder fallen lässt, Geräte wegwirft und wieder holt usw.? Dem unbefangenen Betrachter erscheint dies eher absurd als sinnvoll.

Warum tun wir es dennoch? Warum treibt jemand Sport? Was erwartet er vom Sport, und was macht ihm am Sport Spaß? Für jeden, der Sport treibt, und noch mehr für den, der andere im Sport anleitet, gehören diese zu den wichtigsten Fragen, die er sich immer wieder stellen muss. Denn wenn sein Angebot an den Motiven und Erwartungen der Teilnehmer vorbeigeht, macht es ihnen keinen Spaß, und sie bleiben weg.

aus: Kurz, D.: Freude am Sport sich erproben und sich vergleichen, in: Digel, H.: Lehren im Sport, Reinbeck 1983, S. 63-75