

## I. Erläuterungen

### Zu Aufgabe 1:

#### 1. Aufgabenart

Textanalyse und Beurteilung

#### 2. Voraussetzungen gemäß Lehrplan

Kenntnisse zum sportlichen Handeln im sozialen Kontext:

- Soziales Handeln im Spannungsfeld Sport (Fairness)
- Erbringen, Bewerten von sportlichen Leistungen (Leistung als soziale Vereinbarung)

Sport als Teil der gesellschaftlichen Wirklichkeit:

- Erscheinungsformen von Sport
- Kommerzielle und mediale Einflüsse

#### 2.1 Bewegungsfelder

- Alle

#### 2.2 Pädagogische Perspektiven

- Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen
- Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen
- Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

### Zu Aufgabe 2

#### 1. Aufgabenart

Interpretation einer Abbildung und Ableitung geeigneter Mittel für die praktische Trainingsarbeit.

#### 2. Voraussetzungen gemäß Lehrplan

Kenntnisse zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns:

Veränderung der Leistungsfähigkeit durch Training

Krafttraining:

- Organisationsformen des Krafttrainings,
- Trainingswirkungen bezogen auf die Muskulatur

#### 2.1 Bewegungsfelder

- Den Körper trainieren, die Fitness verbessern
- Spielen

#### 2.2 Pädagogische Perspektiven

- Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen
- Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

## II. Lösungshinweise

Entsprechend den Vorgaben der VOGO/BG, Anlage 11 I. Abs. 2.3.1 werden in den nachfolgenden Lösungshinweisen alle wesentlichen Gesichtspunkte, die bei der Bearbeitung der einzelnen Aufgaben zu berücksichtigen sind, konkret genannt und diejenige Lösungswege aufgezeigt, welche die Prüflinge erfahrungsgemäß einschlagen werden. Selbstverständlich sind jedoch Lösungswege, die von den vorgegebenen abweichen, aber als gleichwertig betrachtet werden können, ebenso zu akzeptieren.

**Sport  
Leistungskurs****Lösungs- und Bewertungshinweise  
Vorschlag D****Aufgabe 1****1.1**

Aus dem Artikel von H. Digel sollte herausgearbeitet werden, dass

- die Öffentlichkeit zunehmend der Meinung ist, dass „Handeln im Hochleistungssport in ethischer Verantwortung“ kaum noch gegeben ist (Betrug im Sport durch Manipulationen, Doping etc), ein sauberer Sport utopisch sei und von daher eine leistungsfördernde Medikamentenfreigabe das Problem lösen könne,
- nach Meinung Digels ein sauberer Sport nicht frei von Verfehlungen ist und es auch noch nie war, da er auf Absprachen und Regeln basiert, Regeln aber ihren Sinn nicht verlieren, nur weil sie gebrochen werden,
- der Sport dann sauber ist, wenn er sich dessen bewusst ist und die Einhaltung seiner Regelungen attraktiv ist,
- jegliches Handeln im Sport moralisch (auf der Grundlage des Fair play) sein muss, weil der Sport bei Nichteinhaltung seine Tugend verliert.

Aus dem Interview des ehemaligen Schweizer Radprofis geht hervor, dass

- Doping im Radsport-Profibereich zum Wettbewerb gehört,
- alle Profis davon Kenntnis haben und von daher die Chancengleichheit gewahrt ist,
- einerseits medikamentöse Manipulationen nicht als Betrug angesehen werden,
- andererseits die Gefahr der medikamentöse Manipulationen durchaus gesehen wird („dann gäbe es tote Sportler“) und von daher entweder auf Absprachen zwischen den Akteuren gesetzt bzw. auf entsprechende „medizinische Betreuung oder Forschung“ gehofft wird oder man letztendlich doch für Dopingkontrollen ist.

Unter Bezugnahme auf und in Verbindung mit den Pädagogischen Perspektiven sollen Vor- und Nachteile einer Freigabe von Doping deutlich werden.

**1.2**

Folgende Aspekte könnten thematisiert werden:

Hochleistungssportler werden durch die Medien in die Öffentlichkeit gebracht. Sie können zu Vorbildern werden und sollten ein hohes Maß an Verantwortung übernehmen, da sie den ambitionierten Breitensportlern oft als Modell dienen. Doping und die damit intendierte Leistungssteigerung mit unerlaubten Mitteln veranlasst Amateure zur Nachahmung, wobei die damit vorhandenen Risiken meist ausgeblendet werden - so unter anderem auch ihre Leistungssteigerungen mit Hilfe von pharmakologischen Mitteln. Die dadurch auftretenden Gefahren im leistungsorientierten Breitensport können unter Umständen noch gravierender als im Hochleistungssport sein, weil

- meistens keine ärztliche „Betreuung“ besteht und dadurch die Gefahr von Überdosierungen (experimentelle Eigenversuche) entstehen könnte,
- Wirkungsweisen und Risiken der Medikamente und Stoffe nicht bekannt sind,
- die Einnahme leistungsfördernder Substanzen als Trainingsersatz angesehen wird.

Die evtl. gesundheitlichen Folgen können (je nach Substanzen, Dosierung und Zeitspanne) vielfältige Auswirkungen haben; es können sowohl körperliche als auch seelische Schäden auftreten.

Neben dem individuellen Schaden wird auch die Gesellschaft insgesamt belastet (Krankenkosten, Arbeitsausfall, -unfähigkeit etc).

Angesichts der durch den Bewegungsmangel ständig steigenden Kosten im Gesundheitswesen sollten keine zusätzlichen Risiken durch falsche Signale aus dem Hochleistungssport in den Breitensport gegeben werden. Jede weitere „Droge“ (z.B. anabole Steroide, die bei Fitness-Studio-Besuchern mittlerweile weit verbreitet sind) schadet dem Individuum und der Gesellschaft.

Da die Herangehensweise an den Arbeitsauftrag zahlreiche Lösungsansätze mit unterschiedlichen Perspektiven zulässt, kommt es verstärkt auf die Geschlossenheit der Argumentationsführung an.

**Aufgabe 2****2.1**

**Vorteile** des Circuittrainings:

- geeignet für jede Leistungsstufe

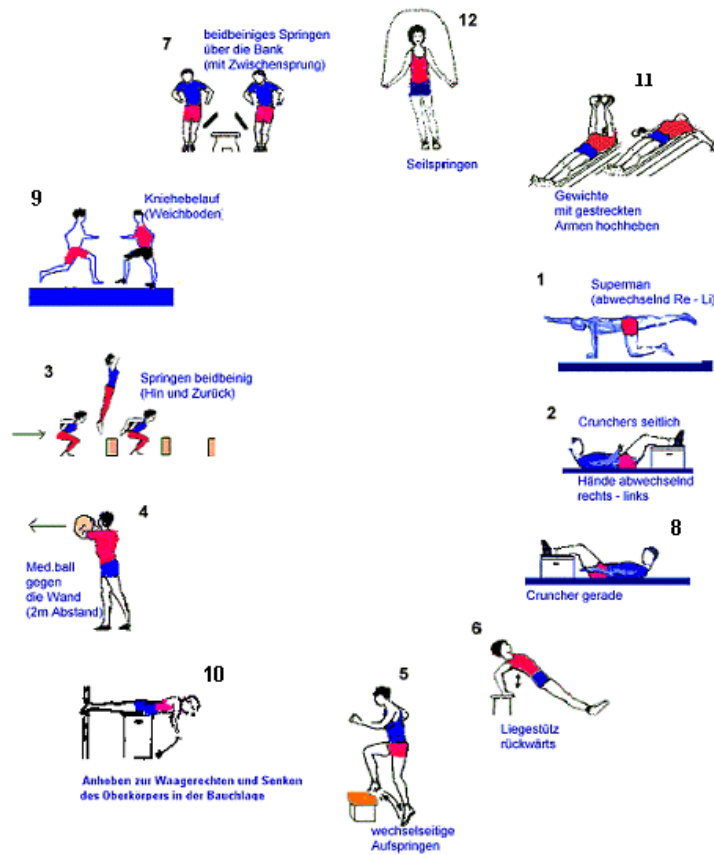
**Sport**  
**Leistungskurs**
**Lösungs- und Bewertungshinweise**  
**Vorschlag D**

- vielseitige Belastungen möglich
- Trainingsmöglichkeiten für relativ viele Sportler auf engem Raum
- Einzel- und Partnercircuit möglich
- progressive Belastungssteigerung durch Veränderung der Belastungskomponenten, der Stationen, der Übungsfolge etc. möglich

**Nachteile** des Circuittrainings

- keine Wiederholung von „Sätzen“ wie im Gerätetraining möglich
- Trainingseffekt auf eine Zunahme von Kraft und Muskelmasse im Vergleich zum Gerätetraining geringer

Ein für einen Freizeitfußballer geeigneter Circuit könnte wie folgt konzipiert werden:


**Begründung:**

- Für Freizeitfußballer sollten die verschiedenen Muskelgruppen im Wechsel beansprucht werden.
- Agonisten und Antagonisten werden gleichermaßen trainiert.
- Der Circuit beinhaltet die wesentlichen sportartspezifischen sowie gesundheitsrelevanten Muskelgruppen für den Freizeitfußballer.

**Kritik:**

- Die Übungsanzahl könnte mit 12 Stationen für Freizeitfußballer zu hoch gewählt sein.

**2.2**
**Je nach verwendeter Literatur:**
**Kraftausdauer:**

Intensität: mittel (50-60 %)

Dauer: 30-40 sec.

Dichte/Pause: 30-40 sec zwischen den Stationen

Umfang/Durchgänge: Anfänger 2, Fortgeschrittene 3 bis 4, Leistungssportler bis zu 6

**Sport  
Leistungskurs****Lösungs- und Bewertungshinweise  
Vorschlag D**

Stationen: 10 und mehr  
Ausführungsgeschwindigkeit: langsam

**Schnellkrafttraining:**

Intensität: niedrig (35-60 %)  
Dauer: kurz 8-20 sec.  
Dichte/Pause: lang, vollständig  
Umfang/Durchgänge: 2-4  
Stationen: 4-8  
Ausführungsgeschwindigkeit: höchst mögliche, explosiv

**2.3**

Das Krafttraining hat bei der Rehabilitation von Sportlern eine hohe, wenn nicht die wichtigste Bedeutung. Nach einer Verletzung erfolgt eine charakteristische Reihenfolge unterschiedlicher Maßnahmen.

**Schritt 1:**

rehabilitatives Training zur Verminderung der Muskelatrophie des operierten Beines

**Schritt 2:**

Training mit geringer Intensität - Muskelausdauertraining

**Schritt 3:**

Muskelaufbautraining (Hypertrophie)

**Schritt 4:**

Training der intramuskulären Koordination (IK- oder auch Maximalkrafttraining)

**Schritt 5:**

Reaktivkrafttraining und Schnellkrafttraining

**Schritt 6:**

Utilisation, sportartspezifisches Training z.B. Schusstraining

**III. Bewertung und Beurteilung**

Die Bewertung und Beurteilung erfolgt gemäß den Bestimmungen in den Anlagen 11 sowie ggf. 9a bis 9e der VOGO/BG in der jeweils gültigen Fassung. Für die Umrechnung von Prozentanteilen der erbrachten Leistungen in Notenpunkte nach §13 Abs. 1 der VOGO/BG gelten die Werte in der Anlage 8 der VOGO/BG in der jeweils gültigen Fassung. Darüber hinaus sind die Vorgaben des Einführungserlasses für das Landesabitur 2007 in der Fassung vom 13. Oktober 2005 zu beachten.

Die Leistung des Prüflings kann mit **11 Punkten (gut)** bewertet werden, wenn insgesamt 76 BE, mit **5 Punkten (ausreichend)**, wenn insgesamt 46 BE vergeben wurden.

**Gewichtung der Aufgaben und Zuordnung der Bewertungseinheiten zu den Anforderungsbereichen**

Aufgabe	Bewertungseinheiten in den Anforderungsbereichen			Summe
	AFB I	AFB II	AFB III	
<b>1.1</b>		20	10	<b>30</b>
<b>1.2</b>		10	10	<b>20</b>
<b>2.1</b>	12	5	3	<b>20</b>
<b>2.2</b>	10	5		<b>15</b>
<b>2.3</b>	5	10		<b>15</b>
<b>Summe</b>	<b>27</b>	<b>50</b>	<b>23</b>	<b>100</b>