

Name:

BWE:

Ø:

NP:

Abilange Klausur: Trainingslehre, Olympia, Sportphilosophie**Aufgabe 1:**

Laufen ist die natürlichste Fortbewegungsart des Menschen. In Deutschland joggen nach Angaben des Deutschen Leichtathletik Verbandes (DLV 2002) etwa 6,5 Millionen Menschen regelmäßig, um etwas für ihre Fitness und Gesundheit zu tun.

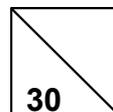
Die Anzahl von Lauftreffs und Volksläufen, bei denen Laufbegeisterte gemeinsam ihren Sport ausüben, hat in den letzten Jahren stark zugenommen. Voraussetzung für die Teilnahme an Volksläufen ist ein sinnvolles Training.

In Tabelle 1 sind Auszüge aus einem 16-Wochen-Trainingsprogramm dargestellt, mit dem Freizeitjogger ihre Fitness verbessern können.

Woche	Montag	Mittwoch	Freitag	Samstag
1.	30 Minuten Extensiver Dauerlauf	40 Minuten Extensiver Dauerlauf		
4.	45 Minuten Fahrtspiel	50 Minuten Extensiver Dauerlauf	80 Minuten Extensives Rad fahren	
10.	40 Minuten Extensiver Dauerlauf	40 Minuten Intensiver Dauerlauf	50 Minuten Extensiver Dauerlauf	90 Minuten Langsames Joggen
15.	40 Minuten Extensiver Dauerlauf	60 Minuten Fahrtspiel	40 Minuten Tempo-Dauerlauf	90 Minuten Langsames Joggen
16.	4 x 1.000 m (extensiv)	25 Minuten Regenerationslauf		Teilnahme an einem Volkslauf über 10 km

Tabelle 1

Eine **sportliche Leistung** ist ja von verschiedenen Faktoren abhängig, erläutern sie diese im Blick auf den laufbegeisterten Freizeitsportler, begründen und beschreiben Sie mit Hilfe der Tabelle 1, welche **Trainingsprinzipien** innerhalb der 16 Wochen zur Anwendung kommen, stellen Sie die **Haupt-Trainingsmethoden** sowie die **Energiegewinnungswege** und deren **Auswirkungen** auf die langfristige Anpassung der Muskelzellen dar, und überprüfen Sie, ob solch ein Fitnessprogramm auch für die **Generation Ü60** noch angemessen wäre.



Aufgabe 2: Olympische Spiele – Abschied von einer großen Idee?

Die Olympischen Spiele machen einen ganz großen und wesentlichen Teil des Sports in unserer Welt aus. Sie sind von ihrer Größe und öffentlichen Wirksamkeit her wohl das bekannteste Sportereignis weltweit. Daneben haben die Olympischen Spiele als sportliches Großereignis doch noch eine andere Nuance, die als geistiges und kulturelles Erbe über diesem Großereignis steht. Gerade dies ist in den letzten Jahrzehnten nur noch am Rande, wenn überhaupt, thematisiert worden.

Olympismus und Olympische Spiele. Abschied von einer großen Idee?

Im olympischen Sport sind unterschiedliche pädagogische Möglichkeiten enthalten; er kann positive Wirkungen entfalten und negative. Als positiv oder negativ definierbar sind sie jedoch erst in einem bestimmten moralischen Kontext und vor einem entsprechenden Erwartungshorizont. Diese sind jedoch heute unklar geworden: Sollen es Leistung sein oder Solidarität, Fairness oder Erfolg, nationales Prestige oder internationale Verständigung, Geschäft oder Moral, die sie bestimmen? Da dies unklar ist, ist es schwer, positive pädagogische Möglichkeiten überhaupt zu erkennen, geschweige sie zu realisieren.

Hinzukommt, dass die externen Bedingungen, unter denen heute olympische Grundsätze vertreten werden müssen und befolgt werden sollen, im Hinblick auf die Umsetzung der positiven Möglichkeiten des olympischen Sports schwieriger geworden sind. Der Sport als Ausdrucksform der Gesellschaft spiegelt eben auch deren Wandlungen wieder: Pluralisierung und Unklarheit von Werten, Zunahme der Vielfalt von Sinn- und Lebenskonzepten, Prozesse zunehmender Individualisierung und Privatisierung. Seine spezifischen Werte, sein besonderer Sinn sind unklar geworden. Breiten-, Gesundheits-, Erlebnis- und Spasport auf der einen und Leistungs- und Hochleistungssport auf der anderen Seite driften auseinander, und was olympisch heißt, schwimmt immer mehr. [...]

Weiter kommt hinzu, dass der olympische Leistungssport nicht nur quantitativ gewachsen, sondern in weit höherem Maße, als dies früher der Fall war, auch unter *politische, wirtschaftliche* und in Zusammenhang mit diesen *mediale* Einflüsse geraten ist. Er zieht breites öffentliches Interesse auf sich und wird mit hohen externen Erwartungen und Interessen verknüpft. Investitionen in ihn sollen sich lohnen, und vom Glanz olympischer Erfolge wollen viele profitieren, auch solche, die nicht der Sport interessiert, sondern die Politik oder das Geschäft mit ihm. Seine Eigendynamik verbindet sich mit der öffentlichen Nachfrage nach sportlichen Leistungen und vor allem Erfolgen, was sich im Verlangen nach immer höheren Leistungen, immer spannenderen Wettkämpfen und immer aufwendigeren sportlichen Ereignissen und gigantischeren Inszenierungen ausdrückt.

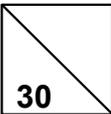
Für die meisten Leistungssportlerinnen und -Sportler sind diese Veränderungen des Leistungssports mit immer höheren Leistungsanforderungen verbunden. Hohe Leistungen erreichen und bestehende Bestmarken überbieten zu sollen, verlangt von ihnen heute weit mehr an zeitlichem Aufwand, körperlicher und psychischer Belastung und individueller Einschränkung als dies früher der Fall war. In vielen Disziplinen sind die biologischen Leistungsgrenzen erreicht, wenn nicht schon überschritten, wie Mediziner kritisieren. Die Erfolgs- und Leistungsfortschritts-Spirale dreht sich gleichwohl immer weiter.

Gewiss enthält der Leistungssport auch in sich bereits die Anlage zu immer höheren Leistungen. Auch dies hatte *Coubertin* schon festgestellt. Jedoch wird diese Anlage durch solche äußeren Beeinflussungen nachhaltig verstärkt. Je beherrschender das Höher, Schneller und Stärker als – meistens falsch verstandenes – olympisches Leitmotiv forciert und mit dem Erfolgsprinzip verbunden wird und je massiver der Einfluss externer Interessenten und Nutznießer wird, desto größer wird in vielen Sportarten auch die Abhängigkeit von denen, die die Mittel bereitstellen, es zu verwirklichen, und desto mehr steigen nicht nur die Belastungen der Athletinnen und Athleten, sondern es wächst auch die Gefahr, dass sie in Versuchung geraten, sich Vorteile durch verbotene medikamentöse Leistungsbeeinflussungen oder unfaire Handlungen zu verschaffen. [...] *Lenk* hat deshalb gefordert, dass dem *citius, altius, fortius* ein „*humanius*“ angefügt werden müsse.

Es gilt deshalb eine Antwort auf die Frage zu finden, auf der Grundlage *welcher* Sinn- und Wertvorstellungen die Zukunft des olympischen Sports gesichert werden kann, also zu fragen, welcher Moral er folgen sollte und was seinen Anspruch, positiv pädagogisch wirksam zu sein, begründen kann. Darf alles in ihm gemacht werden, was möglich wäre: der Körper geschädigt, die Leistung manipuliert, das Geschäft über die Fairness gestellt, das Kind von früh auf trainiert, um Erfolge zu erzielen. Wohin und wo entlang führt die „Gratwanderung“ zwischen dem Sport als „Kulturgut“ und dem Sport als „Wirtschaftsgut“, zwischen einem Sport, „der selbst verantwortet und gestaltet ist, und einem fremdbestimmten Sport...“, fragt der Soziologe und Ökonom Klaus Heinemann (1988). Eine solche Frage nach Sinn und Begründung des olympischen Sports ist aber nicht nur eine moralische und ideelle Frage, das ist sie auch und in mancher Hinsicht primär, sondern sie liegt auch im *Eigeninteresse* des olympischen Sports und der Sportler. Letztendlich rechtfertigt nur ein sympathischer, ausstrahlungsfähiger, fairer, dopingfreier und anspruchsvoller Sport öffentliche Anerkennung und politische Unterstützung. Von einer Klärung und überzeugenden Begründung olympischer Wertvorstellungen profitiert der olympische Sport insofern doppelt: moralisch und im Interesse seiner Selbsterhaltung, ganz abgesehen davon, dass, was die Olympischen Spiele betrifft, nur mit Hilfe einer solchen Verbindung zu verhindern ist, dass sie wirklich auf das Niveau eines gigantischen Medienrummels absinken, kulturell und pädagogisch jedoch zur Nebensächlichkeit werden. Es ist deshalb notwendig, die klassischen olympischen Grundsätze daraufhin zu prüfen, ob und in welcher Form sie auch in ihrem zweiten Lebensjahrhundert dem olympischen Sport noch eine tragfähige Begründung geben können.

Text Nr. 1: (Auszüge aus: Olympischer Sport. Rückblick und Perspektive. Hrsg. Von Ommo Grupe. Schorndorf 1997, S. 226 ff.)

Erläutern Sie die **5 Coubertinschen Leitlinien** der Olympischen Spiele der Neuzeit, arbeiten Sie die **Kritikpunkte an Olympia** von Ommo Grupe aus dem Text 1 heraus, und entwerfen Sie Möglichkeiten, wie die **Thesen von Rolf Geßmann**, die zu einer Neubelebung Olympias im Sinne Coubertins durch die ‚Olympische Erziehung‘ gedacht sind, ihre Umsetzung erfahren könnten.



Rolf Geßmann:

Erstens: Olympia begreifen

Insbesondere die Sportlehrkräfte sollten das Ereignis nutzen, um über Sinn und Probleme der Olympischen Spiele und ihrer Idee mit den Schülerinnen und Schülern ins Gespräch zu kommen

Zweitens: Ein Sportmodell für sich erschließen

Die Beschäftigung mit dem Komplex Olympische Spiele bahnt für die Schülerinnen und Schüler auch die Auseinandersetzung mit einer Sportpraxis an, die man landläufig als Leistungssport bezeichnet.

Drittens: Leistendes Verhalten erproben

Bei diesem Aspekt kommt es auf die Erlebnisse und Erfahrungen an, die ich im Verlauf einer „olympischen“ Aneignung von Bewegung, Spiel und Sport mit der betriebenen Sache und mit mir als Person mache.

Viertens: Soziale Fähigkeiten ausprägen

Eng mit dem gerade angesprochenen Charakteristikum der Könnensorientierung ist das Element des Fairplay verbunden.

Fünftens: Die Sinnrichtung des Leistens wiederbeleben

Oft haben „schlichter“ Spielbetrieb und kurzfristiges Spasshaben das - vergleichsweise schwierigere - Bemühen um längerfristige Entwicklung und Sicherung von Können aus dem Sportunterricht vertrieben.

Sechstens: Olympia als fächerübergreifendes Thema nutzen

Sportbezogene fächerübergreifende Projekte

(Auszüge aus: Olympische Erziehung. Eine Herausforderung an Sportpädagogik und Schulsport. Hrsg. v. NOK für Deutschland. Sankt Augustin 2004, S. 22ff.)

Aufgabe 3: Olympische Spiele – eine Religion?

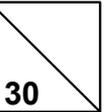
Das Hauptmerkmal des alten wie des neuzeitlichen Olympismus ist, dass er eine Religion darstellt ... eine religio athletae.

(Pierre de Coubertin, o.J.; in http://www.olympia-ausstellung.de/olympische_idee.html stand 6.11.2017)

Der Theologe Jürgen Moltmann sagte: „In Olympia feiert der Mensch sich selbst. Eine Religion ohne Gott führt zur Vergötterung der Menschen und ihrer Leistung.“ Und dennoch hat gerade die Kommerzialisierung den pompösen Anspruch des Gründers Coubertin, eine Religion gestiftet zu haben, relativiert.

In: Feiertage des Muskel-Kults. Chrismon, 8/2004 von Arndt Brummer

Stellen Sie ausführlich die **5 Funktionen** (Stood), die eine Religion ausmachen, dar, wenden Sie diese Funktionen auf den **neuzeitlichen Olympismus** und den **Sport** und seine **Erscheinungen** an, und setzen Sie sich mit dem Zitat von A. Brummer auseinander.



Gottes Segen zum Bearbeiten!