

Erwartungshorizont Klausur - SP-LK 17-Q2.1-2

1.

Die eine sportliche Leistung bestimmenden Faktoren werden in fünf Bereiche zusammengefasst: Technik, physische Leistungsfaktoren = Kondition, taktisch-kognitive Fähigkeiten, psychische Fähigkeiten und Rahmenbedingungen.

Folgende Faktoren könnten das Leistungsvermögens positiv beeinflussen:

- Rahmenbedingungen: gutes Schuhwerk, möglichst keinen Asphaltlauf, bei Verletzungen pausieren, entsprechende Kleidung
- Technik: evt. Korrekturen bei schlechten Laufstil, Kräftigungsübungen einbauen
- psych. Fähigkeiten: evt. Durch Mitläufer motivieren lassen
- Kondition: Kontrolle der Verbesserung seiner Ausdauerfähigkeit durch Pulsmessung (9 BWE)

Trainingsprinzipien:

Innerhalb der einzelnen Wochen ist das **Prinzip der optimalen Relation von Belastung und Erholung** berücksichtigt. Dabei kann ein optimaler Leistungszuwachs nur erreicht werden, wenn die neue Belastung zum Zeitpunkt der höchsten **Superkompensation** (Verbesserung des Leistungsniveaus über den Ausgangswert hinaus) erfolgt. Als grober Richtwert im Gesundheitssport gilt eine Belastungspause von 36-48 Stunden.

In der ersten Woche finden Trainingseinheiten nur am Montag und am Mittwoch, ab der 4. Woche zusätzlich am Freitag statt. Die Läufe am Samstag ab der 10. Woche finden nach einer Pause von nur 24 Stunden statt, deswegen haben sie eine geringe Intensität.

Von Woche 1 bis 15 wird das **Prinzip der progressiven Belastung** beachtet: Bei einer Zunahme des Leistungsniveaus zur Auslösung einer weiteren Leistungssteigerung muss die Belastung erhöht werden. Dies kann gesteuert werden durch:

- **Erhöhung des Umfangs:** schrittweise Erhöhung der Gesamtbelastungszeit von 70 Minuten in der 1. Woche bis 230 Minuten in der 15. Woche.
- **Erhöhung der Intensität:** Beginn mit extensivem Dauerlauf; in der vierten Woche zusätzlich Fahrtspiel mit kurzzeitigen Belastungsspitzen; ab der 10. Woche intensive Dauerläufe. (6 BWE)

Trainingsmethoden

1. - 10. Woche: einen extensiven Dauerlauf, bis zum Mittwoch 10. Woche, welcher der **extensiven kontinuierlichen Dauermethode** (60-80%) zuzuordnen ist.

Die Intensität liegt im Gegensatz zur intensiven Dauermethode an der aeroben Schwelle, der Laktatwert darf ca. 2 mmol /l Blut nicht übersteigen.

Mittwoch 10. Woche intensiven Dauerlauf, am Donnerstag der 10. Woche, und damit der **intensiven kontinuierlichen Dauermethode** (80-90%) zugeordnet werden.

Die Intensität bleibt im aerob-anaeroben Übergangsbereich, der Laktatwert beträgt ca. 3 mmol /l Blut.

Energiegewinnung:

Die kontinuierliche Belastung in der Nähe der aeroben Schwelle kann als **extensive kontinuierliche Dauermethode** bezeichnet werden. Bei einer Belastungszeit von über

90 Minuten werden die **Glykogenspeicher** stark entleert. Dadurch muss vor allem gegen Ende des Laufs die erforderliche Energie verstärkt aus dem **Abbau von Fettsäuren** gewonnen werden. Es kommt daher im Vergleich zu Dauerläufen mit kürzerer Belastungszeit bzw. höherer Intensität zu einer vermehrten **Bildung von Enzymen zum Abbau der Fettsäuren**. In der Folge werden auch die für den Endabbau der Fettsäuren erforderlichen **Mitochondrien** vermehrt.

Tempo-Dauerlauf. Die kontinuierliche Belastung mit einer Intensität bis zur anaeroben Schwelle entspricht der **intensiven kontinuierlichen Dauermethode**.

Die Belastungsintensität entspricht dem maximalen steady state, d. h. die Sauerstoffmenge, die der Läufer aufnehmen kann, reicht gerade noch aus, um die benötigte Energie **zum allergrößten Teil aerob** bereitzustellen und die anfallende **Milchsäure** abzubauen. Die aeroben Stoffwechselwege sind somit voll ausgelastet und führen in der Folge zu einer **verstärkten Vermehrung und Vergrößerung der Mitochondrien**. Da es aufgrund der hohen Belastungsintensität auch zu einer schnelleren und stärkeren Entleerung der Glykogenspeicher kommt, wird auch deren Vergrößerung stärker angeregt als bei Belastungsintensitäten im aerob-anaeroben Übergangsbereich.

Beide Trainingsmethoden steigern die Herz-Kreislauf-Funktion und Anpassungen der Muskelzelle an die Belastung:

1. Vergrößerung der Energiespeicher

- Die energiereichen Phosphate und die gespeicherte Glykogenmenge können sich verdoppeln.

- Die Myoglobinmenge (O₂-Speicherung in der Muskelzelle) nimmt bis zu 80 % zu und kann bei Belastungsbeginn den noch langsamen O₂-Transport kompensieren.

2. Verstärkung der Enzymaktivitäten

- Glykolyse: Vermehrung der Enzyme durch Training unter anaeroben Bedingungen.

- Citratzyklus und Atmungskette: Durch eine Vermehrung und Vergrößerung der Mitochondrien kann die aerobe Kapazität stark verbessert werden.

- Mobilisierung von Fetten und Fettsäureabbau: Vermehrung der Enzyme durch Training an der aeroben Schwelle.

3. Verbesserung der Regulationsvorgänge

- Schnellere Umschaltung von Ruhe auf Belastung und umgekehrt. (12-Methoden + E; + 9 BWE - Muskel)

Kraft und Schnelligkeit sind nach dem **Gesetz der Trainierbarkeit** im Gegensatz zur aeroben Ausdauer nicht bis ins hohe Alter trainierbar. Schnelligkeit spielt beim Joggen keine Rolle, die Kraft als Kraftausdauer ist nur an evt. Steigungen nötig. Für den größten Teil des Joggens wird die aerobe Ausdauer in Form der Grundlagenausdauer und der Langzeitausdauer benötigt, und diese wird vor allem durch den hohen Trainingsumfang verbessert. (4BWE)

2.

5 Leitlinien:

Erstens das Prinzip einer harmonischen Ausbildung des Menschen: Sporttreiben soll dem Ideal einer ganzheitlichen Erziehung folgen. "Muskeltraining" reicht nicht zur Menschenbildung.

Zweitens das Ziel der Selbstvollendung, Selbstgestaltung würden wir heute sagen: Sportliches Können ist als Ergebnis der „Arbeit“ an sich selbst anzusehen.

Drittens das Ideal der Amateurgesinnung: Dabei geht es zum einen um den Schutz des Sports insgesamt vor dem Geist der "Gewinnsucht", und zum anderen geht es darum, den "Athleten von Olympia" nicht in einen "Zirkusgladiator" zu verwandeln.

Viertens die Bindung an sportliche Grundsätze: Das Gebot der Fairness und die Einhaltung sportlicher Regeln bedeuten zum einen, ein nach Regeln geordnetes Sporttreiben überhaupt zu ermöglichen, und zum anderen ungestüme Kräfte und Leidenschaften im Sport so zu kontrollieren, dass sie nicht in „Barbarei“ enden.

Fünftens die Friedensidee des Sports: Ein zentraler Leitgedanke Coubertins handelt von der Notwendigkeit des Friedens zwischen den Menschen und den Völkern. Dieser Friedensgedanke steht nicht im Gegensatz zum sportlichen Leistungs- und Wettkampfprinzip steht vielmehr in seinem Dienst. (10BWE)

Grupes Kritikpunkte:

Es besteht eine große Unsicherheit in dem, was mit Olympia erreicht werden soll. O. Grundsätze sind heute in einer pluralen Gesellschaft schwierig umzusetzen. Ihr besonderer Sinn wird in einer Industrialisierungs- und Spassgesellschaft immer nebulöser.

Einflüsse von Politik, Wirtschaft und Medien sind viel stärker als früher. Der Erwartungsdruck, sowie das Interesse sind immens. Das Geschäft mit dem Sport durch Erfolge und Profit lässt alles immer gigantischer werden.

Dies führt zu immer höheren Leistungsanforderungen und zeitlichen Belastungen als früher. Die Erfolgs- und Leistungsspirale dreht sich trotz Erreichung biologischer Grenzen immer weiter.

Coubertin hat dies mit seinem ‚höher, schneller, weiter‘ auch schon prognostiziert. So führt das falsch verstandene Leistungsprinzip in immer größere Abhängigkeit zu den Machern der Spiele. Somit wächst eben auch die Gefahr sich durch verbotene Mittel Vorteile zu verschaffen.

Lenk schlägt neben den 3 Coubertinschen ‚hsw‘ einen 4. Punkt dazuzufügen vor: die Humanisierung.

Wie können Sinn und Zweck der O. Spiele und deren Moral gesichert werden?

Wie kann die Gratwanderung zwischen Kulturgut und Wirtschaftsgut gelingen? Die Beantwortung dieser Frage steht im Eigeninteresse des Sports, dass dieses Großereignis nicht auf dem Niveau eines gigantischen Medienrummels herabsinkt, sondern seinen pädagogischen und kulturellen Wert behält. (10BWE)

Praktische Vorschläge zu den 6 Punkten von Geßmann

3.

Situation des Menschen	Funktionen von Religion	
1. Angst vor Krankheit Tod Mitmenschen Zukunft	Bewältigung von Ängsten Gefühlsverarbeitung Identitätsstiftung	Psychische Funktion
2. Fragen nach Sinn des Lebens des Leidens und Sterbens	Welterklärung Deuteschemata Antwortversuche Sinnangebote	Weltanschauliche Funktion
3. Suche nach Orientierung Handlungsanweisung	Handlungsführung verhaltenssteuernde Traditionen Werte und Normen	Ethische Funktion
4. Bedürfnis nach Gemeinschaft Heimat Geborgenheit Stetigkeit, Dauer, Stabilität	Soziale Integration Legitimation von Gemeinschaftsbildung Institutionalisierung Organisation	Gesellschaftliche Funktion
5. Erfahrung von Leid Ungerechtigkeit	Weltdistanzierung Ermöglichung von Widerstand und Protest Weltabkehr, Weltflucht	Emanzipationsfunktion

(15 BWE)

Anwendung der 5 Funktionen auf den Sport u.a.

- Selbstbestätigung und Wertschöpfung durch Sport, das Gefühl nicht alleine zu sein.
- Sinneröffnung durch Gemeinschaft, Leistung wird anerkannt und honoriert. Einsatz im Ehrenamt bedeutet Sinnstiftung. Man wird gebraucht.
- Werte und Normen durch z.B. Einhalten von Regeln und faires Verhalten.
- Gemeinschaft durch Verein, Mannschaft, Rituale als Religionsersatz
- Selbstbestimmung durch Sport möglich. z.B. Weltflucht durch Ausdauersport möglich

(8 BWE)

Auseinandersetzung mit der Thematik: Selbstvergötzung des Menschen (Wodurch, Erscheinungsformen, Stellung dazu – Kommerzialisierung (Wodurch wird der sakralen Charakter der Spiele zerstört) (7BWE)