

Schriftliche Abiturprüfung

Leistungskursfach Sport

- E R S T T E R M I N -

Material für den Prüfungsteilnehmer

Allgemeine Arbeitshinweise

Ihre Arbeitszeit (einschließlich Zeit für Lesen und Auswählen von Aufgaben) beträgt 240 Minuten.

Die Prüfungsarbeit besteht aus den zu bearbeitenden Teilen:

Themenbereich

- Sportpsychologie/-soziologie (10 BE)

Themenbereich

- Bewegungslehre (20 BE)

Themenbereich

- Trainingslehre (30 BE)

Insgesamt sind 60 Bewertungseinheiten (BE) erreichbar.

Erlaubtes Hilfsmittel:

- Wörterbuch der deutschen Rechtschreibung

Prüfungsinhalt

Wählen Sie **eine** der nachstehenden Aufgaben aus und bearbeiten Sie diese.

Aufgabe I

1. Themenbereich (Sportpsychologie/-soziologie - 10 BE)

**Erreichbare
BE-Anzahl**

München erlebte 1998 ein gigantisches Sportereignis - das 30. Deutsche Turnfest. Über 100 000 aktive Teilnehmer und Gäste aus 4 600 Vereinen, 20 Nationen und von 5 Kontinenten wurden beim Turnfest gezählt.

1.1 Zeigen Sie an Hand des Sozialisationspotentials des Sports die mögliche Bedeutung für die Persönlichkeitsentwicklung auf. 4 BE

1.2 Groß war in München das Medieninteresse. Insgesamt wurden 464 Medienvertreter im Organisationsbüro akkreditiert. Neben den Massenmedien kennen wir noch andere Sozialisationsinstanzen, die Menschen zur sportlichen Betätigung motivieren können.

Erläutern Sie 3 weitere Instanzen und bewerten Sie deren Wirksamkeit für die Intensität und Dauerhaftigkeit der Sozialisation zum Sport. 6 BE

2. Themenbereich (Bewegungslehre - 20 BE)

**Erreichbare
BE-Anzahl**

Unter den aktiven Teilnehmern des 30. Deutschen Turnfestes waren 1 100 Sportlerinnen und Sportler aus Vereinen des Sächsischen Turn-Verbandes. Vier von ihnen kehrten als Deutsche Meister in den Sportarten Kunstturnen, Trampolinturnen und Rhythmische Sportgymnastik aus München zurück.

2.1 Diese genannten Sportarten sind der Gruppe III - den technisch-akrobatischen Sportarten - zuzuordnen. Kennzeichnen Sie die anderen Sportartengruppen inhaltlich und ordnen Sie ihnen je 2 Beispiele zu. 6 BE

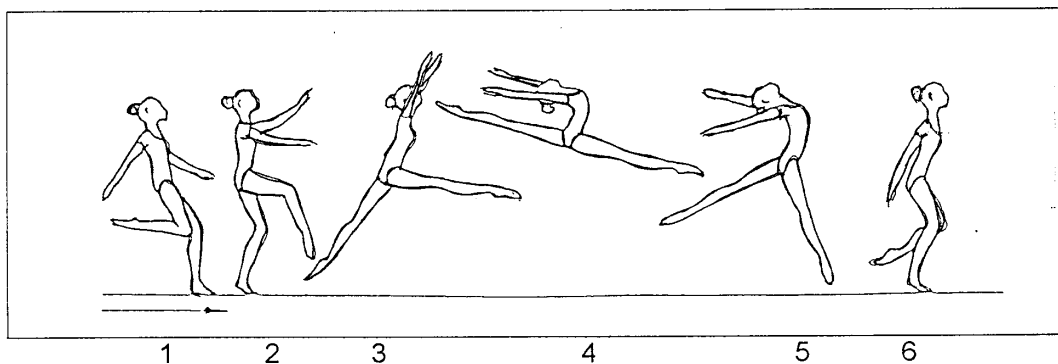
2.2 Die Beherrschung vielfältiger sporttechnischer Fertigkeiten und ein hohes Niveau an koordinativen Fähigkeiten sind Voraussetzungen für gute Leistungen in den Sportarten der Gruppe III.
Eine Gymnastin muss in ihrer Wettkampfübung viele verschiedene Bewegungen (Rollen, Sprünge, Drehungen, Stände und Schrittsverbindungen) im Zusammenspiel mit den jeweiligen Handgeräten und in Übereinstimmung mit der Musik technisch perfekt und ausdrucksstark darbieten.
Erläutern Sie den Begriff "koordinative Fähigkeiten" und belegen Sie an mindestens 3 Beispielen, wie koordinative Fähigkeiten die Qualität dieser sportlichen Leistung maßgeblich beeinflussen. 8 BE

**Erreichbare
BE-Anzahl**

- 2.3 Die Abbildung 1 zeigt eine Gymnastin bei der Ausführung eines Spagatsprungs. Kennzeichnen Sie die Phasen des Bewegungsablaufs (Abb. 1) und erläutern Sie deren Funktion. Begründen Sie mit Hilfe eines biomechanischen Prinzips, dass die leichte Beugung des Sprungbeins vor dem Absprung die Ausführung des Sprungs begünstigt.

6 BE

Abb. 1: Spagatsprung



3. Themenbereich (Trainingslehre - 30 BE)

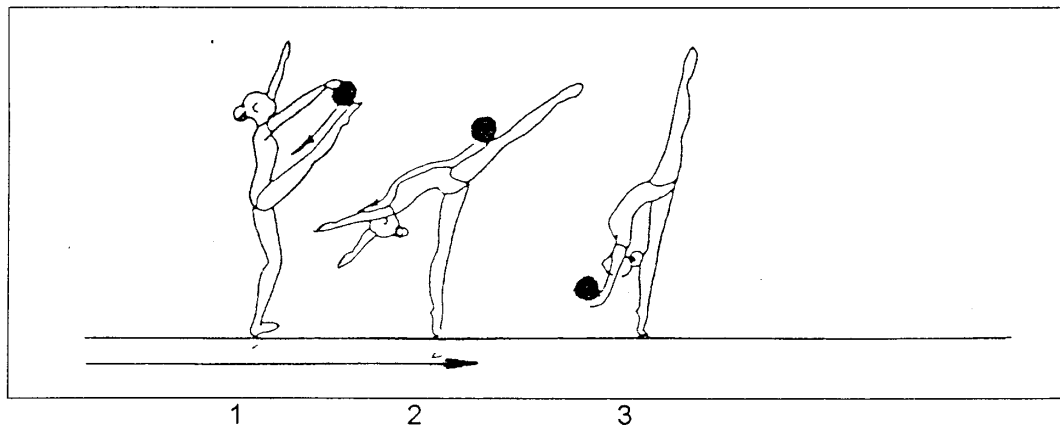
**Erreichbare
BE-Anzahl**

- 3.1 Erläutern Sie die Bedeutung der motorischen Fähigkeiten für die Rhythmische Sportgymnastik. 5 BE
- 3.2 Die Wettkampfübung einer Gymnastin muss im Zeitlimit von 60 - 90 sec liegen. Dabei ist die Belastungsintensität sehr hoch, denn auch am Ende der Übung werden noch Höchstschwierigkeiten geturnt. Charakterisieren Sie die dominierende Art der Energiegewinnung bei einer solchen sportlichen Leistung genauer. 5 BE
- 3.3 Trotz der relativ kurzen Zeitdauer einer Wettkampfübung haben Gymnastinnen Ausdauerläufe und Schwimmen über längere Distanzen im Trainingsprogramm. Begründen Sie die Notwendigkeit dieser Trainingsmittel. 3 BE

**Erreichbare
BE-Anzahl**

- 3.4 Hohe gymnastische Sprünge mit großer Bewegungsamplitude sind wichtige Bestandteile einer Gymnastikübung. Erklären Sie die Arbeitsweise und -charakteristik der Beinmuskulatur bei einem Absprung. Stellen Sie ein Trainingsprogramm zur Verbesserung der Absprungkraft einer 16-jährigen Leistungsgymnastin zusammen. Kennzeichnen Sie das Belastungsgefüge (Belastungsfaktoren) und die Art und Weise der Durchführung des Trainings. 8 BE
- 3.5 Viele attraktive und schwierige gymnastische Bewegungen erfordern ein hohes Maß an Beweglichkeit. Charakterisieren Sie den Begriff Beweglichkeit und weisen Sie auf 4 Möglichkeiten der Ausschöpfung des Leistungspotentials durch optimale Beweglichkeit hin. 6 BE
- 3.6 Charakterisieren Sie die in der Abbildung 2 dargestellte Art der Beweglichkeit. 3 BE

Abb. 2: Standwaage rücklings



Aufgabe II

1. Themenbereich (Trainingslehre - 30 BE)

**Erreichbare
BE-Anzahl**

Beim New York Marathon 1998 lief, mit einem Lächeln auf den Lippen, Hartwig Gauder im Central Park nach 6:15 Stunden ins Ziel. "Durchgehalten!" Der 43 Jahre alte Olympiasieger im 50-km-Gehen von 1980 löste ein Gelübde ein. Mit einem fremden Herzen in der Brust lief Gauder als einer der ersten Herztransplantierten die 42,195-km-Strecke. Noch im vergangenen Jahr war er dem Tod näher als dem Leben, sein eigenes Herz schlug nicht mehr, das Kunstherz verursachte lebensgefährliche Probleme. Im letzten Moment rettete ein unbekannter Organspender Hartwig Gauder das Leben. Eine Herzärztin erinnert sich: "Gauder ist

durch die Hölle gegangen". Zu diesem Zeitpunkt schwor sich Gauder: "Wenn ich das überlebe, laufe ich den New York Marathon".

Dass er mit seiner Zeit weit hinter dem Sieger John Kagwe (Kenia / 2:08,45 Std.) lag, störte Gauder natürlich nicht. Mit dem Marathon will er ein Zeichen setzen. "Ich will zeigen, wie viel Lebensqualität ein Organspender anderen Menschen verschaffen kann". Jetzt will sich Gauder weiter bei der Aktion "Sportler für Organspende" engagieren (DNN vom 03.11.1998).

- | | | |
|-----|---|------|
| 1.1 | Kennzeichnen Sie die spezielle Ausdauerfähigkeit, die für die Bewältigung eines Marathonlaufs beim Athleten ausgebildet sein muss.
Ordnen Sie diese motorische Fähigkeit in den Komplex der Ausdauerfähigkeiten ein. | 3 BE |
| 1.2 | Erklären Sie, welche Anpassungen sich durch das spezifische Training am Herzen des Sportlers ergeben.
Stellen Sie 4 funktionelle Größen des Herzens bei Ausdauersportlern und Untrainierten gegenüber. | 7 BE |
| 1.3 | Beschreiben Sie die dominierende Art der Energiebereitstellung während eines Marathonlaufs.
Ordnen Sie die Energiespeicher zu und beachten Sie dabei Belastungsintensität und -umfang. | 8 BE |
| 1.4 | Stellen Sie den Sauerstoffbedarf zu Beginn, während und nach Ende des Laufs grafisch dar.
Erläutern Sie die Darstellung. | 6 BE |
| 1.5 | Der einzige "medizinische Begleiter" beim Marathonlauf von Hartwig Gauder war sein Pulsmesser. Welche Ableitungen für die Gestaltung des Laufs konnte Gauder damit finden?
Beurteilen Sie das gesundheitliche Risiko, das er mit seinem Start in New York einging. | 6 BE |

2. Themenbereich (Sportpsychologie/ -soziologie - 10 BE)

**Erreichbare
BE-Anzahl**

Hartwig Gauder war hoch motiviert für diesen Lauf.

- | | | |
|-----|---|------|
| 2.1 | Erläutern Sie, in welcher Art und in welchem Maße motivationale und emotionale Prozesse bei Gauder die Vorbereitung und die Teilnahme am Lauf beeinflusst haben können.
Beziehen Sie Aussagen des einleitenden Textes in Ihre Antwort mit ein. | 5 BE |
| 2.2 | Kennzeichnen Sie typische psychische Leistungsvoraussetzungen | |

für Ausdauerleistungen. Beziehen Sie Ihre Antwort auf die persönliche Situation von Gauder.

5 BE

3. Themenbereich (Bewegungslehre - 20 BE)

**Erreichbare
BE-Anzahl**

3.1 Vergleichen Sie die Bedeutung koordinativer Fähigkeiten für das Erbringen der Ausdauerleistung beim Marathonlauf mit der Bedeutung koordinativer Fähigkeiten in einer Sportart Ihrer Wahl.

6 BE

3.2 Beschreiben Sie die Spezifik des motorischen Lernens. Inwieweit können psychoregulative Verfahren den motorischen Lernprozess unterstützen?

8 BE

3.3 Kennzeichnen Sie die Qualität der Bewegungsausführung in den 3 Phasen des motorischen Lernprozesses.

6 BE