

Lehrerinformationen

Leistung – wozu und bis wohin?

SEK I: SPORT, DEUTSCH, ETHIK, ARBEITSLEHRE

Jahrgangsstufen:

je nach Schulart 7–9

Lernziele:

- Die Schüler üben an einer Kurzgeschichte ihr Textverständnis.
- Sie hinterfragen Sinn und Zweck von Leistung.
- Sie reflektieren den eigenen Leistungsanspruch.
- Sie verdeutlichen sich die Grenzen der Leistungssteigerung.

Vorbereitungen:

Arbeitsblatt kopieren; für Aufgabe 3 eignet sich die Metaplanmethode: Dafür brauchen Sie Karten im DIN-A6-Format. Bitten Sie die Schüler, den zweiten Teil ihrer Antwort aus Aufgabe 3 („Erkläre, warum du Leistung erbringen willst.“) auf die Karten zu schreiben – jeweils ein Argument auf eine Karte. Die Karten heften die Schüler dann an Tafel oder Whiteboard. Ordnen Sie die Antworten gemeinsam im Plenum, um Gemeinsamkeiten und Unterschiede aus den Gründen herauszuarbeiten.

Benötigte Materialien:

Karten im DIN-A6-Format, s. o.; alternativ zum nacherzählten Text auf dem Arbeitsblatt können Sie auch auf den Originaltext von Heinrich Bölls „Anekdote zur Senkung der Arbeitsmoral“ zurückgreifen. Unterschiedliche Ausgaben finden Sie über das Internet, z. B. unter https://web.archive.org/web/20170101205635/http://www.aloj.us.es/web-deutsch/s_3/transkriptionen/l_26_str10_trans.pdf

Außerdem könnten Sie begleitend zum Schreibgespräch leise im Hintergrund entspannende Musik laufen lassen.

Leistung – die Grenzen des Mehr

SEK II: SPORT, BIOLOGIE

Jahrgangsstufen:

je nach Schulform 11–13

Lernziele:

- Die Schüler können sachgerechte Anforderungsprofile den jeweiligen sportlichen Disziplinen zuordnen.
- Sie reflektieren die wesentlichen Komponenten sportlicher Leistungsfähigkeit.
- Sie können zwischen Ernährung, Nahrungsergänzungsmitteln, Medikamenten und Doping differenzieren.
- Sie erstellen abschließend für sich selbst Regeln für die Leistungssteigerung auf einer gesunden, nachhaltigen Grundlage.

Vorbereitungen:

Arbeitsblätter kopieren; in Aufgabe 5 können die Schüler alternativ in der Mediathek auf athleten.gemeinsam-gegen-doping.de die Erklärfilme, „Was ist Doping?“, „Athlet und Krankheit“ und „Nahrungsergänzungsmittel“ anschauen. Gegebenenfalls brauchen sie dafür Internetanschluss und einen Computer.

Lösungen zu den Aufgaben:

1. und 2.: Beispiele:

Kraft	Ausdauer	Schnelligkeit
Boxen	Laufen	Laufen
Fußball	Skirennsport	Skirennsport
Skirennsport	Radrennsport	Radrennsport

Beweglichkeit	Koordination
Sportgymnastik	Boxen
Hochsprung	Sportgymnastik
Boxen	Fußball

3. Ernährung, Training, Motivation, Erholung, Genetik, Krankheiten/Verletzungen, Umweltfaktoren, psychologische Faktoren, sportliche Technik

Leistung – wozu und bis wohin?

Der Geschäftsmann und der Fischer

Während seines zweiwöchigen Sommerurlaubs kam der Geschäftsmann an einem Strand vorbei. Dort schlief in einem kleinen Boot ein einfach gekleideter Fischer. Der Geschäftsmann machte ein Foto und wollte weitergehen. Da wachte der Fischer auf. Verlegen, ihn ohne sein Einverständnis fotografiert zu haben, sagte der Geschäftsmann: „Das Wetter ist großartig. Bestimmt werden Sie heute viele Fische fangen!“ „Nein“, meinte der Fischer. „Ich war heute morgen schon fischen und habe genug gefangen.“ Nun fühlte sich der Geschäftsmann herausgefordert. Er könnte dem armen Mann mit ein paar guten Tipps helfen.

Es war gerade erst 13 Uhr: „Wenn Sie noch einmal rausfahren und mehr fangen, könnten Sie mehr verkaufen. Sie würden mehr Geld verdienen. Wissen Sie, was Sie erreichen könnten?“ Der Fischer betrachtete den Geschäftsmann, als habe er keine Ahnung. So fuhr dieser fort: „Wenn Sie jeden Tag, sagen wir, drei- bis viermal rausfahren würden, hätten Sie drei- bis viermal mehr Einkommen. Damit könnten Sie nach einiger Zeit einen Motor für Ihr Boot kaufen. So kämen Sie zu den besten Fangplätzen. Mit dem zusätzlichen Fang könnten Sie in ein paar Jahren ein zweites, ja, ein drittes Boot kaufen. Andere Fischer würden für Sie arbeiten, Sie wären ein wichtiger Mann. Sie könnten ein Kühlhaus bauen, um all Ihren Fisch unterzubringen. Vielleicht ein Delikatessengeschäft oder ein Fischrestaurant eröffnen. Sie wären reich. Sie könnten sorglos irgendwo am Strand liegen und in der Sonne dösen.“ „Aber das kann ich doch jetzt schon“, antwortete der Fischer. „Genau das habe ich doch gerade gemacht, als Sie mich aufgeweckt haben.“

*Nach „Anekdote zur Senkung der Arbeitsmoral“
von Heinrich Böll. In: Robert C. Conrad (Hg.):
Heinrich Böll. Kölner Ausgabe. Bd. 12.
1959–1963, Köln 2008.*





Arbeitsaufträge:

1. Lies die Geschichte. Suche dir einen Partner.
Verteilt die Rollen „Fischer“ und „Geschäftsmann“. Erstellt auf einem Blatt ein Schreibgespräch in euren Rollen – ohne dabei zu sprechen. Beginnt mit: „Heute habe ich jemanden kennengelernt. Das glaubst du nicht. Er ...“ Der Partner antwortet mit der Position seiner Rolle.
2. Besprecht einige Ergebnisse im Plenum.
3. Nimm Stellung zur Position des Fischers. Erkläre, warum du Leistung erbringen willst.
4. Vergleicht eure Antworten zu Aufgabe 3 im Plenum. Stellt Gemeinsamkeiten und Unterschiede in euren Leistungsansprüchen heraus.
5. Leistung ist wichtig, sollte aber nicht um jeden Preis verfolgt werden. Begründe, warum Dopingsubstanzen zur Leistungssteigerung keine gute Wahl sind.

Leistung – die Grenzen des Mehr

Anforderungsprofile für sportliche Disziplinen

Kraft	Ausdauer	Schnelligkeit	Beweglichkeit	Koordination



Arbeitsaufträge:

1. Ordne die Sportarten auf den Bildern der Tabelle zu.
Einige der Sportarten passen zu mehreren Anforderungsprofilen gleichzeitig.
2. Finde weitere Beispiele für Sportarten mit den jeweiligen Anforderungsprofilen und trage sie an der richtigen Stelle in die Tabelle ein.
3. An einem Tag läuft ein Sportler Bestzeiten, am anderen hat er Probleme, überhaupt zu laufen. Einige sind immer schneller als andere und doch kann jeder seine Leistung auch selbst beeinflussen. Nenne mindestens fünf Faktoren, von denen abhängt, wie leistungsfähig ein Sportler ist. Beispiel: Ernährung.
4. Besprecht eure Ergebnisse zu den Aufgaben 1–3 in der Klasse.
5. Lies den Text zu Doping auf der nächsten Seite oder schaue in der Mediathek auf athleten.gemeinsam-gegen-doping.de die Erklärfilme „Was ist Doping?“, „Athlet und Krankheit“ und „Nahrungsergänzungsmittel“:
 - Grenze die Begriffe „Ernährung“ und „Doping“ voneinander ab.
 - Begründe, warum die NADA gegen Nahrungsergänzungsmittel im Sport ist.
 - Grenze die Begriffe „Nahrungsergänzungsmittel“ und „Medikamente“ voneinander ab.



Doping – was ist das?

Es lässt sich nicht in einem kurzen Satz sagen, was Doping ist. Dafür existieren zu viele unterschiedliche Methoden des Betrugs – und das nicht nur im Leistungssport sondern auch im Breitensport. Für den Leistungssport, hat die Welt Anti Doping Agentur (WADA; www.wada-ama.org) klar geregelt, welche Tatbestände als Doping gelten, und ein Regelwerk aufgestellt, das auf der ganzen Welt verpflichtend gilt. In Deutschland setzt die Nationale Anti Doping Agentur Deutschland (NADA; www.nada.de) diese Regeln um und sorgt für einen fairen Sport. Du als Sportler hast es selbst in der Hand, dich an diese Spielregeln zu halten und dich für sauberen Sport, transparente Erfolge und ehrliche Ergebnisse einzusetzen!

Kern des Regelwerks bildet die Verbotliste. Welche Substanzen und Methoden auf die Verbotliste aufgenommen werden, entscheidet ein Gremium der WADA. Dabei werden Substanzen und Methoden nach drei Kriterien beurteilt: ob sie leistungssteigernd wirken, ob sie die Gesundheit schädigen und ob sie dem Geist des Sports widersprechen.

Nahrungsergänzungsmittel sollen die natürliche Ernährung ergänzen und werden in nahrungstypischer Form, wie Tabletten, Kapseln, Pulver, Riegeln oder Gels angeboten. Auch wenn die Darreichungsform Medikamenten ähnelt, werden sie den Lebensmitteln zugeordnet und unterliegen damit keinen intensiven Prüfungen wie Arzneimitteln. Nahrungsergänzungsmittel wie Eiweißshakes, Magnesium- oder Vitamin-C-Tabletten können jedoch mit dopingrelevanten Substanzen verunreinigt sein. Sie sind daher nicht unbedenklich; deshalb rät die NADA Sportlern zu einem reflektierten Umgang mit Nahrungsergänzungsmitteln. Falls du vermutest, dass du aufgrund einer bestimmten Ernährungsform, Lebensmittelallergie oder einseitigen Ernährung an einem Mangel an Vitamin- und Mineralstoffen leidest, frage deinen Arzt oder Ernährungsberater.

Ein gesunder Körper braucht weder Nahrungsergänzungsmittel noch Doping, sondern eine ausgewogene, gesunde Ernährung, angemessenes Training und ausreichende Erholungsphasen. Mehr zu Verhalten im Krankheitsfall und Nahrungsergänzungsmitteln erfährst du unter athleten.gemeinsam-gegen-doping.de



i

Wusstest du, dass auch in vermeintlich harmlosen Medikamenten, wie in Erkältungspräparaten, dopingrelevante Substanzen enthalten sein können? Welche Medikamente für Sportler erlaubt und verboten sind, kannst du am schnellsten über die Medikamentendatenbank NADAMED prüfen (www.nadamed.de oder über die NADA-App). Sportler, die aufgrund von chronischen Krankheiten, wie z. B. Diabetes oder Asthma, auf Medikamente angewiesen sind, die auf der Verbotliste stehen, können bei der NADA eine Medizinische Ausnahmegenehmigung beantragen, wenn es kein erlaubtes alternatives Medikament gibt.

Die eigene Leistung steigern – gesund und nachhaltig

Meine Ernährungsregeln:

Meine Trainingsregeln:

Meine Erholungsregeln:

Tipps zur Ernährung für Leistungssportler findest du auf der Webseite des DOSB www.dosb.de unter „Leistungssport“ → „Olympiastützpunkte“ → „Ernährungsberatung“ bzw. indem du in der Suche „Broschüre Nahrungsergänzungsmittel“ eingibst.



Beispiele für Regeln:

- Iss für die optimale Vitaminzufuhr fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag.*
- Greif bei Getreideprodukten zu Vollkorn, da darin mehr Ballaststoffe enthalten sind.*
- Wenn du Fleisch isst, iss nicht mehr als 300 bis 600 Gramm pro Woche.*
- Bewege dich täglich mindestens 60 Minuten.
- Schlafe jede Nacht mindestens acht Stunden.

*Quelle: 10 Regeln der Ernährung der DGE (www.dge.de/10regeln)

Arbeitsaufträge:

6. Jeder Sportler würde seine Leistung gern steigern. Setze dir eigene Regeln, um deine sportlichen Leistungen auf gesundem, nachhaltigem Weg zu verbessern, und trage sie oben ein. Wenn du willst, kannst du dich an den Beispielen orientieren und zusätzlich ankreuzen, was du übernehmen möchtest.
7. Tausche deine Regeln mit einem Partner aus. Recherchiert im Internet, wie sinnvoll die einzelnen Regeln sind. Sinnvolle Tipps findet ihr zum Beispiel auf www.dosb.de und www.dge.de. Diskutiert, wie sinnvoll eure Regeln sind. Besprecht die Regeln abschließend im Plenum.



