Hinweise für den Prüfling

Bearbeitungszeit: 300 Minuten

Auswahlverfahren

Wählen Sie von den drei vorliegenden Vorschlägen einen zur Bearbeitung aus. Die nicht ausgewählten Vorschläge werden 60 Minuten nach Beginn der Bearbeitungszeit von der Aufsicht führenden Lehrkraft eingesammelt.

Erlaubte Hilfsmittel

1. ein Wörterbuch der deutschen Rechtschreibung
2. eine Liste der fachspezifischen Operatoren

Sonstige Hinweise

keine

In jedem Fall vom Prüfling auszufüllen

Name: _____ Vorname: _____

Prüferin/Prüfer: _____ Datum: _____

Grundlagen sportlicher Leistungsfähigkeit

Motive und Motivation zum Sporttreiben

Sport im Spannungsfeld von Wirtschaft, Politik, Medien

Aufgaben

1 Ordnen Sie der abgebildeten Laufbewegung (Material 1) Phasenstruktur und Knotenpunkte zu. Erläutern Sie die Bedeutung eines beim Laufen dominierenden biomechanischen Prinzips.

(20 BE)

2.1 Skizzieren Sie ausgehend von Material 2 und 3 das Anforderungsprofil eines Sportlers für den Wettbewerb SwimRun.

(10 BE)

2.2 Beschreiben Sie für Ihr Schülerteam (Material 4) Eckpunkte eines Trainingskonzepts für die erfolgreiche Teilnahme am Wettkampf SwimRun.

(15 BE)

2.3 Erörtern Sie vor dem Hintergrund von Gesundheitskonzepten die Problematik der Doppelbelastung (Abiturprüfungen und Vorbereitung auf den Wettkampf SwimRun) sowie der Anforderungen und der Risiken des Wettkampfs SwimRun.

(20 BE)

3.1 Analysieren Sie – unter Berücksichtigung der eingesetzten Maßnahmen – die Rolle des Sports im Rahmen der Marketingstrategie des Sportartikelherstellers. (Material 5)

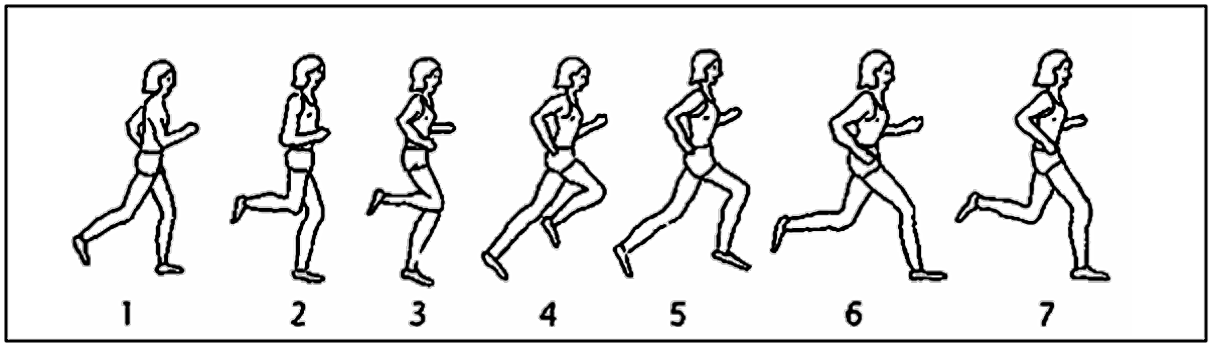
(15 BE)

3.2 Diskutieren Sie ausgehend von Ihren Ergebnissen in 3.1 das Engagement des Sportartikelherstellers im Spitzensport.

(20 BE)

Material 1

Laufbewegung



Georg Neumann, Kuno Hottenrott: Das große Buch vom Laufen, Aachen 2002, URL: http://web.ftvs.cuni.cz/eknihy/jazyky/einfuhrungindiesportsprache/Texts/6-Bewegung.html (abgerufen am 05.02.2018).

Material 2

Marcus Joons: Die Neopren-Inseln (2017)

Am ersten Montag im September schaltet die schwedische Insel Utö sanft, aber sichtbar in den Standby-Modus. […]

[…] Jetzt ist die Hochsaison vorbei, Beschaulichkeit kehrt wieder ein. Einzig rund um das Wirtshaus des ehemaligen Bergarbeiterdorfs Utö geht's noch turbulent zu. Der Grund: Die gelbe Villa […] ist das Ziel für die ÖTILLÖ-Weltmeisterschaft, einen Schwimm-und-Lauf-Wettbewerb für Zweier-Teams. Die Strecke führt über und zwischen 26 Inseln […]. 65 Kilometer Laufen, 10 Kilometer Schwimmen von „Ö till Ö", wie „Insel zu Insel" auf Schwedisch heißt […]. Auch diesmal könnte wieder der Streckenrekord fallen, unter acht Stunden für 75 Kilometer Schinderei. […]

Die Idee zum Rennen hatten 2006 die Einheimischen Jesper und Mats Andersson […]. Ist die Strecke von Utö ins 75 Kilometer entfernte Sandhamn auf der Insel Sandön laufend und schwimmend zu schaffen? Die Andersons sagen ja, Malm hielt dagegen, die Wette stand. […] Manchmal kriecht man über blanken Fels, dann durch dichten Wald oder vorbei an Getreidefeldern. Und wie unterschiedlich erst das Wasser ist: Bisweilen ist die Strömung so stark, dass du 80 Meter abgetrieben wirst, obwohl du doch nur 50 Meter schwimmst. […]

Nur 120 dürfen nach einer Qualifikation starten, in den Klassen Männer, Frauen und Mixed. Was den Charme des Bewerbs ausmacht, ist der Teamgeist und die Chance, sich im Duett auf ein höheres Leistungsniveau zu quälen. Wohl auch deshalb sagen Jonas Colting und seine Lebens- und Sportpartnerin Elin Lilja, dass sie sich nirgendwo sonst so nahe sind wie beim ÖTILLÖ Swimrun – und das hängt nicht nur damit zusammen, dass sie durch eine Leine verbunden sind. So kann der Stärkere den Schwächeren stets motivieren. Die Ausrüstung der Swimrunner ist auch sonst speziell: ein dünner Neoprenanzug, der beim Laufen nicht stört. Paddel zur Vergrößerung der Handflächen. Ein Auftriebspolster als Schwimmhilfe. Schwimmtaugliche Laufschuhe. Schwimmbrillen. Schwimmhaube. Die Taktik am Schleppseil erfordert Geschick, erklärt Colting: „Du musst vorsichtig sein. Kommt dir dein Kamerad zu nahe, kannst du dich verletzen – im Vorjahr hat sich eine Athletin bei einem Sturz die Kniescheibe gebrochen". Dass dieses Damen-Duo trotzdem gewonnen hat, beurteilt Colting so: „Daran erkennst du, was Verrückte hier dabei sind."

Im Seglarhotell beschreibt Veranstalter Lemmel den Startern die einzelnen Etappen, erklärt die Regeln, spricht von perfektem Wetter, 16 Grad Luft- und 13 Grad Wassertemperatur: „Viel Spaß!“ Manch ein Teilnehmer ist anderer Meinung, etwa Triathlet Faris Al-Sultan, der 2016 hier am Start ist. Der Deutsche lebt in Abu Dhabi und ist eine Legende im Ausdauersport – auch weil er 2005 den Ironman auf Hawaii in einer normalen Badehose gewonnen hat. „Das hier ist alles andere als mein Lieblingswetter“, sagt Al-Sultan. Und: „Das Schwierigste ist die Unberechenbarkeit. Normalerweise finden Triathlons in der Nähe größerer Städte statt: Du schwimmst in einem See, radelst über eine gesperrte Autobahn, läufst durch die City – da ist es einfach, den Rhythmus zu finden. Hier musst du dich von der ersten bis zur letzten Sekunde voll konzentrieren.“ Die Favoriten des Rennens, durchweg Einheimische, nehmen Exoten wie Faris Al-Sultan dennoch ernst, obwohl sie eingespielt sind und auch auf der Wettkampfstrecke trainieren können. „Das Wichtigste beim ÖTILLÖ? Ein starker Kopf“, sagt Lelle Moberg, in den Jahren 2014 und 2016 Sieger mit Daniel Hansson. „Du darfst dich weder vom Wetter irritieren lassen noch vom Wind, noch von der Konkurrenz. Du darfst dich nicht ärgern, dass die Felsen rutschiger sind als im Training oder dass plötzlich eine Qualle oder ein Fisch in deinen Wetsuit flutscht.“ Hansson ergänzt: „Wenn du das 20. Mal ins Wasser watest, ist so viel Dreck, Schlamm und Glibber in deiner Brille, dass du nichts mehr siehst.“ Die Ausrüstung ist ohnehin ein Kompromiss: Wir schneiden Arme und Beine von unseren Anzügen, damit das Laufen leichter fällt, trotzdem erstickst du fast in dem Neoprenzeug. Das ist nicht lustig. Du frierst beim Schwimmen und kochst beim Laufen – hinterher bist du schlimmer geschafft als bei Ausdauerrennen, die fünf Tage dauern.“ Um sechs Uhr geht die Sonne über Sandhamn auf. Der Kamera-Hubschrauber wummert über dem Starterfeld, der Startschuss fällt. […] Das Tempo ist irrwitzig, im Wasser blubbert es vor anonymen Badehauben und Schwimmpaddeln. […] Bei widrigsten Verhältnissen – Regen und Wind von bis zu 20 Knoten machen den Sportlern zu Wasser und zu Land zu schaffen – ist der Sieg im aktuellen Rennen hart umkämpft. Nach einem Zwischenspurt hängt der Weltmeister von 2016, Daniel Hansson, mit seinem neuen Partner Jesper Svensson die Verfolger ab: „Unsere Taktik war, kurz vor dem Ziel im geeigneten Moment auszureißen – das ist voll aufgegangen.“ Im Ziel in Utö erspäht der Streckensprecher Svensson und Hansson als Erster und kurz darauf rennen die beiden über die Ziellinie: Die Uhr bleibt bei 7:58:06 Stunden stehen, neuer Streckenrekord. […] Mittendrin spricht Hansson, mit tonloser Stimme, zerkratzt von den Heidelbeersträuchern, die Gelenke geschwollen, über den Swimrun als Sport und Teamwork: „[…] Hätten mein Partner und ich die Distanz jeder für sich zurückgelegt, wir wären um 20, 30 Minuten langsamer gewesen. Aber im Team macht eins plus eins eben drei.“

Marcus Joons: Die Neopren-Inseln, in: The Red Bulletin, 14.11.2017, S. 62–66, URL: https://issuu.com/redbulletin.com/docs/1217_de_lowres (abgerufen am 09.11.2018).

Hinweis

Die Strecke des Wettkampfs besteht aus 23 Laufabschnitten (querfeldein) von 0,2 bis knapp 20 km und 22 Schwimmabschnitten im Meer von 60 bis 1750 m (vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/%C3%96_till_%C3%96#Streckenverlauf, abgerufen am 01.02.2019).

Material 3

Lauf- und Schwimmdistanzen des SwimRun ÖTILLÖ (Auszug)

Location	Running	Swimming
Start – TIME 1	200	
TIME 1 – First swim	1 000	
Sandön – Vindalsö		1 750
Vindalsö	860	
Vindalsö – Skarp Runmarö TIME 2 Energy 1 (liquid only)		300
Skarp Runmarö	4 400	
Skarp Runmarö – Rönnkläppen		380
Rönnkläppen	190	
Rönnkläppen - Runmarö TIME 3		500
TIME 3 – Runmarö Styrsvik TIME 4, RED BULL Sprint Prize Energy 2	4 350	

URL: http://otilloswimrun.com/wp-content/files/OTILLO/OTILLO2017-TimesAndDistances.pdf (abgerufen am 16.02.2018).

Hinweis: alle Angaben in Meter

Material 4

Teilnahme bei „SwimRun“ (2018)

Für den kommenden Sommer – nach Bewältigung des gesamten Abiturstresses – planen Sie eine Reise nach Schweden, um mit Ihrer besten Freundin bzw. Ihrem besten Freund aus dem Leistungskurs Sport am SwimRun Mitte Juli teilzunehmen. Da Sie beide grundsätzlich gute Läufer sind, das Kraulschwimmen beherrschen und schon bei einigen Triathlonwettkämpfen gestartet sind, möchten Sie den SwimRun ehrgeizig angehen.

Die verbleibenden zwölf Wochen bis zum Wettkampf wollen Sie nutzen, um sich gezielt auf die Anforderungen des Wettkampfs vorzubereiten. Dazu können Sie bis zu drei Mal in der Woche trainieren.

Material 5

Peter Ahrens: Nikes Weltrekordplan im Marathon. Da wird kein Schuh draus (2017)

Nike will den Marathon-Weltrekord unter die Grenze von zwei Stunden drücken. Dazu hat sich das Unternehmen alles besorgt, was man für ein perfektes Rennen braucht. […]

Der Sportartikelhersteller Nike plant Großes. Nein, schon falsch, er plant ganz Großes, und zu etwas ganz Großem gehört in der Welt der Industrie eine gewisse Geheimhaltungsstufe. Irgendwann am kommenden Wochenende soll es passieren, wann genau, das weiß man nicht. Aber man kann sich auf der Website des Unternehmens registrieren lassen, dann wird man immerhin auf dem Handy benachrichtigt, wann das Projekt „Breaking 2“ angegangen wird.

„Breaking 2“, das steht für das Unterfangen, den Marathon-Weltrekord unter die magische Grenze von zwei Stunden zu drücken. Ein Projekt, das Nike vorbereitet, als wolle man die teilnehmenden Läufer auf einen unbekannten Planeten schicken. Trainer, Wissenschaftler, Ingenieure, Mediziner arbeiten

seit Monaten an dem Projekt. 30 Millionen Euro soll Nike schon investiert haben, heißt es. Nichts, aber auch wirklich nichts wird dem Zufall überlassen.

Die Nike-Fachleute haben in der ganzen Welt nach der perfekten Rennstrecke gesucht und sie nördlich von Mailand gefunden. Der Weltrekordversuch wird in Monza stattfinden, dort, wo sonst einmal im Jahr die Formel 1 ihre Runden dreht. Das ist vielleicht kein Zufall, dass man einen Ort ausgewählt hat, an dem normalerweise technisch bis ins Letzte ausgetüftelte Rennwagen auf der Strecke sind. Die „Neue Zürcher Zeitung" hat geschrieben: „Menschen sollen zu Maschinen werden, zu Boliden." […]

Monza bietet einen völlig flachen Kurs, Kurven, die so weit sind, dass man sie eigentlich gar nicht so nennen kann, dazu Temperaturen Anfang Mai, die gerade in der Frühe ideal zum Laufen sein dürften. Die Läufer warten nur noch auf das Startsignal von Nike, und das wird erst im allerletzten Moment gegeben, wenn alle sicher sind, dass die Bedingungen optimal sind. Wenn es sein muss, startet man auch in der Nacht.

Marathon-Olympiasieger Eliud Kipchoge aus Kenia, der Äthiopier Lelisa Desisa, der den Boston-Marathon 2013 gewonnen hat, und Zersenay Tadese aus Eritrea, Weltrekordler im Halbmarathon, sind die von Nike Auserwählten. Seit Monaten werden sie durchgecheckt, auf Herz und Nieren, sie mussten Thermometer in Tablettengröße schlucken, damit Wissenschaftler die innere Körpertemperatur bis ins Kleinste kontrollieren konnten.

Geführt werden die afrikanischen Top-Stars bei ihrem Rekordversuch von Tempomachern, die alle zwei Runden aussetzen, sich ausruhen können und dann wieder ins Rennen einsteigen. Die Pacemaker sollen das Tempo hochhalten, auf 2:50 Minuten pro Kilometer, die Läufer müssten, um der Schallmauer nahezukommen, die 100 Meter kontinuierlich in 17 Sekunden laufen, und das 422-mal. […]

Der bestehende Weltrekord aus dem Jahr 2014, gelaufen von Dennis Kimetto in Berlin, liegt bei zwei Stunden, zwei Minuten und 57 Sekunden. Die Bestmarke um fast drei Minuten zu unterbieten, dazu haben Läufer zuletzt mehr als 15 Jahre gebraucht. Unter normalen Umständen ist eine solche Steigerung eigentlich nicht möglich. Aber die Umstände sind nicht normal.

Um den Rekord möglich zu machen, werden die drei Top-Läufer am Wochenende mit speziellen Shirts und Hosen ausgerüstet, an ihre Beine werden kleine Kunststoff-Flügel angeklebt, um die Aerodynamik zu verbessern. Dazu – und damit kommen wir zum Kern der Aktion – laufen sie mit einem von Nike konstruierten neuen vermeintlichen Wunderschuh, der rein zufällig im Juni dann auch in einer Ausgabe für Hobbyläufer auf den Markt kommen soll. Der Schuh, mit dem der Fabelweltrekord gelaufen wurde. Das dürfte sich verkaufen.

Offiziell als Weltrekord wird das Ergebnis des Nike-Experiments, auch wenn es glückt, nicht anerkannt. Dazu sind die Bedingungen, unter denen es durchgeführt wird, zu künstlich. Mit einem klassischen Marathon hat das, was Nike plant, denn auch nichts zu tun. Tausende Zuschauer am Streckenrand, enge Kurven, die mitlaufende Konkurrenz, die Stadt als Kulisse – das ist das, was einen Marathon ausmacht. In Monza herrschen Laborbedingungen, und allein das Wort hat einen besonderen Klang, wenn man daran denkt, wie Rekordleistungen in der Leichtathletik über Jahrzehnte zustande gekommen sind. […]

Seit 2001 engagiert sich Nike mit viel Geld im Langstreckenlauf. Im Oregon-Projekt hat man Spitzenläufer aus der ganzen Welt zusammengezogen, Großbritanniens Superstar Mo Farah gehört dazu, dort trainieren die Athleten in aller Abgeschiedenheit unter für sie perfekten Bedingungen. Mastermind ist der mindestens umstrittene Starcoach Alberto Salazar, Dopinggerüchte begleiten ihn und seine Sportler seit Jahren, die US-Dopingfahnder der Usada beschäftigen sich immer wieder mit ihm. Bewiesen ist nichts. Gemunkelt wird viel.

Nike hat bislang nie Anlass gesehen, sich von Salazar zu distanzieren, Firmenmitbegründer Bill Bowerman war ein Enthusiast des Oregon-Projekts und trieb es bis zu seinem Tod 1999 voran – zwei Jahre später wurde es dann umgesetzt. Aber auch anderswo in der Leichtathletikszene werden die Versuche von Nike durchaus euphorisch begleitet. Der deutsche Marathon-Rekordhalter Arne Gabius wird in der „Stuttgarter Zeitung“ mit dem Satz zitiert: „Es ist wichtig, dass man sich im Sport keine Grenzen setzt.“

Vor ein paar Wochen hat die gesamte „Breaking2“-Crew den Olympiasieger Kipchoge in Kenia besucht und ihn und seine Kollegen beim Training beobachtet. Die Nike-Leute sollen sehr gestaunt haben, unter welchen einfachen Bedingungen in Afrika gearbeitet wird. Der US-Sportmediziner Philip Skiba, der zur Delegation gehörte, sagte dem Magazin „Runner’s World“ anschließend: „Es macht einen demütig, wenn man sieht, wie ein Olympiasieger nach seinem Training Wasser im Eimer aus dem Brunnen zieht.“

Es würde niemanden überraschen, wenn Nike in Monza jetzt noch einen original afrikanischen Brunnen aufstellt.

Peter Ahrens: Nikes Weltrekordplan im Marathon. Da wird kein Schuh draus, 04.05.2017, URL: http://www.spiegel.de/sport/sonst/nike-plant-den-marathon-weltrekord-da-wird-kein-schuh-draus-a-1146093.html (abgerufen am 09.11.2018).