**Theorie: Buch Kapitel 7.19 – Doping, PC-Arbeit interaktives Comic**

**Praxis: cool and clean: Spiele zur Dopingsensibilisierung**

|  |  |
| --- | --- |
| **Doping im Sport** | |
|  | |
| **Zeitaufwand** | 90 Minuten |
| **Kosten** | 0 Euro |
| **Benötigtes Material** | PC mit Internetzugang und aufgespieltem interaktiven Comic (siehe [www.theorie-im-schulsport.de](http://www.theorie-im-schulsport.de)), Arbeitsblatt „Arbeitsblatt Doping im Sport“ (siehe unten), Diskussionskarten (siehe unten), Buch |
| **Theorie:**  **Kapitel 7.19 Doping**   1. Die Schüler bearbeiten in Kleingruppen das Arbeitsblatt „Arbeitsblatt Doping im Sport“. Benötigte Hilfsmittel: PC mit interaktivem Comic 2. Die Schüler führen eine Diskussion nach der Fishbowl-Methode durch (siehe Diskussionskarten 1-7 und unten). 3. Zusammenfassung im Plenum. 4. Wie können deine Entscheidungen das weitere (Sport-)Leben beeinflussen? 5. Warum wird gedopt? 6. Würdest du wieder so entscheiden?   **Praxis:**   1. Theorie-Praxis-Verknüpfung:   Spielformen zum „Doping“ aus „cool and clean“ (<http://www.coolandclean.de/>) siehe:   1. Gedopte Nummerstafette (<https://www.youtube.com/watch?v=XDwks0mtK38>) 2. Ball-roll-trag-Staffel 8 (<https://www.youtube.com/watch?v=N0kIVVBsBmk>) 3. Im Wasser: Löffel-Stafette (<https://www.youtube.com/watch?v=uLU8qZyGiTQ>) | |

**Arbeitsblatt Doping im Sport**

Wann liegt ein Verstoß gegen die Anti-Doping-Bestimmung der Welt-Anti-Doping-Agentur (WADA) vor? **Nenne** die 8 Bestimmungen:

1. ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………...
2. ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………...
3. ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………...
4. ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………...
5. ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………...
6. ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………...
7. ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………...
8. ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………...

**Betrachtet** den interaktiven Comic „Windschatten“ in einer Kleingruppe aus maximal 3 Personen. **Diskutiert** gemeinsam die Entscheidung, die zur Wahl steht. **Erläutert** jeweils kurz schriftlich die Gründe für die Entscheidung **bevor** ihr die Entscheidung anklickt.

1. Entscheidungsmöglichkeit: „Veränderungen am Fahrrad“. **Nennt** Eure Entscheidung: ………………………….

Warum habt ihr euch so entschieden? **Erläutert** kurz die Gründe für die Entscheidung: .........…………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

**Diskutiert** und **erläutert** mögliche Konsequenzen, die eure Entscheidung zur Folge haben könnte: …………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

1. Entscheidungsmöglichkeit: „……………………………………………………………………………………..“. **Nennt** Eure Entscheidung: ………………………….

Warum habt ihr euch so entschieden? **Erläutert** kurz die Gründe für die Entscheidung: .........…………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

**Diskutiert** und **erläutert** mögliche Konsequenzen, die eure Entscheidung zur Folge haben könnte: …………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

1. Entscheidungsmöglichkeit: „……………………………………………………………………………………..“. **Nennt** Eure Entscheidung: ………………………….

Warum habt ihr euch so entschieden? **Erläutert** kurz die Gründe für die Entscheidung: .........…………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

**Diskutiert** und **erläutert** mögliche Konsequenzen, die eure Entscheidung zur Folge haben könnte: …………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

1. Entscheidungsmöglichkeit: „……………………………………………………………………………………..“. **Nennt** Eure Entscheidung: ………………………….

Warum habt ihr euch so entschieden? **Erläutert** kurz die Gründe für die Entscheidung: .........…………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

**Diskutiert** und **erläutert** mögliche Konsequenzen, die eure Entscheidung zur Folge haben könnte: …………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

1. Entscheidungsmöglichkeit: „……………………………………………………………………………………..“. **Nennt** Eure Entscheidung: ………………………….

Warum habt ihr euch so entschieden? **Erläutert** kurz die Gründe für die Entscheidung: .........…………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

**Diskutiert** und **erläutert** mögliche Konsequenzen, die eure Entscheidung zur Folge haben könnte: …………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

1. Entscheidungsmöglichkeit: „……………………………………………………………………………………..“. **Nennt** Eure Entscheidung: ………………………….

Warum habt ihr euch so entschieden? **Erläutert** kurz die Gründe für die Entscheidung: .........…………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

**Diskutiert** und **erläutert** mögliche Konsequenzen, die eure Entscheidung zur Folge haben könnte: …………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

1. Entscheidungsmöglichkeit: „……………………………………………………………………………………..“. **Nennt** Eure Entscheidung: ………………………….

Warum habt ihr euch so entschieden? **Erläutert** kurz die Gründe für die Entscheidung: .........…………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

**Diskutiert** und **erläutert** mögliche Konsequenzen, die eure Entscheidung zur Folge haben könnte: …………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

1. Entscheidungsmöglichkeit: „……………………………………………………………………………………..“. **Nennt** Eure Entscheidung: ………………………….

Warum habt ihr euch so entschieden? **Erläutert** kurz die Gründe für die Entscheidung: .........…………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

**Diskutiert** und **erläutert** mögliche Konsequenzen, die eure Entscheidung zur Folge haben könnte: …………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

**Diskutiert** das Ende eures „Abenteuers“. Wie kam es dazu, wie könnte die Zukunft aussehen?

## ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………...

Ablauf des interaktiven Comics

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Entscheidung: Veränderungen am Rad | | |
| Papa wird schon wissen:  Veränderungen werden durchgeführt. |  | Es ist nicht in Ordnung:  Veränderungen werden nicht durchgeführt |
| 1. Entscheidung: Proteine trinken | | |
| Austrinken:  Es wird ausgetrunken |  | Verweigern:  Wegkippen |
| 1. Entscheidung: Party | | |
| Geht zur Party:  Lukas lässt das Rennen ausfallen, hat aber eine nette Bekannschaft. |  | Geht nicht zur Party:  Langeweile, geht aber zum Rennen. |
| 1. Entscheidung: Spray behalten | | |
| Bin gesund:  Spray wird weggeworfen |  | Kann man noch brauchen:  Spray wird wieder eingesteckt |
| 1. Entscheidung: Power-drops kaufen? | | |
| Nicht kaufen, stattdessen härteres Training und mehr Wettkämpfe:  Der Kumpel Fynn ist gedopt! |  | Power-drops werden gekauft:  Lukas ist gedopt  **Ende des Comics** |
| 1. Entscheidung: A-Fahrer oder Schule | | |
| A-Fahrer:  Schlechtes Zeugnis, Schuljahr muss wiederholt werden. |  | Schule:  Wettkampfleistung steigert nicht, dafür aber Schulabschluss |
| 1. Entscheidung: Beruf oder Hobby | | |
| Bei Hobby belassen:  **Ende des Comics** |  | Zum Beruf machen:  **Ende des Comics** |

**Diskussionskarte 1 – Entscheidung „Veränderungen am Rad“:**

**„Am Fahrrad etwas zu verändern ist doch nicht schlimm!“**

**Diskussionskarte 2 – Entscheidung „Proteine trinken“:**

**„So ein Proteintrink ist gut für das Training!“**

**Diskussionskarte 3 – Entscheidung „Party“:**

**„Eine Party schadet nicht“**

**Diskussionskarte 4 – Entscheidung „Spray behalten“:**

**„Das Erkältungsspray wird auf jeden Fall behalten!“**

**Diskussionskarte 5 – Entscheidung „Power-drops kaufen“:**

**„Die Power-drops bringen mir etwas für den Sport!“**

**Diskussionskarte 6 – Entscheidung „A-Fahrer oder Schule“:**

**„Ich werde auf jeden Fall A-Fahrer!“**

**Diskussionskarte 7 – Entscheidung „Beruf“:**

**„Ich werde Berufsradler!“**

**Lehrerhinweise Diskussionskarte 1 – Entscheidung „Veränderungen am Rad“:**

**„Am Fahrrad etwas zu verändern ist doch nicht schlimm!“**

Hintergrundinformation für die Lehrkraft

Diskussion (als Fishbowl) in der Klasse – dabei vertreten je zwei Schüler den Standpunkt pro Veränderungen am Rad und zwei vertreten die Meinung contra Veränderungen am Rad (so wie sie in der Kleingruppe entschieden haben).

**Warum könnte das Schrauben ein Verstoß gegen die Anti-Doping-Bestimmungen der WADA darstellen?**

**Antwort:** Eventuell wird eine verbotene Methode angewendet (Buch S. 157) – „Übersetzungsbeschränkung“ siehe unten.

**Gefahr des Gewöhnungseffekts** (Buch S. 156)– die Veränderungen werden als in Ordnung hingenommen.

Aus Wikipedia:

**Übersetzungsbeschränkung**

Die **Übersetzungsbeschränkung** ist ein Begriff aus dem Radsport.

Tatsächlich wird bei den Beschränkungen, die hierzu bspw. in den Wettfahrbestimmungen des Bundes Deutscher Radfahrer enthalten sind, die Ablauflänge beschränkt. Diese bezeichnet den Weg, den ein Fahrrad bei einer Kurbelumdrehung zurücklegt. Diese Länge ist in den Wettkampfbestimmungen für Jugendklassen begrenzt. Die Kontrolle erfolgt in Stichproben oder nach dem Wettkampf bei den Bestplatzierten. Beim Triathlon findet die Kontrolle beim Check-in vor dem Rennen statt.

Berechnet wird die Ablauflänge als Produkt von Übersetzung und Abrollumfang des Reifens. Der Radumfang variiert je nach Felgendurchmesser und Reifenhöhe, bei 27-Zoll-Rennrädern beträgt er zwischen 2,10 m und 2,14 m. Die Übersetzung ergibt sich aus dem Zahnverhältnis von Kettenblatt und Ritzel. Für Kettenblätter sind im Straßenradsport 39, 42 (veraltet), 52 (Nachwuchsbereich) und 53, für Ritzel elf bis 27 Zähne üblich.

Die Übersetzungsbeschränkung dient einer besseren Entwicklung junger Radsportler. Für die langfristige sportliche Entwicklung von Jugendlichen ist es besser, zunächst die Trittfrequenz zu trainieren. Dadurch werden die Muskeln, Bänder und Gelenke langsam angepasst und die Jugendlichen vor Überlastungserscheinungen geschützt; später kann Kraft deutlich schneller antrainiert werden. Durch die Begrenzung der Ablauflängen in der Sportordnung werden die Jugendlichen zu einem höherfrequenten anstelle eines kraftvollen Fahrstils gezwungen.

**Beispiel**

Maximal zulässige Ablauflängen laut den Wettkampfbestimmungen für den Straßenrennsport des Bundes Deutscher Radfahrer:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Altersgruppe** | **max. Ablauflänge** | **übliche Übersetzung** |
| U19 | 7,93 m | 52/14 |
| U17 | 7,01 m | 52/16 |
| U15 | 6,10 m | 42/15 |
| U13 | 5,66 m | 42/16 |
| U11 | 5,66 m | 42/16 |

**Lehrerhinweise Diskussionskarte 2 – Entscheidung „Proteine trinken“:**

**„So ein Proteintrink ist gut für das Training!“**

Hintergrundinformation für die Lehrkraft:

Diskussion (als Fishbowl) in der Klasse – dabei vertreten je zwei Schüler den Standpunkt pro Protein und zwei vertreten die Meinung contra Protein (so wie sie in der Kleingruppe entschieden haben).

**Warum könnte der Proteintrink ein Verstoß gegen die Anti-Doping-Bestimmungen der WADA darstellen?**

**Antwort:** Gefahr des ungewollten Dopings (Buch S. 158). Viele Nahrungsergänzungsmittel beinhalten Spuren von Dopingsubstanzen.

**Gefahr des Gewöhnungseffekts** (Buch S. 156)– die Veränderungen werden als in Ordnung hingenommen.

Siehe auch <http://www.koelnerliste.com/koelner-liste.html>

Testlabor für Nahrungsergänzungsmittel

**Lehrerhinweise Diskussionskarte 3 – Entscheidung „Party“:**

**„Eine Party schadet nicht“**

Hintergrundinformation für die Lehrkraft:

Diskussion (als Fishbowl) in der Klasse – dabei vertreten je zwei Schüler den Standpunkt pro Party und zwei vertreten die Meinung contra Party (so wie sie in der Kleingruppe entschieden haben).

**Mögliche Gründe für die Party:**

* Kontakte auch außerhalb des Sports werden bleiben erhalten. Dadurch sinkt die Gefahr, Sport als einzigen Lebensmittelpunkt zu betrachten.
* Entspanntere Sichtweise auf den Sport – Externe Gründe für Doping sind eventuell weniger relevant (Buch S. 156).
* …

**Mögliche Gründe gegen Party:**

* Regenerationszeiten werden nicht beachtet, negative Folgen für das Training (Buch S. 184 ff, insbesondere S. 188).
* Wettkampf fällt aus – man wird in der Mannschaft nicht mehr eingesetzt.
* Fehlende Verbindlichkeit.
* …

**Lehrerhinweise Diskussionskarte 4 – Entscheidung „Spray behalten“:**

**„Das Erkältungsspray wird auf jeden Fall behalten!“**

Hintergrundinformation für die Lehrkraft:

Diskussion (als Fishbowl) in der Klasse – dabei vertreten je zwei Schüler den Standpunkt pro behalten und zwei vertreten die Meinung contra behalten (so wie sie in der Kleingruppe entschieden haben).

**Warum könnte das Spray ein Verstoß gegen die Anti-Doping-Bestimmungen der WADA darstellen?**

**Antwort:** Gefahr des ungewollten Dopings (Buch S. 158). Viele Erkältungssprays beinhalten Ephedrin, das auf der Liste der Dopingsubstanzen aufgeführt ist.

**Gefahr des Gewöhnungseffekts** (Buch S. 156)– die Verwendung eines solchen Sprays wird als normal angenommen.

**Lehrerhinweise Diskussionskarte 5 – Entscheidung „Power-drops kaufen“:**

**„Die Power-drops bringen mir etwas für den Sport!“**

Hintergrundinformation für die Lehrkraft:

Diskussion (als Fishbowl) in der Klasse – dabei vertreten je zwei Schüler den Standpunkt pro bestellen und zwei vertreten die Meinung contra bestellen (so wie sie in der Kleingruppe entschieden haben).

**Warum könnten die Drops eine Gefahr für ein ungewolltes Doping und damit für einen Verstoß gegen die Anti-Doping-Bestimmungen der WADA darstellen?**

**Antwort:** Gefahr des ungewollten Dopings (Buch S. 158). Viele Nahrungsergänzungsmittel beinhalten Spuren von Dopingsubstanzen.

**Gefahr des Gewöhnungseffekts** (Buch S. 156)– die Veränderungen werden als in Ordnung hingenommen.

Siehe auch <http://www.koelnerliste.com/koelner-liste.html>

Testlabor für Nahrungsergänzungsmittel

**Lehrerhinweise Diskussionskarte 6 – Entscheidung „A-Fahrer oder Schule“:**

**„Ich werde auf jeden Fall A-Fahrer!“**

Hintergrundinformation für die Lehrkraft:

Diskussion (als Fishbowl) in der Klasse – dabei vertreten je zwei Schüler den Standpunkt pro A-Fahrer und zwei vertreten die Meinung contra A-Fahrer (so wie sie in der Kleingruppe entschieden haben).

**Mögliche Gründe für die A-Fahrer:**

* Hobby wird vertieft.
* Weitere Leistungsentwicklung möglich.
* …

**Mögliche Gründe gegen A-Fahrer:**

* Schulabschluss rückt bei diesem Beispiel in den Hintergrund – bei Versagen ist die Gefahr des Absturzes groß.
* Gefahren des Dopingmissbrauchs steigen (Buch S. 156, externe Gründe).
* Finanzielle Abhängigkeit vom Sport (Band 2, S. 161, Sport und Wirtschaft) -
* …

**Lehrerhinweise Diskussionskarte 7 – Entscheidung „Beruf oder Hobby“:**

**„Ich werde Berufsradler!“**

Hintergrundinformation für die Lehrkraft:

Diskussion (als Fishbowl) in der Klasse – dabei vertreten je zwei Schüler den Standpunkt pro A-Fahrer und zwei vertreten die Meinung contra A-Fahrer (so wie sie in der Kleingruppe entschieden haben).

**Mögliche Gründe für Beruf:**

* Leidenschaft wird zum Beruf.
* Weitere Leistungsentwicklung möglich.
* …

**Mögliche Gründe gegen A-Fahrer:**

* Gefahren des Dopingmissbrauchs steigen noch mehr (Buch S. 156, externe Gründe).
* Vollständige finanzielle Abhängigkeit vom Sport (Band 2, S. 161, Sport und Wirtschaft) -
* …