Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 4 (2002)
Heft: [1]: Dopingprävention

Artikel: "Das eigene Leistungspotenzial ausschöpfen lernen"
Autor: Graf-Zumsteg, Christian
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991427

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

«Das eigene Leistungspoten

Die Anforderungen an die Schule nehmen laufend zu. Kaum ein gesellschaftliches Problem, das nicht in der Schule mittels Aufklärung und Prävention entschärft werden soll: Umwelt, Gewalt, Rassismus, Sucht – die Liste liesse sich leicht verlängern. Ist es da nicht vermessen, nun auch noch das Problem Doping thematisieren zu wollen?

Christian Graf-Zumsteg

Das neue Bundesgesetz über die Förderung von Turnen und Sport allein reicht als Begründung für die Entwicklung von Unterrichtsmaterialien und Angeboten nicht aus. «Doping» ist ein vielschichtiges Problem, das vor allem im Leistungssport von hoher Brisanz ist. Doch nur wenige Jugendliche werden mit dem Problem «Doping im Sport» in Berührung kommen und lehnen (deshalb?) den Dopingmissbrauch gemäss Umfragen mehrheitlich ab. Die Motive für die Einnahme von leistungs-

CLEAN SPORT*info*

Das Wort Doping kann streng genommen nur im Bereich des reglementierten Wettkampfsports verwendet werden. Brauchen andere Personen die gleichen Substanzen wie im Leistungssport (z. B. Anabolika in Fitnesscentern, Stimulanzien bei einem Breitensportanlass), so fällt dies nicht unter «Doping», sondern unter falschem Einsatz von Medikamenten oder Medikamentenmissbrauch. Dieser kann teilweise auf Nichtwissen oder auf eine «Dopingmentalität» bei den Breitensportlerinnen und -sportlern zurückgeführt werden. Eine breite Dopingprävention muss auch diese Aspekte mit einbeziehen. Unter der Bezeichnung CLEAN SPORT*info* werden Informationen aufbereitet, welche Breitensportlerinnen und -sportlern helfen, in ihrem Hobby bewusst mit allfälligen Medikamenten oder Hilfsmitteln umzugehen. Denn wie im Spitzensport sollte auch im Breitensport das Ziel gelten, die Leistungen innerhalb der eigenen persönlichen Grenzen und Fähigkeiten zu erreichen oder zu erweitern.

Schmerzmittel im Sport

Forschungsarbeiten bei Breitensportanlässen im Ausdauer-Laufsport haben gezeigt, dass Doping keine grosse Rolle spielt, dass aber teilweise zu Schmerzmitteln gegriffen wird, um die sportliche Leistung zu erbringen. Gerade Schmerzmittel können aber im Ausdauersport die körpereigenen Warnsignale unterdrücken. Dadurch werden grössere Belastungsschäden riskiert. Die Broschüre erklärt die Wirkungsweise von Schmerzmitteln und gibt Empfehlungen, wann eher auf eine sportliche Leistung verzichtet werden soll. Erscheint: April 2002. Sprachen: Deutsch, Französisch.

Weitere geplante Broschüren

- Supplemente
- Anabolika
- Koffein
- Nikotin/Snus

zial ausschöpfen lernen»

steigernden Mitteln hingegen sind in der gesamten Bevölkerung und in allen Bereichen die gleichen: die Angst, den Anforderungen nicht gewachsen zu sein, zu versagen, im Wettbewerb nicht zu bestehen, Ziele nicht zu erreichen. Hinzu kommt gerade bei Jugendlichen ein übertriebener Körperkult sowie ein übersteigerter Ehrgeiz, der durch gewisse Erwartungen von Eltern verstärkt wird. Auch dies kann zur Einnahme von Dopingsubstanzen führen.

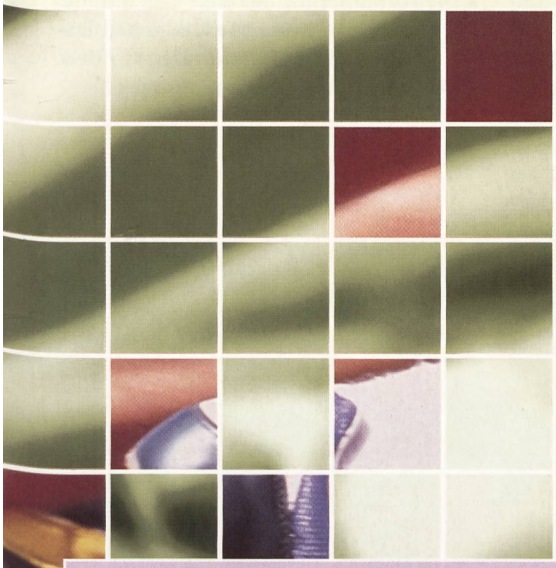
Doping-Begriff ausdehnen – «*No* Excuses»

Die Dopingprävention muss allgemeiner gehalten und das Thema «Doping» breiter gefasst werden. Es geht primär darum, das Verständnis der eigenen Möglichkeiten und Grenzen zu reflektieren. Die Kernbotschaft lautet: «Bevor wir an illegale, unfaire und schädliche Mittel zur Steigerung unserer (körperlichen) Leistungsfähigkeit denken, schöpfen wir die uns eigenen Möglichkeiten voll aus.»

Grundsätzlich geht es also darum, den Jugendlichen aufzuzeigen, bei welchen Gelegenheiten und wie häufig sie sich selber begrenzen und so verhindern, dass sie ihr Leistungspotenzial ausschöpfen. Meistens findet diese Selbstbegrenzung dadurch statt, dass sehr schnell sehr viele Ausreden dafür gefunden werden, weshalb eine individuelle Leistungssteigerung nicht erreicht wurde oder nicht zu erreichen ist. Um dieser Haltung entgegenzutreten, wählen wir für das Gesamtkonzept den Titel «*No* Excuses».

Damit übernimmt das Gesamtkonzept einen Ansatz, der sowohl in der Dopingprävention als auch in anderen Bereichen der Prävention Eingang gefunden hat. Die Stärkung der individuellen Persönlichkeit und die Analyse des persönlichen Umfeldes hinsichtlich einer Verbesserung der Gesundheit im umfassenden Sinn sind dabei die tragenden Elemente.

Das Thema eignet sich für fächerübergreifenden Unterricht.



Mehrere Forderungen auf einmal erfüllen

Die in Entwicklung stehenden Angebote sollen Lehrpersonen helfen, zahlreiche Forderungen im Rahmen ihres Erziehungs- und Bildungsauftrages (Sach-, Selbst-, Sozial- und Methodenkompetenz) und auf der Basis eines aktuellen Lernverständnisses in neuen Lehr- und Lernformen zu erfüllen. Dabei können wesentliche Fähigkeiten/Fertigkeiten und Arbeitstechniken erarbeitet und angewandt werden. Das Thema eignet sich ideal für eine fächerübergreifende Betrachtung (z. B. Staats- und Wirtschaftskunde, Deutsch, Sport, Ethik und/oder Biologie).

Die gut strukturierten Lehrunterlagen können (besonders auf der Sekundarstufe II) beispielsweise in Projektarbeit und -wochen, in Ausbildungs- und Prozesseinheiten auf der Berufsschulstufe oder für die selbstständige Bearbeitung von Informationen (z. B. Maturarbeit, Ergänzungsfach) eingesetzt werden. ■

UNTERLAGEN «*NO* EXCUSES»

Die bisherigen Lehrunterlagen zum Thema Doping beschränkten sich stark auf die Informationsvermittlung über Doping im engeren Sinn. Die neuen Publikationen und Angebote erweitern die hilfreichen Informationen in zwei Richtungen: Einerseits wird das Thema Doping auch in seiner ethischen und gesellschaftlichen Dimension reflektiert, andererseits sollen die Lehrmaterialien zu Lernmaterialien werden, indem sich Schülerinnen und Schüler selbstständig mit dem Thema befassen.

Website www.no-excuses.ch

Lehrpersonen der Sekundarstufen I und II finden auf der Homepage www.schulimpuls.ch Vorschläge und Materialien für fachspezifische und fächerübergreifende Unterrichtsvorhaben, Erfahrungsberichte, Hinweise auf bestehende und neue Lehrmittel, Informationen zu Kursen, Tagungen und Schulprojekten sowie eine kommentierte Linkliste. Sprache: Deutsch, Start ab April 2002, Französisch geplant.

Ausbildungseinheiten Berufsschule

Zwei Publikationen mit insgesamt vier Einheiten zur mündlichen und schriftlichen Kommunikation zum Thema Doping im Deutschunterricht: Verfassen einer Facharbeit, Vom Argument zur Erörterung, Überzeugungsrede, Meinungen vertreten. Erscheinen April 2002. Sprache: Deutsch.

Konflikte und Konfliktlösungen (Sekundarstufe I)

Im Rahmen eines Lehrmittels der Reihe «Lernwelten Natur-Mensch-Mitwelt» zu Konflikten und Konfliktlösungen wird u. a. der Sport thematisiert. Dabei geht es um die Sportregeln (Fairness), um die Position des Schiedsrichters ebenso wie um Begleiterscheinungen von Sportveranstaltungen. Das Lehrmittel für die Sekundarstufe I erscheint im Berner Lehrmittel- und Medienverlag und wird im Rahmen der Interkantonalen Lehrmittelzentrale ilz in der ganzen Deutschschweiz angeboten. Erscheint 2003. Sprache: Deutsch.

Leitprogramm Doping im Chemie-/Biologieunterricht für die Sekundarstufe II

Das Leitprogramm erlaubt ein Selbststudium durch Schülerinnen und Schüler. Es ist modular aufgebaut, einzelne Kapitel können unabhängig voneinander durchgearbeitet werden. Die Kapitel enthalten jeweils den zu bearbeitenden Stoff, Übungen, Arbeitsanleitungen, Kapiteltests sowie weiterführende Literatur und Experimente. Erscheint April 2002. Sprache: Deutsch.

Ab dem Schuljahr 2002/2003 werden unter «*No* Excuses» zudem entsprechende Fortbildungskurse und Tagungen angeboten.