

So ist mein Leben als Leistungssportler

Arne ist 15 Jahre alt und wohnt in Hamburg.
Er spielt in der Jugendbasketball-Bundesliga.



(1) Samstags und sonntags ein Spiel. Manchmal lange Auswärtsfahrten bis nach Berlin oder sogar München. Dazu noch Schule plus Training. Wie schafft man das alles? Ganz einfach:

organisieren und strukturieren. Zu allererst gilt: Schule geht vor, aber sie darf im Grunde keine Ausrede sein. Wenn man jedoch wirklich Probleme in einem Schulfach hat, dann lässt man schon mal ein Training ausfallen und 22 stattdessen.

(2) Unter der Woche muss man früh aufstehen, weil die Schule um 8 Uhr beginnt. Also um 7 Uhr aus dem Bett und schulbereit machen. Jeden Morgen stelle ich mir die Frage, welche Krankheit meine Mutter am glaubwürdigsten finden würde, sodass ich nicht zur Schule muss. Aber nach der Morgendusche ist dieser Gedanke verflogen. Dann ab in die Schule. Man spart häufig Zeit, die fürs Lernen draufgehen würde, indem man im Unterricht ein bisschen mitmacht. Um 15.30 Uhr ist dann Schulschluss. Ab nach Hause und schnell noch eine Kleinigkeit essen. Oft gehe ich noch für eine halbe Stunde an die Konsole. Mehr Zeit habe ich nicht, da ich eine Stunde zum Training fahre. Meistens bin ich erst um 21.30 Uhr wieder zu Hause. Dann gibt es Abendbrot.

(3) Leistungssportler sind leider Frühaufsteher. Auch und vor allem am Wochenende. Manchmal steht man dann um 6 auf. Während die Freunde am Tag davor um 22 Uhr auf eine Party gehen, geht man selber schlafen. Das sind Momente, in denen man so stark sein muss, solche Partys abzusagen. Erst recht, wenn man dann am Montag zu hören bekommt, was man alles verpasst habe. Das klingt vielleicht sehr anstrengend und schwierig, aber man gewöhnt sich daran.

(4) Der Druck ist oft sehr nervig. Eine gewisse Art von Druck ist immer gut, aber nicht so viel, dass man verkrampft. Als Leistungssportler hat man den Druck vor jedem Spiel. Wenn 400 Leute zugucken und dein Team mit Trommeln anfeuern, will man nicht unbedingt entscheidende Fehler machen. Meistens ist es aber so, dass die Anspannung bei Spielbeginn wieder verschwindet.

(5) Warum macht man das alles? Weil es Spaß bringt. Bis jetzt klang alles so negativ, aber wenn man die Möglichkeit hat, gegen andere Jugendliche in seinem Alter zu spielen, will man sie auch nutzen. Man sammelt auch sehr viele Erfahrungen, die im späteren Leben nützlich sein können. Bei aller Ernsthaftigkeit sollte man den Spaß nie aus den Augen verlieren.

naar: www.stern.de, 10.10.2015

Tekst 8 So ist mein Leben als Leistungssportler

- 1p 22 Welches Wort passt im Sinne des Textes in die Lücke in Absatz 1?
A lernt
B plant
C reist
D spielt
- 1p 23 „Unter der ... Gedanke verflogen.“ (Absatz 2)
Was geht aus diesen Zeilen hervor?
A Arne ist morgens meistens schlecht gelaunt.
B Arne überlegt sich täglich, ob er die Schule schwänzen soll.
C Arnes Gesundheit bereitet ihm Probleme in der Schule.
D Auch wenn Arne mal krank ist, schickt seine Mutter ihn zur Schule.
- 1p 24 Hoe kun je er volgens Arne voor zorgen dat je minder tijd kwijt bent aan huiswerk? (alinea 2)
Beantwoord deze vraag in het Nederlands.
- 1p 25 „Ab nach ... es Abendbrot.“ (Absatz 2)
Welche der folgenden Aussagen ist, diesem Abschnitt nach, korrekt?
A Arne hat ein volles Programm.
B Arne hat fremde Essgewohnheiten.
C Arne interessiert sich nicht für Computerspiele.
D Arne macht alles im letzten Moment.
- 1p 26 Welcher Titel passt zum 3. Absatz?
A Auch mal eine Nacht ohne Schlaf
B Bereit sein etwas aufzugeben
C In der Schule ausgelacht werden
- 1p 27 Welche Aussage über Arne stimmt mit dem 4. Absatz überein?
A Er bekommt körperliche Beschwerden durch den Spieldruck.
B Er ist in letzter Zeit weniger gestresst.
C Er vergisst seine Nervosität durch das Spiel.
- 1p 28 Worum handelt es sich im 5. Absatz?
A Um Arnes Motivation, Leistungssport zu treiben.
B Um den Aufruf: Jugendliche für Leistungssport gesucht.
C Um die Frage, ob Leistungssport tatsächlich so intensiv ist, wie man denkt.
D Um die Tatsache, dass Leistungssport oft nicht seriös genommen wird.

Bronvermelding

Een opsomming van de in dit examen gebruikte bronnen, zoals teksten en afbeeldingen, is te vinden in het bij dit examen behorende correctievoorschrift, dat na afloop van het examen wordt gepubliceerd.