

2/1 spezial

Sport - Themenheft des Deutschkurses 2/1
József – Eötvös – Gymnasium Totis / Tata



Grußwort/ Köszöntő

Liebe Leser,

Sie halten das Ergebnis eines besonderen Projekts in Ihren Händen. Junge Damen und Herren, allesamt Gymnasiasten des Jahrgangs 10, haben sich an die Arbeit gemacht, um über diverse Aspekte eines Themas zu recherchieren und diese aus verschiedenen Perspektiven zu beleuchten. Denn ein besonderes Merkmal dieser Publikation ist die Tatsache, dass es sich dabei um ein Themenheft zum Schwerpunkt Sport und Gesundheit handelt, ein Thema, das nicht nur aktuell ist, sondern uns alle betrifft. Der Verdienst ist umso größer, wenn man bedenkt, dass es sich hier um Jugendliche handelt, die auf Deutsch schreiben, obwohl ihre Muttersprache ungarisch ist. Das ist sicherlich ein Verdienst ihrer besonderen Anstrengungen, aber auch der ihrer Schule.

Es bleibt nichts weiter übrig, als Ihnen viel Spaß beim Stöbern und Lesen zu wünschen.

Kedves Olvasó!

Egy különleges projekt termését tarthatja Ön a kezében. Fiatal hölgyek és urak, mindannyian tizedikes gimnazisták, nekiláttak, hogy egy adott téma speciális részletei után kutakodjanak és ezeket minél több szemszögből mutassák be. Hiszen a publikáció különlegessége, hogy egy témaspektrumot dolgoz fel: sport és egészség, amely nem csak egy aktuális kérdés, hanem mindannyian érintettek vagyunk benne. Érdemük annál is inkább kiemelendő, mivel ezek a fiatalok németül írják cikkeiket, holott magyar az anyanyelvük. Ez minden bizonnyal a saját munkájuk eredménye, de biztos vagyok benne, hogy az iskola is kivette a részét belőle.

Nem maradt más hátra, mint hogy tartalmas időtöltést kívánjak az olvasáshoz!

Richard Guth
Redaktionsleiter / projektvezető

Zum Auftakt: Sport und Jugend – wie es die Sportlehrer am Eötvös sehen

Von Dorka Nagy und Bence Boda

Wir haben eine Aufgabe bekommen, und wir konnten die Einstellung der Schülerinnen und Schüler zum Sport kennen lernen.

Wir haben drei Sportlehrer befragt, was ihre Meinung zu diesem Thema ist.

István Szurcsik

- Was meinen Sie, wie ist die Haltung der Schülerinnen und Schüler derzeit zum Sport?
- Optimal.
- Wie war diese Haltung vor 10 Jahren?
- Besser.
- Was würden Sie erwarten?
- Eine Situation wie vor 10 Jahren.

Helga Esőssy-Székely

- Was meinen Sie, wie ist die Haltung der Schülerinnen und Schüler derzeit zum Sport?
- Es ist unterschiedlich. Die Schülerinnen und Schüler, die Sport nicht nur in der Schule

treiben, sind aktiver. Die Schülerinnen und Schüler, die Sport sonst nicht treiben, können wir nicht so leicht motivieren.

- Wie war diese Haltung vor 10 Jahren?
- Früher waren die Kinder nicht so bequem. Sie haben nicht so viel vor dem Computer gesessen. In der Freizeit sind sie Fahrrad gefahren und geschwommen.
- Was würden Sie erwarten?
- Sie sollen Sport nicht nur in der Sportstunde, sondern auch regelmäßig außerhalb treiben.

Adrienn Antretter

- Was meinen Sie, wie ist die Haltung der Schülerinnen und Schüler derzeit zum Sport?
- Es hängt von dem Interesse ab. Die Motivation ist sehr wichtig. Die Schülerinnen und Schüler, die Sport in einem Verein machen, sind aktiver.
- Wie war diese Haltung vor 10 Jahren?

- Es stand mehr Ausrüstung zur Verfügung. Es hat früher mehr Spaß gemacht, sie konnten mehr spielen.
- Was würden Sie erwarten?
- Sie bräuchten eine entspannte Atmosphäre. Die Schülerinnen und Schüler müssten motivierter sein. Wir brauchen gute Ergebnisse im Sport.

Wille und Standhaftigkeit

Über den schwierigen Spagat zwischen Leistungssport und Schulbesuch

Von Dominika Beregi und Alíz Szekeres

Heutzutage kommt es häufig vor, dass die Schüler neben der Schule aktiv Sport treiben. Welche Auswirkungen hat es auf die Schüler und auf ihre Umgebung? Mit welchen Herausforderungen werden sie konfrontiert? Kann man neben Leistungssport genauso gut lernen? Welche Erwartungen müssen die Schüler erfüllen?

Darüber haben wir Kata Jenei befragt. Kata spielt Volleyball in der Totiser Kolonie/Tatabánya, sie ist auch in der Volleyball-Nationalmannschaft und „zivil“ Schülerin des József-Eötvös-Gymnasiums.

Wie oft hast du in der Woche Training? Wieviel Zeit hast du um zu lernen, dich zu erholen und sie mit Freunden zu verbringen?

Ich habe fünf-sechsmal Training und zwei oder drei Spiele pro Woche. Meistens bin ich erst um 8 Uhr zu Hause, erst dann kann ich mit dem Lernen beginnen, aber dazu habe ich nicht mehr so viel Energie. Am Wochenende habe ich nur ein paar Stunden um mich mit Freunden zu treffen, und sehr oft muss ich die Treffen absagen, deswegen sind meine Freunde nicht so froh, und ich freue mich auch nicht.

Wie sind die Erwartungen an die Trainings? Habt ihr gute Ergebnisse? Ist es der Mühe wert?

Unser Trainer ist sehr streng und unflexibel. Wir müssen immer das Maximum aus uns herausholen, und es ist sehr anstrengend. In der Nationalmannschaft müssen wir auch unsere beste Form zeigen, und wir haben sehr oft Aufnahmen. Es kann sehr stressig sein. Aber ich sehe, dass die vielen Trainingseinheiten gute Ergebnisse zeigen, und ich habe mich schon viel weiterentwickelt.

Hattest du schon einen Tiefpunkt erlebt? Wie konntest du ihn überwinden?

Natürlich, ich hatte ihn schon. Mein Körper war sehr schwach, deshalb waren meine Leistungen sehr schlecht. Ich konnte die Ziele nicht gut befolgen, und es war für mich sehr schwer, innerlich war ich schlapp. Meine Eltern, mein Trainer und meine Freunde haben mir sehr viel geholfen und mich unterstützt.

So wurde ich wieder stark und gesund.

Was denken deine Eltern über deine Sportkarriere?

Mein Vater möchte, dass ich wirklich Sportlerin werde, und er fördert mich im Sport immer. Meine Mutti probiert es mich ein bisschen zurückzuhalten, dass ich mich mehr ausruhe und nicht alles für den Sport aufgebe.

Findest du Schule genauso wichtig wie Sport? Wie sind deine Erwartungen an die Schule?

Schule ist mir auch wichtig, ich möchte auch dort gute Leistungen erbringen. Ich sehe oft, dass die Lehrer versuchen mich zu begünstigen, und in der Schule gibt es weniger Erwartungen als im Sport. Manchmal bin ich mit mir nicht zufrieden, weil ich weiß, dass ich viel besser sein könnte, ich habe nur keine Zeit und Energie.

Was findest du wichtiger oder besser? Sport oder Schule? Was möchtest DU machen? Hast du auch einen Plan B?

Ich möchte Sport zum Beruf machen, es ist mein Traum. Aber natürlich habe ich auch einen Plan B, darum finde ich Schule auch wichtig. Wenn ich nicht Leistungssportlerin sein kann, möchte ich Jura studieren.

Danke für das Interview! Ich wünsche dir alles Gute!

Wir können sehen, dass Leistungssport ohne Schule auch sehr anstrengend ist, mit Schule ist er eine noch größere Herausforderung. Die Schüler haben gezeigt, dass es nicht unmöglich ist, aber man braucht einen großen Willen und Standhaftigkeit.

Fairplay – ein Muss?

Von Martin Maczkó, Tamás Szibenedek und Ádám Tóth

Fairplay. Was bedeutet es? Das ist ein weiter Begriff. Es bedeutet, dass wir transparent spielen. Es gilt für alle Sportarten. Wir sind nicht rau, aggressiv und so weiter. Wir sind modisch.

Fairplay bedeutet, dass wir Regeln, Widersacher, Richter, Gemeinschaftsgeist, Publikum und alle sonstigen Dinge respektieren.

Ádám Tóth führte ein Gespräch mit der Sportlerin Viktória Hornyák zum Thema Doping.

-Hallo, Viki! Also. Fairplay. Was denkst du, was es bedeutet?

-Hallo, Ádi! Fairplay. Wir sind sportlich und wir spielen korrekt.

Ein bekanntes Beispiel aus dem aktiven Sport ist der Fall von Ivan Fernandez (Läufer aus Kenya) und Abel Mutai (Olympiasieger im Dauerlauf). Ivan Fernandez wurde Erster. Er dachte, dass er am Ziel ist. Abel Mutai war zwei Meter weit hinter Ivan. Das Ziel war zehn Meter weit. Abel Mutai hätte einfach gewinnen können, aber er ist nicht ins Ziel gelaufen. Er sagte Ivan Fernandez, dass das Ziel zehn Meter weiter wäre, nicht dort. So wurde Ivan Fernandez Erster und Abel Mutai Zweiter.

-Du spielst Handball in Tarian. Wie sind deine Erfahrungen bezüglich Fairplay?

- In der Welt gibt es sportliche Leute und nichtsportliche Leute, die Niederlagen nicht ertragen können.

-Wird es bald auch dir passieren?

-Nicht. Ich bin ruhig.

-Wie gehst du mit den anderen und mit Problemen um?

-Wir helfen einander. Wir sprechen über die Probleme.

Dániel Gyurta hat über Fairplay gesagt (er hat einen Fairplay-Preis bekommen): „Dieser Preis bedeutet viel für mich. Das ist eine Botschaft, dass wir so Sport treiben müssen, dass wir die Rivalen nicht vernichten, sondern wir müssen ehrlich Sport treiben, und so entscheiden, wer besser ist. Ich hoffe, dass ich zum Fairplay beitragen kann und die Sportler eine bessere Welt schaffen können ...”

-Und ich habe noch eine Frage. Wer ist deine Lieblingsfairplaysportlerin?

-Anita Görbicz. Sie ist eine Legende.

Wir denken, das bedeutet Fairplay.

Immer auf dem ehrlichen Weg

Sportler über das Thema Doping

Von Fanni Koger und Fanni Paulik

In diesem Zeitungsartikel haben wir einen Sportler und einen Trainer zum Thema Doping befragt. Der Sportler, Dávid Czank, ist 19 Jahre alt, und spielt in einer Floorball-Mannschaft des SZPK. Der Trainer, Szabolcs Mészáros, ist 31 Jahre alt, er trainiert die Floorball-Mannschaft (SZPK). Zuerst haben wir den Sportler befragt.

Fanni Paulik: Hast du schon Doping probiert?

Dávid Czank: Ich habe es noch nie probiert und ich werde es auch nicht probieren. Ich denke, es ist überflüssig, und ich verachte die Leute, die Dopingmittel nutzen. Ich würde mich selbst betrügen, und all meine Bekannten, Familienmitglieder und Sportkameraden würden mich verachten.



Fanni Paulik: Lohnt es sich Dopingmittel zu nehmen?

Dávid Czank: Meiner Meinung nach lohnt es sich – wenn überhaupt – nur in einigen Sportarten, und nur für die Besten, Dopingmittel auszuprobieren.

Fanni Paulik: Wie läuft eine Dopingkontrolle ab?

Dávid Czank: Ich nahm nur einmal an einem Dopingtest teil, in dieser Saison. Es hat mich unerwartet getroffen, weil nach dem Spiel zwei Männer in die Kabine kamen und meine Sportkameraden und mich mitgenommen haben. Die Kontrolle lief so ab: Erstmal haben sie uns erklärt, dass sie vom Ungarischen Floorball-Verein kommen würden und eine Dopinkontrolle machen wollen. Eine Unterschrift mussten wir leisten, und sie haben unsere persönlichen Daten aufgeschrieben. Dann mussten wir mindestens 100 ml Urin abgeben. Einer von der Kontrolle hat alles beobachtet. Danach mussten wir in zwei Gläser urinieren. Die erste Probe wurde gleich dort untersucht, die andere Probe eingefroren.

Nach dem Gespräch haben wir den Trainer befragt.

Fanni Paulik: Was ist Ihre Meinung über Dopingmittel?

Szabolcs Mészáros: Dopingmittel verurteile ich, denn es gibt Regeln im Sport wie überall im Leben, die man einhalten soll. Die Ächtung von Doping ist auch eine Regelung, wenn sie nicht beachtet wird, dann muss der Betroffene dafür büßen.

Fanni Paulik: Sind Sie damit einverstanden, dass Dopingmittel bei Wettkämpfen verboten sind?

Szabolcs Mészáros: Diese Angelegenheit hat zwei Seiten, denn es gibt natürliche Dopingmittel, die gar keine schädliche Wirkung haben. Das ist meiner Meinung nach zulässig. Alle Dopingmittel, die auf der Schwarzen Liste sind, darf man überhaupt nicht benutzen, aber es gibt eine andere Seite: Viele Sportler müssen so eine unglaubliche Sportleistung erbringen, die ohne Dopingmittel unerfüllbar ist (z. B. Tour de France).

Wenn die Psyche stimmt

Sportler brauchen professionelle psychologische Beratung

Von Kira Gyuga und Bettina Surapka

Wir befragten viele Menschen darüber. Sie sagten interessante Informationen, aber wir teilen Ihnen nur wenige davon mit. Sie, unsere Leser, können und sollen selber die Fachleute kontaktieren.



Wir fragten Dr. Anikó Sági, Psychologin von Beruf, was sie macht, wenn sie Sportler auf den Wettkampf vorbereitet, und wie lange die Vorbereitung dauert.

„Ich studiere die Persönlichkeit des Sportlers und seine Fähigkeiten, versuche die Gründe für die Probleme des Sportlers zu finden. Ich stelle einen Trainingsplan auf und konsultiere den Trainer oder die Eltern des Sportlers. Es kommt darauf an, wie die psychische Verfassung des Sportlers ist, wie seine Fähigkeiten sind, wie verpflichtet sich der Sportler dem Sport gegenüber fühlt. Die Therapie dauert zirka einen Monat oder manchmal mehr.“



Wir führten auch mit Krisztina Bóna ein Interview. Sie ist eine ungarische Sportpsychologin. Sie beantwortete unsere Fragen bereitwillig.

Wann lohnt es sich eine Sportpsychologin zu konsultieren?

Die Sportler gehen mit verschiedenen Problemen zu einer Sportpsychologin. Einige Sportler gehen hin, weil ihre Leistung kürzlich schlechter geworden ist wie üblich. Es äußert sich unterschiedlich, zum Beispiel über Konzentrationsschwierigkeiten, Selbstzweifel, oder der Sportler ist unmotiviert. Einige Menschen gehen hin, weil sie es vorbeugen möchten, mit ähnlichen Problemen in ihrer späteren Karriere konfrontiert zu werden.

Was bietet eine persönliche Beratung?

Die personalisierte Beschäftigung ermöglicht eine tiefe, konzentrierte Arbeit. Es

achtet auf die individuellen Unterschiede. Es ist geeignet, die mentale und Hirnfähigkeit zu entwickeln.

Wir fragten Dániel Baky darüber, wie viel seine psychologischen Dienste kosten.

- Persönliche psychologische Konsultation: 8000 Ft / Sitzung
- Persönliches autogenes Training, 10 Sitzungen: 55.000 Ft
- autogenes Gruppentraining, 12 Sitzungen: 36.000 Ft / Person

Sie können Sportlehrerinnen und Sportlehrer darüber selber befragen. Viele Trainer, Sportpsychologinnen und Sportpsychologen können Ihre Fragen beantworten. Wir ermutigen Sie, dass Sie sich an Fachleute wenden, wenn Sie selber eine schwierige Phase erleben.

Die Spezialisten

Zu Besuch in der Sprechstunde

Von Gellért Bán, Dominik Horváth
und Ádám Prohászka

Was ist der Unterschied zwischen einem Sportarzt und einem Allgemeinarzt? Worin unterscheidet sich die Arbeit eines Sportarztes von der der Allgemeinmediziner? Wie soll man sich eine Sportarztsprechstunde vorstellen?

Auf diese und ähnliche Fragen suchten wir eine Antwort beim Sportarzt Dr. Miklós Kator, der die Mannschaft in Daurag/Dorog medizinisch betreut.

- Was ist der Unterschied zwischen einem Hausarzt und einem Sportarzt?
- Sportmedizin ist Teil der Heilkunde, es gibt selbst unter Sportmedizinern solche, die sich weiter spezialisieren wie Sportärzte für Wasserball. Seine Aufgabe ist in erster Linie der Schutz der Gesundheit der Athleten und die Behandlung kleinerer Verletzungen. Also Prävention und Behandlung.
- Was für Fälle haben Sie?
- Meistens nur kleinere Zerrungen und andere kleinere Verletzungen.
- Wie lange dauert die Sprechstunde und wie oft in der Woche empfangen Sie Patienten?
- Ich ordiniere jeden Wochentag, täglich nur zwei Stunden, von 15:00-17:00, das ist sehr kurz, aber reicht aus.
- Wie viele Patienten haben Sie?
- Generell 5-20 Patienten habe ich pro Tag.
- Was kostet die Behandlung?
- Das ist unterschiedlich, aber es kostet in der Regel 5-10 000 Ft.
- Vielen Dank für das Interview. Frohes Schaffen!

- Viszontlátásra! Auf Wiedersehen!

Wie wir gesehen haben, gibt es zwischen Sportarzt und Allgemeinmediziner keine großen Unterschiede, nur dass sich die Sportärzte weiter spezialisierten.

Beim Training

Zwei Fußballverrückte
gewähren einen Einblick

Von Bálint Nagy und Viktor Suhai

Wir sind beide fußballverrückt, wir haben dreimal Training pro Woche, wir schreiben über unsere Erfahrungen.

Wir gehen eine halbe Stunde vorher zum Training. Im Umkleideraum können wir uns unterhalten, Musik hören und umziehen. Wir bereiten uns so vor aufs Training. Unser Trainer kommt bald und sagt uns, was wir heute im Training machen müssen, was die Aufgabe heute sein wird. Wenn wir im Training nur laufen, mögen wir das nicht. Er sagt es auch, wer welches Sportgerät mitbringen muss.

Wir beginnen das Training mit dem Aufwärmen. Dank dem Aufwärmen können wir Verletzungen vermeiden. Wir machen verschiedene Aufgaben, zum Beispiel Laufen und Dehnen.

Dann kommen die Aufgaben mit dem Ball. Wir sind noch nicht müde, wir können uns konzentrieren. Wir können uns durch diese Aufgaben weiterentwickeln.

Dann spielen wir Fußball. Unser Trainer sagt uns mehr Regeln als in einem normalen Fußballspiel.

Wir müssen nur mit zwei oder drei Berührungen spielen, weil einige Spieler vielleicht „sollstüchtig“ sind. Wir müssen mehr Pässe machen. Wir sind eine Mannschaft.

Danach kommen die Laufteile. Zum Laufen braucht man keine Konzentration, nur Willen.

Am Ende des Trainings machen wir Gymnastik. Der Trainer macht oft die Aufgabe vor, und wir machen nur Quatsch.

Beim Bierchen zu Hause oder mit Freunden live vor Ort?

Die leidige Frage
vor einer Meisterschaft

Von Krisztán Kiss und Marcell Zágonyi



Wo ist es genussvoller dem Spiel unserer Lieblingsmannschaft zuzuschauen? Zu Hause am Fernseher oder live vor Ort? Wir hatten Fragen bezüglich Vorzüge und Nachteile gestellt. Wir werden zwei Meinungen hören.

Ein Freund meint: „Es ist sehr aufregend im Stadion mit anderen Fans das Match zu sehen. Aber das ist nicht so gemütlich wie zu Hause. Du kannst die Kommentare nicht hören, und dein Kopf tut von der Lärm weh. Aber das ist sehr interessant, das Spiel live zu sehen.“

Ein weiterer hingegen: „Zu Hause auf dem Sofa das Spiel zu sehen ist sehr gemütlich. Du musst nicht auf unbequemen Stühlen in der Mitte der Menge sitzen. Du kannst den Kommentatoren gut zuhören, und du kannst die heißesten Momente in der Rückblende sehen. Es ist wahr, es ist nicht so genussvoll wie vor Ort.“



Impressum

2/1

spezial

Sport-Themenheft des Deutschkurses
2/1 des József-Eötvös-Gymnasiums
Totis/Tata

Die Redaktion

Leitung

Richard Guth, OStR

Landesprogrammlehrkraft
und deutscher Lektor am
József-Eötvös-Gymnasium Totis/Tata

Redakteure Gellért Bán, Dominika Beregi, Bence Boda, Kíra Gyuga, Dominik Horváth, Krisztián Kiss, Fanni Koger, Martin Maczkó, Bálint Nagy, Dorka Nagy, Fanni Paulik, Ádám Prohászka, Viktor Suhai, Bettina Surapka, Alíz Szekeres, Tamás Szi-Benedek, Ádám Tóth, Marcell Zágonyi

Wir danken dem Deutsch-Sprachassistenten des Gymnasiums, Jacob Engelhardt, für seine tatkräftige Unterstützung.

Bilder: S. 5: wikipedia.org / S. 6: Wonderlane, flickr.com / S. 7: Josia Mackenzie, flickr.com/ S. 9: pixabay.com

Eigenverlag von Richard Guth
Erscheint einmalig in 25 Exemplaren, Juni
2016