Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 1 (1998-1999)
Heft: 3

Vorwort: Editorial
Autor: Bignasca, Nicola

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: 08.07.2025

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

Rubriken

Neuerscheinungen

24 Unter der Lupe
25 Durchgeblättert
26 Aus der Fachpresse
27 Aus dem Verlag

ETH-ZÜRICH
04. Juni 1999
BIBLIOTHEK

Bildungsangebote

28 SVSS-Fortbildung
29 SOV
30 Berufsschulsport
30 Kongresse
31 J+S
31 BASPO
31 Sport-Arena

Dialog

32 Mit kritischem Blick
33 Carte blanche

Info

36 Internet SVSS/BASPO
37 Jugend + Sport

Markt

35 mobile*club*
54 Sponsoren
54 Börse
54 Impressum

Praxis

Der ganzheitliche Prozess des Trainierens in der Praxis
Rolf Altorfer, Domenig Dannenberger, Claudia Harder, Marcel K. Meier, Rolf Weber, Pierre-André Weber

Editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Ich erlaube mir, Ihnen eine einfache, aber gleichzeitig ziemlich verfängliche Frage zu stellen: «Wie würden Sie einem unwissenden Ausserirdischen vom Mars, der sich auf Entdeckungsreise auf unserem Planeten befindet, erklären, was Sport bedeutet?» Ihre Antwort kann ich mir nur schwer vorstellen. Dennoch bin ich überzeugt, dass Sie nicht auf Aussagen wie «Der Sport ist die Summe aller Muskelkontraktionen» oder «Die Gesamtheit aller stereotypen Bewegungen» zurückgreifen würden.

Eines ist sicher: Es ist einfacher zu sagen, was der Sport nicht ist, als ihn in seinen Besonderheiten zu definieren. Bei unserem ausserirdischen Freund ist die Situation noch insofern speziell, als er vom Sport überhaupt keine Ahnung hat. An ihn seien die folgenden Überlegungen gerichtet: Der Sport ist eine Form des menschlichen Ausdrucks, der das Individuum in seiner Ganzheitlichkeit umfasst. Wie in der Musik sind auch beim Thema «Sport» die Variationen vielfältig. Man denke nur an den bunten Fächer sportlicher Disziplinen und an die Möglichkeit, sie auf verschiedene Arten und zu unterschiedlichen Zwecken auszuüben. Beispielsweise in Form eines Spiels, oder mit der Absicht, gesund zu bleiben, oder auch mit dem Ziel, hohe Leistungen zu erbringen.

Laufen mit Gewichtsweste: Auf dem Weg zum integrativen Trainieren.

Unserem ausserirdischen Freund aber wollen wir eine Gefahr nicht verheimlichen, die schon immer wie ein Damoklesschwert über dem Sport hing. Diese Gefahr besteht in der Tendenz, die Komponenten, welche die sportliche Leistung ausmachen, zu individualisieren und zu isolieren. Dadurch reduziert sich die sportliche Betätigung auf eine systematische Verbesserung der einzelnen Komponenten und nimmt nicht genügend Rücksicht auf die zwischen ihnen auftretenden Wechselwirkungen.

«Der Sport umfasst das Individuum in seiner Ganzheitlichkeit.»

Diese Ausgabe von «mobile» hat sich zum Ziel gesetzt, die Leserinnen und Leser dafür zu sensibilisieren, wie wichtig eine ganzheitliche Annäherung an die sportliche Betätigung ist. Was dieser Grundsatz konkret bedeutet, ergibt sich aus dem Zusammenhang, in dem Sport ausgeübt wird. Im Leistungssport besteht das integrative Trainieren in der Kunst, Kondition, Technik und Taktik zu koordinieren. Im Rahmen des Schul- und Vereinssportes umfasst der integrative Unterricht gleichzeitig die körperlichen, geistigen, emotionalen und beziehungsmässigen Komponenten der Schülerinnen und Schüler.

An diesem Punkt wird sich der ausserirdische Unwissende sicher fragen, was, in einfachen Worten ausgedrückt, integratives Trainieren und integrativer Unterricht im Sport bedeutet. Wir antworten ihm, indem wir auf ein typisches Bild seiner Welt Bezug nehmen: Mit dem integrativen Trainieren soll die Fähigkeit erworben werden, den Einsatz aller Mittel, über die sein Raumschiff verfügt, präzis und perfekt zu synchronisieren.

Wir laden unsere Leserinnen und Leser ganz herzlich ein, uns wissen zu lassen, wie weit das Konzept des «integrativen Trainierens», so wie es auf den folgenden Seiten beschrieben wird, in der Praxis des Sportunterrichtes ankommt.

Nicola Bignasca