Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

Band: 7 (2005)

Heft: 4

Inhaltsverzeichnis

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

ETH-ZÜRICH
03. Aug. 2005
BIBLIOTHEK

mobile
Die Fachzeitschrift für Sport

Liebe Leserinnen, Liebe Leser,
Der Bewegungsdrang im Kindesalter wird von einer Bewegungsunlust in der Jugend abgelöst. Im Laufe unseres Lebens ist die Phase, in der Bewegung und Sport an Bedeutung verlieren, eindeutig in der Adoleszenz, genauer zwischen dem 17. und 20. Lebensjahr, angesiedelt.

Die erste repräsentative Untersuchung von Jugend+Sport zeigt denn auch, dass der Prozentanteil der Jugendlichen zwischen 17 und 20 Jahren, der sich weniger als 30 Minuten pro Woche bewegt, grösser ist als bei den Erwachsenen: 36 Prozent Jugendliche gegenüber 30 Prozent Erwachsenen (vgl. Artikel auf S. 16). Auch die Ergebnisse der Studie SMASH 02 bestätigen diesen Negativtrend: Heute gibt es mehr körperlich inaktive Jugendliche als noch vor 15 Jahren.

Zeitmangel, in der Schule und im Beruf, Freunde, die keinen Sport treiben – das sind einige Gründe, die Jugendliche für ihre Bewegungsunlust anführen. Ein Blick in das Lebensumfeld der Jugendlichen, in dem auch andere Interessen existieren, macht diese Gründe verständlich. Wenn in der Kindheit die Bewegung selbstverständlich ist, besteht eine grosse Chance, dass sie auch in der Jugend eine beliebte Freizeitaktivität wird. Vielleicht müssen wir Lehrer und Leiterinnen uns mit der Tatsache abfinden, dass die Jugendlichen körperlich zwar weniger aktiv sind, ihre Einsatzbereitschaft – im Sport wie auch in anderen Bereichen – muss deshalb nicht in Frage gestellt werden: Die Suche nach einer ausgeglichenen Beziehung zum eigenen Körper und einer Identität in einer Gruppe von Gleichaltrigen, der Wunsch, die eigenen Fähigkeiten zu demonstrieren – das sind nur einige der Herausforderungen, die die Jugendlichen bei Bewegung und Sport finden.

Der Schul- und Vereinssport sind zwei wichtige Experimentierfelder für die Jugendlichen. Ohne dass sie sich dessen vielleicht bewusst sind, werden der Körper, die Gesundheit, das psychophysische Wohlbefinden und die sozialen Kontakte zu wichtigen Bestandteilen ihres Alltags und beeinflussen indirekt auch ihre Bewegungsaktivität. Die Praxisbeilage «Tippfit – mach mit» dieser Ausgabe von «mobile» richtet sich direkt an die Bedürfnisse der Jugendlichen und setzt sich mit Themenbereichen auseinander, mit denen sich Jugendliche beschäftigen: Nach welchen Kriterien wähle ich einen Sport, der meiner Persönlichkeit entspricht? Wie finde ich ein Gleichgewicht zwischen Arbeit/Schule und Bewegung? Oder wie gehe ich Krankheitserscheinungen an, die sich in Rückenschmerzen und Migräne äussern können?

Bewegungslust – Bewegungsfrust: Die Jugend ist ein Lebensabschnitt, der von Gegensätzen geprägt ist. Wir haben es in der Hand, Teenager ein Leben lang für Bewegung und Sport zu begeistern. Nutzen wir diese Chance!

Nicola Bignasca
mobile@baspo.admin.ch

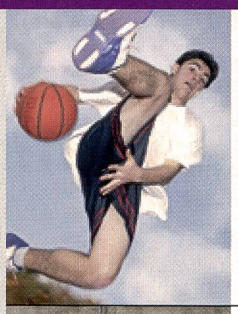
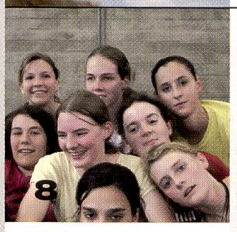
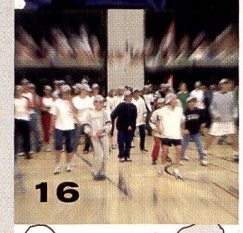
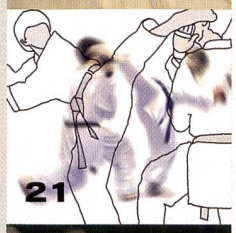


Foto: Daniel Käsermann







Adoleszenz

Die schwierige Frage nach der Identität des Menschen wird in ihrer Deutlichkeit zum ersten Mal in der Adoleszenz formuliert. Das Ringen um eine Annäherung an die eigene Person ist Thema. Die Herausforderung für Unterrichtende besteht darin, das Verhalten von Jugendlichen besser zu verstehen und nicht voreilig zu deuten oder zu verurteilen.

Oft entscheidet sich zwischen 10 und 18 Jahren, ob die Schüler oder Juniorinnen mit positiven und motivierenden Bewegungserlebnissen dem Sport ein Leben lang treu bleiben oder die Turnschuhe ein für alle Mal an den Nagel hängen. Damit Letzteres nicht geschieht, braucht es die richtigen, methodisch-didaktischen Antworten. Mit dieser Ausgabe von «mobile» sollten diese noch treffender gegeben werden können.

6 **Ouverture**

8 **Zwischen Vielfalt und Einzigartigkeit – Eine Herausforderung für Trainer und Sportlehrerinnen**
Stefan Valkanover

12 **Eine Welt der Paradoxen – Eine Studie zum Bewegungsverhalten auf der einen, die Realität im Gymnasium auf der anderen Seite**
Erik Golowin

14 **Mehr Bewegungsangebote, weniger Kundschaft – Interview mit dem Präventivmedizinier Pierre-André Michaud zur Smash-Studie**
Marcel Favre

16 **Fünfhundertfünfzigtausend in Aktion – Die Resultate der ersten Befragung zum Thema Jugend+Sport**
Doris Wiegand, Nicola Bignasca

21 **Zwischen 10 und 18 – Koordination, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit: Ein Dossier zu sportbiologischen und -physiologischen Aspekten von Jugendlichen**
Lukas Zahner, Roland Gautschi

33 **Statements – Ein Sportlehrer am Gymnasium, ein Verantwortlicher aus dem Leistungssport und ein Bewegungswissenschafter zum Drop-out-Phänomen**

Mehr Details

www.mobile-sport.ch
www.baspo.ch
www.svss.ch

Innovativ in Muskelstimulation und Schmerzbekämpfung

Muskeln spielen lassen!

TENS – FES/NMS

MUSKELSTIMULATION

mit Biofeedback

ZUBEHÖR

Attraktive Miet-/Kaufkonditionen.

Als eines der marktführenden Vertriebs-Unternehmen im Bereich der Elektrostimulation bietet die Parsenn-Produkte AG komplette Systemlösungen für alle Fachbereiche der Medizin an. Die innovativen und anwenderfreundlichen Produkte zur

- **Neuro-Rehabilitation**
- **Schmerztherapie (TENS)**
- **Inkontinenzbehandlung**
- **Muskelstimulation (FES/NMS)**

haben sich bewährt als ergänzende Alternativen zu verschiedenen Therapieformen. Alle Produkte werden stetig dem aktuellen Stand der Medizin-Technik angepasst und weiterentwickelt.

Ein vollständiger Produkte Service mit Miet-/Kaufkonditionen, Schulung und Beratung beinhaltet ebenfalls Zubehör wie z.B. Elektroden, Kontaktgel usw.

INFORMATIONS-COUPON

mobile 2005

☐ Bitte senden Sie uns Ihre Gesamtdokumentation.

☐ Speziell interessiert uns: _____

☐ Bitte rufen Sie uns an. Unser Telefon: _____

Absender: _____

Zuständige Person: _____

Parsenn-Produkte AG, Abt. Medizinische Geräte, 7240 Küblis
Tel. 081 300 33 33, Fax 081 300 33 39
info@parsenn-produkte.ch, www.parsenn-produkte.ch

MED. GERÄTE

Prellung? Verstauchung? Zerrung?

Olfen Patch®

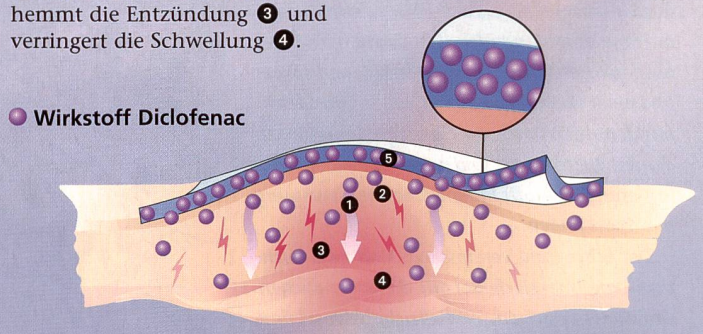
Das Schmerzpflaster von Mepha

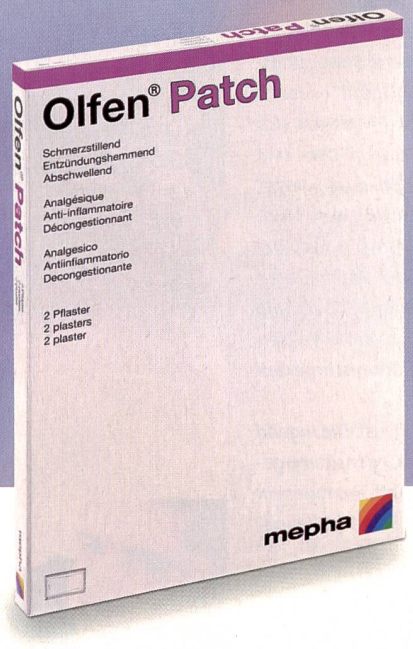
Wirkt dort, wo es schmerzt...

Olfen Patch® wirkt gegen Schmerzen und Entzündungen. Nachdem das Schmerzpflaster auf der Haut haftet, gelangt der Wirkstoff Diclofenac ❶ ins schmerzende Gewebe. Dort lindert er die Schmerzen ❷, hemmt die Entzündung ❸ und verringert die Schwellung ❹.

...lang anhaltend.

Olfen Patch® gibt den Wirkstoff laufend, wie aus einem Depot ❺, in das schmerzende Gewebe ab. Bis zu 12 Stunden lang.





> Schmerzlindernd
> Entzündungshemmend
> Abschwellend
> Angenehm kühlend

Dies ist ein Heilmittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Erhältlich in Apotheken.

Die mit dem Regenbogen

mepha

«mobile» (7. Jahrgang: 2005) entstand aus der Zusammenlegung der Zeitschriften «Magglingen» (seit 1944) und «Sporterziehung in der Schule» (seit 1890)

Herausgeber

Bundesamt für Sport Magglingen (BASPO), vertreten durch Direktor Matthias Remund
Schweizerischer Verband für Sport in der Schule (SVSS), vertreten durch Präsident Joachim Laumann

Co-Herausgeber

Die Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu ist unser Partner in allen Fragen der Sicherheit im Sport.

Chefredaktor
Nicola Bignasca (NB)

Redaktionsrat
Barbara Boucherin, Adrian Bürgi, Marcel Favre, Erik Golowin, Arturo Hotz, Andres Hunziker, Bernard Marti, Walter Mengisen, Bernhard Rentsch, Rose-Marie Repond, Max Stierlin, Peter Wüthrich

Redaktorinnen und Redaktoren
Roland Gautschi (gau, deutsche Redaktion)
Véronique Keim (vke, französische Redaktion)
Lorenza Leonardi Sacino (lle, italienische Redaktion)

Bildredaktion
Daniel Käsermann (dk)

Übersetzungen
Janina Sakobielski, Marianne Scheer-Kocher

Redaktion
Redaktion «mobile», BASPO, 2532 Magglingen, Telefon: ++41 (0)32 327 64 18, Fax: ++41 (0)32 327 64 78, E-Mail: mobile@baspo.admin.ch, www.mobile-sport.ch

Gestaltung und Druckvorstufe
agenturtschi, Soodstrasse 53, Postfach, 8134 Adliswil 2, www.agenturtschi.ch

Inserate
Zollikofer AG, Alfred Hähni, Riedstrasse 11, 8824 Schönenberg, Telefon: ++41 (0)44 788 25 78, Fax: ++41 (0)44 788 25 79

Druck
Zollikofer AG, Fürstenlandstrasse 122, 9001 St. Gallen, Telefon: 071 272 77 77, Fax: 071 272 75 86

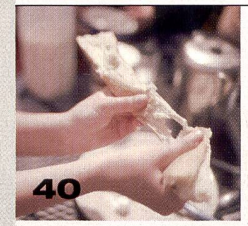
Abonnementsbestellungen und Adressänderungen
Zollikofer AG, Leserservice, Fürstenlandstrasse 122, 9001 St. Gallen, Telefon: 071 272 74 01, Fax: 071 272 75 86, E-Mail: mobileabo@zollikofer.ch

Bezugspreise
Jahresabonnement (6 Ausgaben): Fr. 42.– (Schweiz), € 36.– (Ausland), mobileclub: Fr. 15.–
Einzelausgabe: Fr. 10.–/F 7.50 (+Porto)

Nachdruck
Die in «mobile» publizierten Artikel und Fotos sind urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke oder Kopien sind mit der Redaktion zu vereinbaren. Die Redaktion lehnt die Haftung für unverlangt eingeschickte Texte und Fotos ab.

Auflagen
deutsch: 10 233 Exemplare
französisch: 3184 Exemplare
italienisch: 1515 Exemplare
ISSN 1422-7851

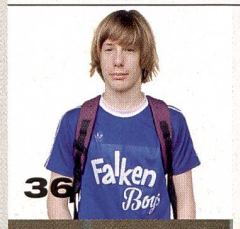
Serien

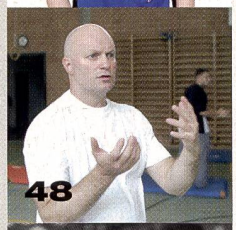


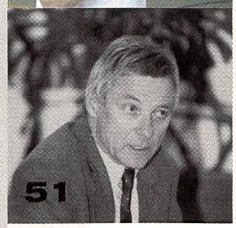
40 **Sporternährung (4) – Essstörungen bei Sportlerinnen und Sportlern**
Véronique Keim

46 **Fächerübergreifender Unterricht (3) – Die Formel im Trampolin**
Stephan Fischer

Ständige Rubriken







36 **bfu – Junge Männer leben gefährlich**
René Mathys

39 **mobile*club***

43 **Neuerscheinungen**

45 **schweiz.bewegt – Wie die Gemeinde Hochdorf zum Sportplatz mutierte**
Katja Brin

48 **Bildung braucht Bewegung – Der Verantwortliche der SVSS-Weiterbildung zum neuen Education-Projekt**
Janina Sakobielski

51 **Rücktritt von Kurt Egger – Zum Abschied des Direktors des Institutes für Sport und Sportwissenschaft der Universität Bern**
Arturo Hotz

53 **Carte blanche/Schaufenster**

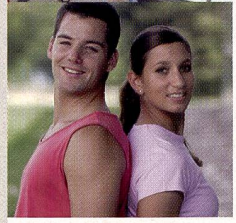
54 **Vorschau**

Praxisbeilagen

Tchoukball

Tchoukball erfreut sich in der Schweiz, sowohl im Verein als auch in der Schule, wachsender Beliebtheit. Damit das Spiel bei den Jugendlichen ankommt, muss es variantenreich lanciert werden. Diese Praxisbeilage zeigt einen Weg.
Carole Greber, Daniel Buschbeck, Véronique Keim

Tippfitt



Körperliche Bewegung hat viele positive Eigenschaften. Sie kann Stress und Übergewicht abbauen, Kopf- und Rückenschmerzen lindern und dich in Kontakt mit anderen Gleichaltrigen bringen. Diese Praxisbeilage zeigt dir, wie du den Problemen des Alltags mit einer gesunden Bewegungseinstellung begegnen kannst.
Alexa Partoll, Thomas Wyss, Ralph Hunziker