

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 52 (1995)

Heft: 9

Artikel: Studienwoche am SWI

Autor: Wieland, Men

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-993223>

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: 15.04.2026

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

Schweizer Jugend forscht

Studienwoche am SWI

Men Wieland, Geschäftsleiter sjf
Fotos: Daniel Käsermann

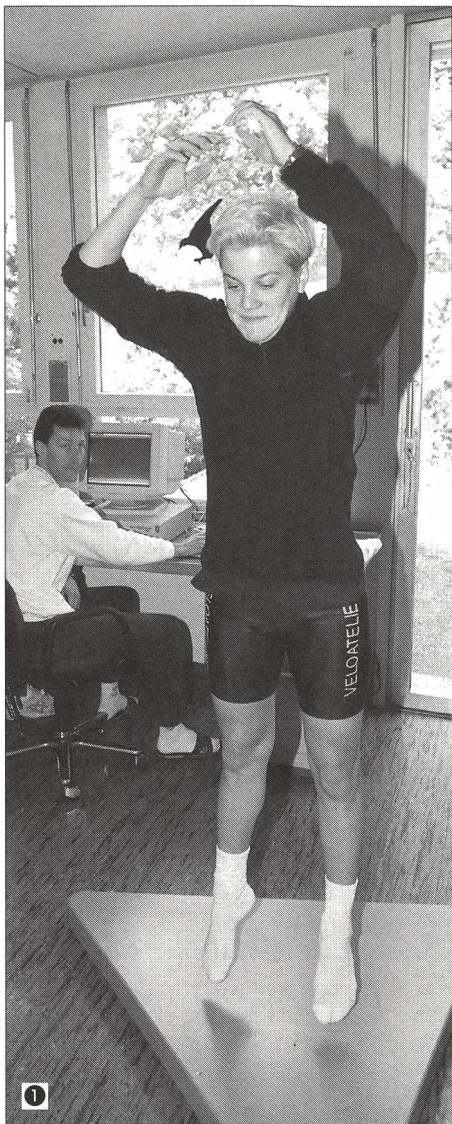
Treffpunkt beim Blumenladen in der Bahnhofshalle Biel. 20 junge Sportlerinnen und Sportler sind individuell aus der ganzen Schweiz angereist. Sie wurden aus einer Vielzahl von Interessenten für die erstmals durchgeführte Studienwoche «Sportwissenschaften» der Stiftung «Schweizer Jugend forscht» (sjf) und des Sportwissenschaftlichen Instituts (SWI) der ESSM ausgewählt.

Sie kennen sich noch nicht. Alle treiben wettkampfmässig Sport, einigen sieht man die Sportart an: dem Kugelstösser an seinem Brustkasten, der Kanutin am sorgfältig verhüllten Paddel und (mit ein wenig Phantasie) der Triathletin am mitgeführten Velo. Die Langläuferin und die Alpinkifahrerin haben ihre Sportgeräte nicht mitgeführt, auch der Moderne Fünfkämpfer und der Fussballer nicht. Allen gemeinsam ist die Spannung, was wohl die Studienwoche «Sportwissenschaften» bringen wird, und das Interesse an Wissenschaft und Forschung.

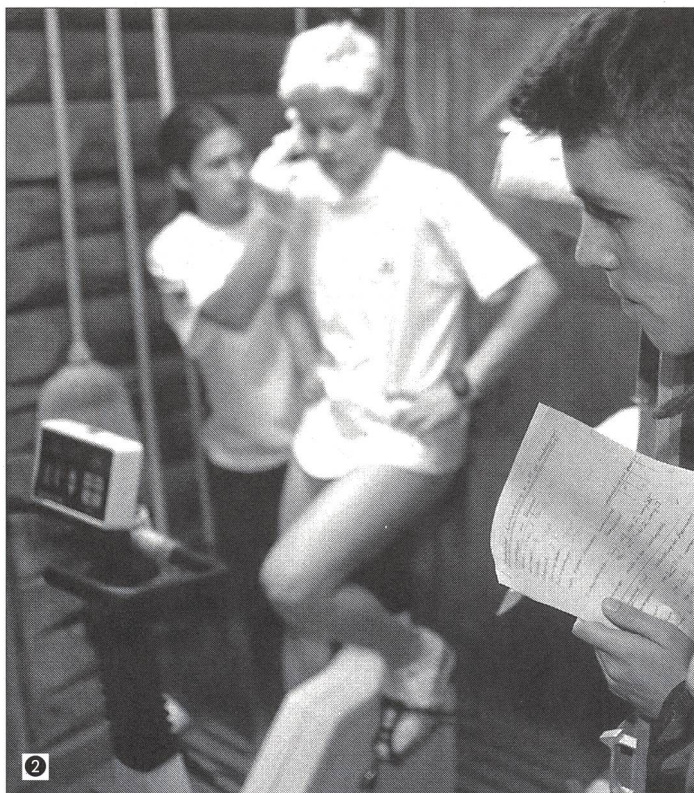
Schon am ersten Arbeitstag werden die sportlichen Jungforscherinnen und

Jungforscher von den fachkundigen Betreuern des Sportwissenschaftlichen Instituts in die Projektarbeit eingeführt. In Kleingruppen werden die Fragestellungen formuliert, die mit wissenschaftlichen Methoden beantwortet werden. Als Probanden stehen die Jungforschenden selbst zur Verfügung. Um die Datenmenge zu vergrössern, kommen jedoch auch die Betreuer nicht darum herum, sich dem Swissfit-Test, dem Conconi-Test sowie den Lactat- und Fettmessungen zu unterziehen.

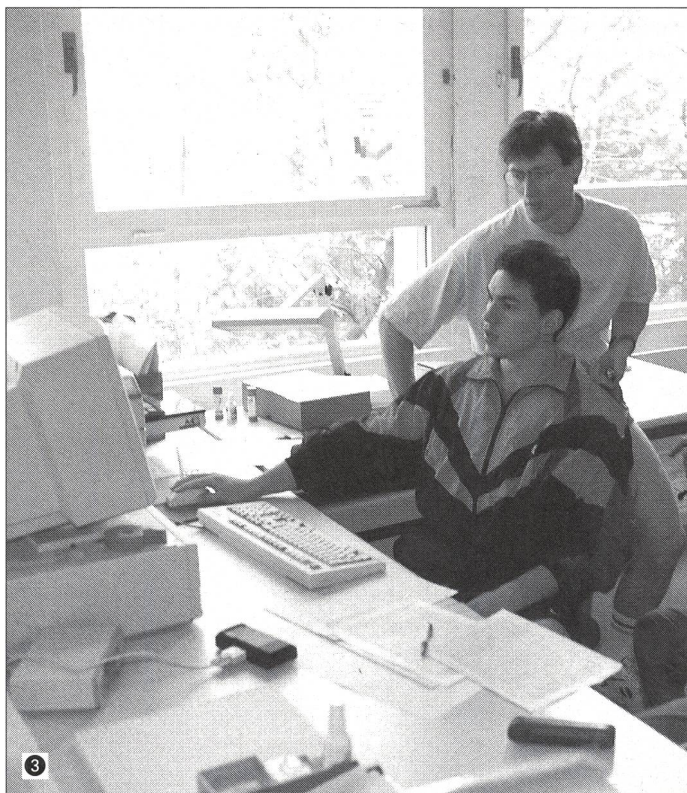
Eine Projektgruppe hat z.B. den Einfluss der Umgebungswärme auf die sportliche Leistung untersucht. Dabei



1



2

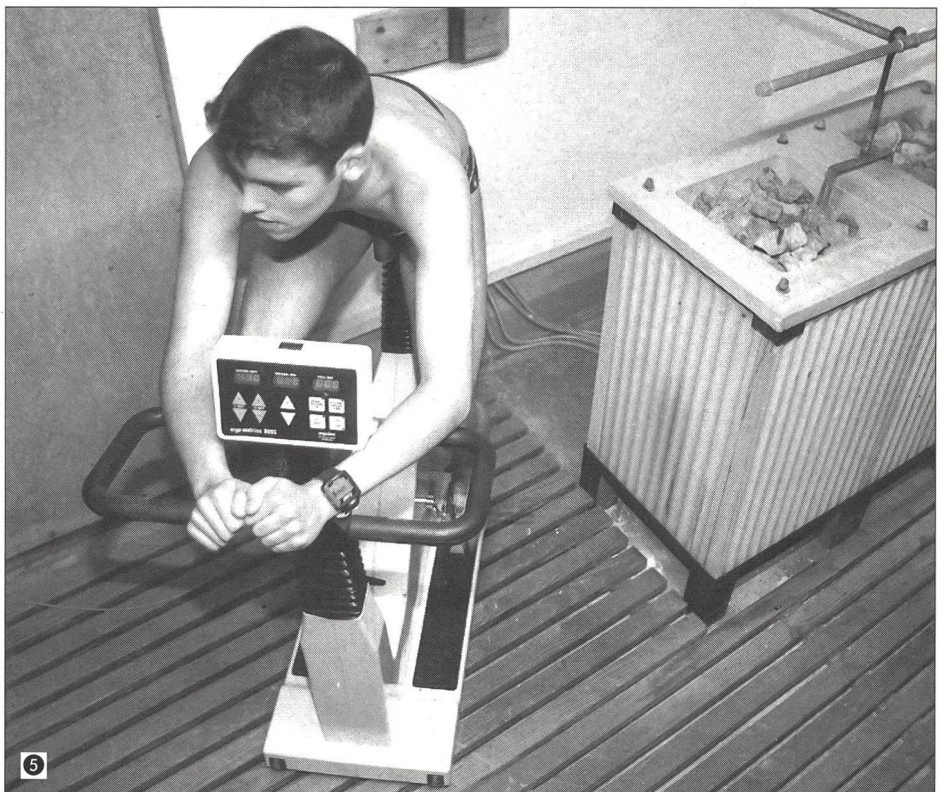


3

wurden Ausdauer-tests bei Normaltemperatur und in der Sauna durchgeführt. Schon bei 40 Grad° C ist ein messbarer Leistungsabfall zu verzeichnen. Leute, die relativ schnell und stark schwitzen, zeigen bei wärmerer Umgebungstemperatur einen geringeren Leistungsabfall. Zur Beurteilung der Ausdauerleistung wurden mit dem Conconi-Test, dem Pendellauf des Swisfit-Tests sowie der Blutlaktatmessung nach Belastung drei verschiedene Testanordnungen verglichen. Jeder Test lässt im Quervergleich eine Unterteilung in Ausdauertrainierte und -untrainierte zu, eignet sich aber unterschiedlich zur qualitativen Beurteilung und damit zur Trainingsberatung. Eine andere Gruppe stellte fest, dass die Sprungkraft sehr stark mit der Sprint-schnelligkeit und der Beweglichkeit korreliert. Mit Literaturrecherchen holten sich die jungen Sportler und Forscher zusätzlich wichtige Erkenntnisse über ihre Fachgebiete sowie im Ernährungsbe-reich.

In dieser Studienwoche haben die 20 Jungforscherinnen und Jungforscher nicht nur einen einmaligen Einblick in die Sportwissenschaften und deren Methoden erhalten. Sie haben zudem Impulse bekommen für die Realisierung von eigenen kreativen Forschungsprojekten im Bereich Sport, Naturwissenschaften und Medizin.

Zum Abschluss der Studienwoche wurden die Forschungsprojekte mittels Kurzvorträgen den interessierten Eltern, Freunden und Sportlehrern vorgetragen. Das Abschiednehmen fiel den jungen Forschern nach einer intensiven, lehrreichen und sehr freundschaftlichen Woche nicht leicht. So sah man glückliche Jungforscherinnen und Jungforscher mit Kanupaddel, Velo und Brustkästen am Blumenladen im Bahnhof Biel vorbeiziehen und in alle Himmelsrichtungen verschwinden. ■



- ① Sprungkraft-Messung im Labor.
- ② Zuerst wird etwas geleistet (Ausdauer-test und Laktat-messung im Sauna-Vorraum), dann notiert...
- ③ ...und schliesslich am Computer eingelesen, ausgewertet und interpretiert.
- ④ Messung der Hautfalte als Aussage zum Anteil Fettgewebe.
- ⑤ Ausdauer-test auf dem Fahrrad-ergometer in der Sauna.