

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 5 (2003)
Heft: 3

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: 11.01.2026

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

Liebe Leserinnen, liebe Leser

«Swiss Olympic Talents»: ein neues Projekt soll unsere Nachwuchsförderung zu mehr Schwung verhelfen. Die Schweiz hat in diesem Bereich allerdings Impulse nötig, will sie den Rückstand auf andere europäische Länder aufholen.

Was will dieses Projekt? Es handelt sich um ein partnerschaftliches Unternehmen, das sich für eine ganzheitliche Nachwuchsförderung in unserem Lande engagiert. Partner sowohl von der privat-rechtlichen (Swiss Olympic, Sportverbände, Schweizer Sporthilfe) wie auch von der öffentlich-rechtlichen Seite (Bund, Kantone, Gemeinden) wollen gemeinsam eine nationale Lenkungsstelle für die Nachwuchsförderung aufzubauen. So soll die schulisch-berufliche Ausbildung besser mit den Anforderungen der Talentförderung im Sport koordiniert werden. Insbesondere die öffentliche Schule muss (leistungs)sportgerechtere Angebote entwickeln. All dies geschieht mit dem Ziel, die Qualität in der Nachwuchsförderung zu optimieren. J+S 2000 mit seinem neuen Nachwuchsförderungsprogramm wird dabei den Verbänden markant unter die Arme greifen.

«Swiss Olympic Talents» ist ein ehrgeiziges Projekt, das die aktuellen schweizerischen Sportstrukturen entscheidend beeinflussen will. Die Koordination auf nationaler Ebene liegt beim Chef Nachwuchs Schweiz, Erich Hanselmann. Als ehemaliger Vizedirektor des BASPO Magglingen und langjähriger Nationaltrainer verfügt er über persönliche Erfahrungen in der Nachwuchsförderung und über ein weitgefächertes Netzwerk im Schweizer Sport. Bald werden ihn die kantonalen Beauftragten für die Nachwuchsförderung bei dieser spannenden Aufgabe unterstützen.

Die Leistungssportförderung stellt einen wichtigen Bildungsaspekt dar. Leider krankte das schweizerische Bildungssystem bisher daran, ihr den gebührenden Platz in der Bildungslandschaft einzuräumen. Mit «Swiss Olympic Talents» haben wir die einmalige Chance, den Stellenwert des Spitzensports in der Schweiz in ein passendes Licht zu rücken. Unsere Hoffnung ist, dass mit diesem Talentförderungsprojekt die öffentliche Meinung vom Mehrwert des Spitzensportes auf die Gesellschaft überzeugt werden kann.

Die Redaktion von «mobile» wird die Entwicklung dieses interessanten Projektes mitverfolgen und Sie, liebe Leserinnen und Leser, über die Auswirkungen auf den Wettkampfsport auf dem Laufenden halten. Die Nummer, die Sie in den Händen halten und dem Thema Wettkampfvorbereitung gewidmet ist, stellt ein treffliches Beispiel dar. In diesem Sinne wünschen wir dem Projekt «Swiss Olympic Talents» ein gutes Gelingen und dem schweizerischen Nachwuchs viel Erfolg.

Nicola Bignasca

mobile@baspo.admin.ch



Foto: Daniel Käsemann



ETH-ZÜRICH

10. Juni 2003

BIBLIOTHEK

mobile

Die Fachzeitschrift für Sport

Vor dem Wettkampf

«Ich bin jeden Tag für den Wettkampf bereit», sagte Alexander Popov, viermaliger Schwimm-Olympiasieger in einem Interview mit «mobile». Vielleicht ist es diese Einstellung, die absolute Hingabe für den Ernstkampf, welche Spitzenathleten und -athletinnen von anderen abhebt. Sie leben den Wettkampf, gehen in ihm auf und erbringen dann – und nicht im Training – ihre Bestleistung. Die vorliegende Ausgabe von «mobile» begleitet Sportlerinnen und Sportler auf ihren Wegen zum Start. Aus verschiedenen Perspektiven, aus Sicht des Trainers, der Athletin oder des Psychologen können die Phasen vor dem Wettkampf erlebt und nachvollzogen werden.

Damit am Tag der Entscheidung alle mit Nachdruck sagen können: «Ich bin bereit!»

6 Ouvertüre

9 Auf die Plätze, fertig ... bereit? – Die wichtigsten Punkte vor dem Start

Reto Venzl

14 Den Wettkampf leben – Die Trainingsphilosophie von Guennadi Touretski, Coach des Schwimm-Olympiasiegers Alexander Popov

François Cuvit

20 Für den Tag der Entscheidung – Vier Trainer schildern die Akzente in der Vorwettkampfphase

23 Mission erfüllt – Im Gespräch mit dem abtretenden Olympia-Delegationschef Hansjörg Wirz

Nicola Bignasca, Pia Naf

24 Stelldichein der Weltspitze – Die Vorbereitung des Schweizer OL-Teams auf die Weltmeisterschaften in Rapperswil

Muriel Sutter

26 Die Ruhe vor dem Sturm – Fünf Spitzensportler/-innen über die Tage und Stunden vor dem wichtigsten Wettkampf im Jahr

28 Die Angst zu versagen – Eine Studie beleuchtet mentale Schwierigkeiten von Olympiateilnehmer/-innen

Roland Gautschi

29 Eine Bilanz mit Licht und Schatten – WM-Rückblick von Angelo Maina, Trainer der Damen Ski-Nationalmannschaft

Ellade Ossola

30 Wenn der Countdown läuft ... – Fünf Nüsse, die es vor dem Wettkampf zu knacken gibt

Roland Gautschi

34 Mental stark am Start – Psychologische Massnahmen für den «Winning-Spirit»

Mattia Piffaretti

36 Angst statt Spielfreude? – Kinder und Wettkampfsport

Amélie Amoudruz, Véronique Keim



fit crisp – fit sein leicht gemacht.



Lust auf Leichtes? Entdecken Sie familia fit crisp! Denn mit nur 5% Fett, vielen Ballaststoffen, Folsäure und Vitaminen sättigt dieses luftig-fruchtige Knuspermüesli ohne zu belasten. Starten Sie locker und unbeschwert in den Tag!

familia 

In dir steckt mehr.



Wettbewerb

Wollen Sie mal etwas Neues wagen? Leicht und beschwingt durch die Lüfte schweben? Dann machen Sie mit bei diesem Wettbewerb!

Zu gewinnen gibt es 50 Tandem-Gleitschirm-Flüge. Mit ein wenig Glück wird Sie ein unbeschreibliches Gefühl von Leichtigkeit packen, wenn Sie über Interlaken gleiten und alles einmal aus der Vogelperspektive betrachten können!

PARAGLIDING
INTERLAKEN



- Ich mache mit.
- Bitte senden Sie mir zusätzliche Informationen über fit crisp.

Name: _____

Adresse: _____

Alter: _____

Telefon tagsüber: _____

Senden Sie diesen Talon an:
bio-familia AG, fit crisp, Postfach, 6072 Sachseln.

Ihre Angaben werden nicht an Dritte weitergeleitet. Die Verlosung findet am 25.6.03 und am 31.12.03 statt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Die GewinnerInnen werden persönlich benachrichtigt. Der Gewinn kann nicht ausbezahlt werden.

«mobile» (5. Jahrgang: 2003) 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 Heinz Keller

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

Marcel Favre (MF), Erik Golowin (Gol), Arturo Hotz (Hz), Barbara Meier (bm), Walter Mengisen (wm), Bernhard Rentsch (bre), Rose-Marie Repond (RRe), Max Stierlin (St), Janina Sakobielski (JSA), Peter Wüthrich (Wü)

Redaktorinnen und Redaktoren

Roland Gauthschi (gau, deutsche Redaktion), Véronique Keim (vke, französische Redaktion), Gianlorenzo Ciccozzi (cic, italienische Redaktion)

Bildredaktion

Daniel Käsermann (dk)

Übersetzungen

Janina Sakobielski, Markus Küffer, Angela Meschenmoser

Redaktion

Redaktion «mobile», BASPO, 2532 Magglingen, Telefon: ++41 (0)32 327 62 57, 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)1 788 25 78, Fax: ++41 (0)1 788 25 79

Druck

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

Abonnementsbestellungen und Adressänderungen

Redaktion «mobile», BASPO, 2532 Magglingen, Telefon: ++41 (0)32 327 63 08, Fax: ++41 (0)32 327 64 78, E-Mail: mobile@baspo.admin.ch

Bezugspreise

Jahresabonnement (6 Ausgaben): Fr. 35.– (Schweiz), € 31.– (Ausland), mobileclub: Fr. 15.– Einzelausgabe: Fr. 10.–/€ 7.50 (+Porto)

Nachdruck

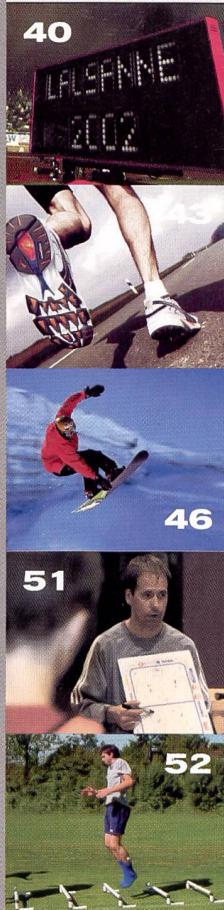
Die in «mobile» publizierten Artikel und Fotos sind urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke oder Kopien sind mit der Redaktion zu vereinbaren. Die Redaktion lehnt die Haftung für unverlangt eingeschickte Texte und Fotos ab.

Auflagen

deutsch: 10 233 Exemplare
französisch: 3184 Exemplare
italienisch: 1515 Exemplare

ISSN 1422-7851

Serien



- 40 **Sport und Wirtschaft (2) – Die ökologischen und ökonomischen Auswirkungen der Lausanner Athlétissima**
Barbara Meier

- 43 **Der Fuss im Sport (3) – Adidas und Puma: Zwei Weltkonzerne und ihre Schuhkonzepte**
Ralph Hunziker

Ständige Rubriken

- 39 **Dopingprävention – Weltklasse ohne Doping**
Simone Bader
- 46 **Sport und Werbung – Für die bfu nicht immer ein Traumpaar**
René Mathys, Muriel Sutter
- 48 **Leserbrief/Carte blanche**
- 49 **mobileclub**
- 51 **Planen mit System – Das J+S-Trainingshandbuch**
Bernhard Rentsch
- 52 **Beinarbeit mit Köpfchen – Verbesserung der Grundathletik**
Ralph Hunziker
- 54 **Neuerscheinungen**
- 56 **Bildungsangebote SVSS**
- 61 **Qualität hat ihren Preis – Die Delegiertenversammlung des SVSS**
Roland Gauthschi, Nicola Bignasca
- 62 **Vorschau, Markt**

Praxisbeilage:

Vom Schweben zum Schwimmen



Sich tragen lassen, den Widerstand erfahren, verschiedene Antriebe ausprobieren, gleiten, tauchen, atmen ... Diese Praxisbeilage zeigt, wie vielfältig Bewegung im Wasser angegangen werden kann. Lehrerinnen und Trainer halten eine Fülle von Übungen für das Grundlagen- und das Techniktraining in den Händen.

Elisabeth Herzig, Pierre-André Weber, Ralph Hunziker

Mehr Details

www.mobile-sport.ch