

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

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

Band: 7 (2005)

Heft: 4

Artikel: Eine Welt der Paradoxen

Autor: Golowin, Erik

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992244>

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: 07.02.2026

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

Die Anzahl der Jugendlichen, die sich sportlich betätigen, hat in den letzten zehn Jahren deutlich abgenommen. Dies zeigen die Resultate der SMASH-Studie, die vom Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Uni Lausanne in Zusammenarbeit mit dem Psychologischen Institut der Uni Bern und dem l'Ufficio di promozione e di valutazione sanitaria des Kantons Tessins durchgeführt wurde. Sie soll Entwicklungen aufzeigen, die seit der ersten ähnlichen Untersuchung (1992–1993) stattgefunden haben.

Bei guter Gesundheit, aber nicht wohl in ihrem Körper

Die Zielgruppe der Studie waren Adoleszente aus der ganzen Schweiz im Alter von 16 bis 20 Jahren, die eine schulische oder berufliche Ausbildung absolvierten. 7420 Jugendliche – 3380 Mädchen und 4040 Jungen – gaben Auskunft über ihre Gesundheit, ihre Essgewohnheiten, ihren Lebensstil, ihre Beziehungen zu ihrem Umfeld und der Schule sowie ihrer sportlichen Tätigkeit.

Die meisten Befragten – mehr als 90 Prozent fühlen sich gesund. Doch ihre Beziehung zum eigenen Körper hat sich im Vergleich zu den Jugendlichen von 1992 deutlich verschlechtert. 40 Prozent der Mädchen und 18 Prozent der Knaben sind mit ihrem Körper nicht zufrieden. Ob dies eine direkte Konsequenz des Diktates der Modeindustrie ist, bleibe dahingestellt.

Verschlechterung ab 15 Jahren

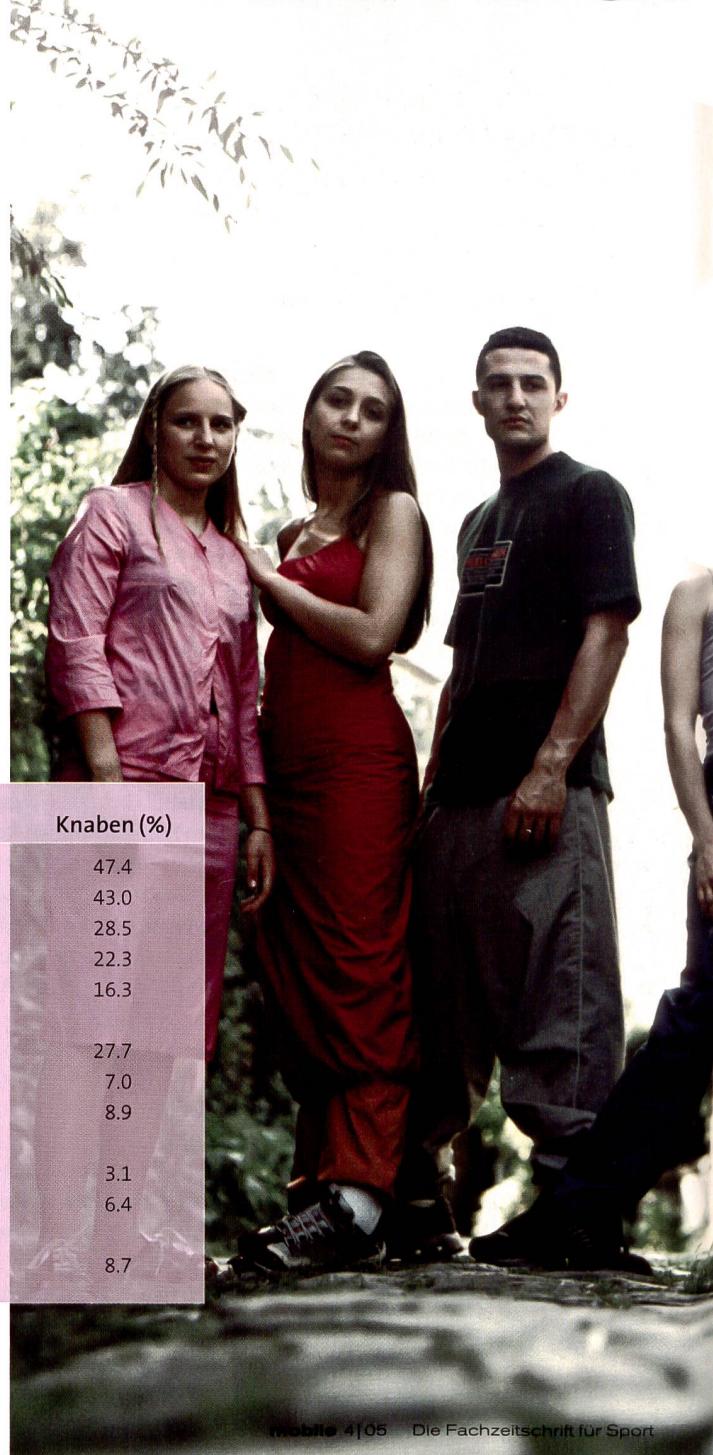
Jugendliche sind weniger aktiv als vor zehn Jahren. Am Ende der obligatorischen Schulzeit, beim Eintritt in eine Mittelschule oder eine Lehre kann ein deutlicher Rückgang der sportlichen Tätigkeit festgestellt werden. Dieses Phänomen betrifft sowohl die Jungen als auch die Mädchen, selbst wenn die Jungen aktiver bleiben. Als Hauptgründe für ihr Desinteresse nennen sie mangelnde Zeit und fehlende Motivation. Die Autoren der Studie sehen darin auch einen Zusammenhang mit neueren sozialen Faktoren: Motorfahrzeuge können vermehrt schon ab 14 Jahren gelenkt werden, das Zurücklegen längerer Strecken zwingt zur Benutzung der öffentlichen Verkehrsmittel, die Attraktivität anderer Freizeitaktivitäten, das Fehlen einer zielgerichteten Politik für den Jugendsport und teilweise veraltete Strukturen im Sportbetrieb der Vereine (verbindliche Trainingszeiten, Mitgliedschaft, Wettkämpfe).

Neue Lösungsansätze

Will man Lösungen finden, ist also ein klarer politischer Wille nötig, der die sportliche Betätigung der Jugendlichen fördert und garantiert. In den Schulen muss weiterhin für die obligatorischen Sportlektionen gekämpft werden. Ausserschulische Angebote in den Klubs und den Vereinen sollten auf Formen der Aktivität ausgedehnt werden, die weniger Zwänge und keinen Wettkampf beinhalten.

Ein vollständiger Bericht und eine Zusammenfassung der SMASH-Studie findet man in allen drei Landessprachen auf www.umsa.ch

der Par



Gründe für Inaktivität

- Ich habe zu viel zu tun, ich habe keine Zeit
- Ich mache lieber etwas anderes
- Ich habe keine Lust, ich bin zu faul
- Ich mag Sport nicht
- Wegen unregelmässiger Arbeitszeit kann ich mich nicht in einem Klub / Kurs einschreiben
- Ich habe bereits eine körperlich harte Arbeit
- Ich bin nicht begabt
- Ich leide an einer Verletzung oder an einer körperlichen Behinderung
- Ich fühle mich nicht wohl in meinem Körper
- Ich habe keine Gelegenheit, es gibt keinen Klub oder keine Sportanlage für diejenige Sportart, die mir gefallen würde
- Meine Freundinnen und Freunde machen auch keinen Sport

Mädchen (%)

60.3	47.4
37.2	43.0
26.6	28.5
25.5	22.3
19.6	16.3
11.1	27.7
9.2	7.0
8.2	8.9
6.5	3.1
9.6	6.4
5.8	8.7

Knaben (%)

47.4	43.0
28.5	22.3
22.3	16.3
27.7	8.9
7.0	3.1
8.9	6.4
3.1	8.7

Prozentanteile der Jugendlichen, die verschiedenen Gründe aufführen, warum sie keinen Sport treiben, nach Geschlecht. (aus: SMASH-Studie, S. 86.)

Adoleszenz

Eine Welt adoxen

Wie ist das Befinden der Jugendlichen heutzutage? Fühlen sie sich gesund und wohl in ihrem Körper? Treiben sie genügend Sport? Die 2002 durchgeführte SMASH-Studie liefert ein konkretes Bild der jungen Schweizer im Alter von 16 bis 20 Jahren. *Erik Golowin*



Von Bewegungsmüdigkeit keine Spur

Ausgehend von den Ergebnissen der SMASH-Studie, führte «mobile» eine Standortbestimmung in einer Tertia des Gymnasiums Muristalden in Bern durch.

Der verantwortliche Sportlehrer, Beat Hofmänner, steht kurz vor seiner Pensionierung. Im Verlauf der letzten 20 Jahre stellt er in der Beziehung der Jugendlichen zum Schulsport keine wesentlichen Änderungen fest. Was sich aber eindeutig gewandelt hat, sind die Interessen an spezifischen Sportarten.

Eine spannende Eigendynamik

Der ganze Spielbereich übt eine deutlich stärkere Anziehung aus und ermöglicht in seiner Facettenvielfalt eine wirksamere Umsetzung von pädagogischen Zielen als beispielsweise Orientierungslauf oder Leichtathletik. Hoffmänner erkennt darin eine Chance: «Die Phase der Adoleszenz hat sich als Teil der gesellschaftlichen Entwicklung mit verändert, doch selber keine Radikalisierung erlebt. Formale Anforderungen durchzusetzen erfordert heute zwar eindeutig mehr Aufwand, doch die Antriebskraft der Jugendlichen ist nach wie vor stark und ermöglicht einen lebendigen Unterricht mit einer spannenden Eigendynamik.» Bei der – im Übrigen zufällig ausgewählten – Tertia sind die Schülerinnen und Schüler auffallend engagiert und selbstständig bei der Sache. Die Leistungsergebnisse liegen zwar nicht über dem Durchschnitt anderer Klassen, aber die Einstellung ist sehr bejahend und die Bereitschaft, sich auf eine Aufgabe einzulassen selten hoch.

Flexible Lehrinhalte, motivierte Schüler

Die Lehrkräfte des Gymnasiums Muristalden haben im Sportunterricht ein Konzept realisiert, das ein hohes Mass an Flexibilität und Individualität ermöglicht. Die Jugendlichen durchlaufen eine Sportausbildung, die Fitness, Bewegungsschulung, und den Spielbereich sehr breit abdeckt, aber auch eine Vertiefung in einen spezifischen Bereich beinhaltet. Die Klassenmitglieder der Tertia erkennen die Vorteile dieser Umsetzung der Lehrziele und sehen darin Möglichkeiten, die unterschiedlichsten Bewegungsformen zu entdecken.

Die Bereitschaft ist vorhanden

Von den 20 befragten Gymnasiasten (11 Jungen, 9 Mädchen) betreiben 13 regelmässig Sport in einem Verein und trainieren durchschnittlich zwei bis vier Mal in der Woche. Sechs davon üben einen Kampfsport aus, vier einen Mannschaftssport und die restlichen drei nicht Wettkampf orientierte Einzelsportarten. Fünf Mädchen und zwei Jungen betreiben keinen Sport ausserhalb der Schule. Vergleichbar mit der SMASH-Studie geben sie Zeitmangel und fehlende Motivation als Gründe an. Eine Schülerin leidet unter gesundheitlichen Problemen und kann der Anforderung des Schwimmklubs, vier bis fünf leistungsorientierte Trainings zu besuchen, nicht mehr nachkommen: «Der Druck des Trainers und der Gruppe wurde zu hoch. Es bestehen auch keine anderen Trainingsmöglichkeiten, die interessant und weniger leistungs- und zeitintensiv sind.» Eine weitere Schülerin erfüllt ihr Bedürfnis nach Bewegung in einer intensiven Tanzausbildung.

Die gleichen Abklärungen wurden auch in einer Klasse der Gewerblich Industriellen Berufsschule Bern (GIBB) mit 22 Montageelektrikern des ersten Lehrjahres durchgeführt. 15 Lehrlinge sind Mitglied in einem Verein und trainieren regelmässig. Zwei Drittel davon betreiben einen Mannschaftssport. Die sieben andern geben zu der Begründung fehlender Zeit und Motivation noch einen zweiten Hauptgrund an: «Ich habe bereits eine körperlich harte Arbeit.»