

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

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

**Band:** 11 (2009)

**Heft:** 6

**Rubrik:** Schaufenster

#### **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>**

## Neurowissenschaften bestätigen Praxis

«Technik lernen: Neue Ansätze und Best practice» lautete das Thema der diesjährigen Swiss Olympic Trainer-Herbsttagung am Bundesamt für Sport BASPO in Magglingen. Zu den Referenten gehörten auch Olympia-Headcoach Gian Gilli und der designierte Eishockey-Nationaltrainer Sean Simpson (im Bild).

Die Technik im Sport muss bereits im frühen Kindesalter gelernt werden. Dies ist in der Praxis schon länger bekannt. Die Sportwissenschaftlerin und Psychologin Kathrin Hille (Ulm) bestätigte diese Erkenntnis anhand der Neurowissenschaften. Das Gehirn adaptiert sich an die Aufgaben, die an uns gestellt werden. Diese sogenannte Neuroplastizität ist im ersten Lebensjahrzehnt deutlich höher als im zweiten. Deshalb muss mit dem Techniktraining früh begonnen werden. Wichtig sei ebenfalls eine hohe Wiederholungszahl bei den Übungen.

Wie das erfolgreiche Techniklernen in der Praxis vor sich geht, wurde in den Ateliers von Trainern und Athleten aus verschiedenen Sportarten vorgestellt. So erhielten die Trainerinnen und Trainer einen breiten Überblick über die verschiedenen Methoden, die zu Topleistungen und Erfolgen führen. Wichtig sei, dass man beim Lernen Schritt für Schritt vorgehe, nicht zu viele Elemente auf einmal beibringen wolle. Der Trainer müsse dabei auf die einzelnen Athleten eingehen, um deren Fähigkeiten gerecht zu werden. Die Individualität sei zu berücksichtigen.

### Leistung am Tag X

Gian Gilli skizzierte die differenzierte Rolle des Trainers. Der Trainer sei einerseits Fachspezialist und Vorbild bei den Jüngsten. «Wir sagen immer, die besten Trainer gehören in den Nachwuchs, aber wir leben es nicht», mahnte der Bündner. Bei älteren Athleten sei der Trainer mehr Betreuer, Motivator und auch Sinnbildner. «Er muss den Athleten den Sinn des harten Trainings für Spitztleistungen aufzeigen können.» Gilli wies in seiner Funktion als Olympia-Headcoach auf die Bedeutung des Trainers am Tag X hin, wenn es für den Athleten gelte, die Bestleistung abzurufen. «Druckresistenz und Sozialkompetenz sind entscheidend, um mit der Situation Olympia umgehen zu können.»

Gilli strich ebenfalls den «High performance lifestyle» hervor. Ein Lebensstil, der nicht nur Eigenverantwortung, Beharrlichkeit und Leistung beinhaltet, sondern auch erlaube, Grenzen zu überschreiten. «Das sind alles Stärken des Spitzensports, die wir auch in die Wirtschaft und Gesellschaft hinaustragen sollten», gab sich der Engadiner beinahe euphorisch.



### Schwierige Aufgaben

Sean Simpson zeigte seinen Weg vom Spieler und später Nachwuchstrainer beim SC Lyss zum sehr erfolgreichen ZSC-Lions-Trainer auf, der schliesslich zum Nationaltrainer berufen wurde. «Ich war kein grosser Spieler, deshalb wollte ich die zweite Chance als Trainer packen», so der England-Kanadier. Nach seinem Wechsel von Zug zu den ZSC Lions sei er vor einer schwierigen Aufgabe gestanden. «Ich habe aber den Fokus von Anfang an auf die Champions League gerichtet, um den Spielern etwas Neues zu bieten», so Simpson. Schwierig sei aber gewesen, in zwei verschiedenen Meisterschaften immer bereit zu sein.

Es sei auch schwierig, als Trainer bei den Schweizer Spielern die richtige Linie zu finden. Sei er zu hart, sei es nicht gut, sei er zu weich, auch wieder nicht. «Als Coach muss man deshalb einen Weg gehen, der dazwischen liegt.» Die Schweizer Spieler seien deshalb aber nicht schlechter. «Wenn sie einmal den richtigen Weg finden, können sie alles erreichen», so Simpson, der mit den ZSC Lions die Champions League als Underdog gegen das scheinbar übermächtige Magnitogorsk gewann.

Ab dem nächsten Jahr sei die Nationalmannschaft «eine grosse Herausforderung» und besonders freue er sich, dass er auch für den Nachwuchs, die U20, mitverantwortlich sei, denn beim Nachwuchs habe er schliesslich als Trainer begonnen. ■ Kurt Henauer



## Rivella als Leichtathletik-Förderer

Seit acht Jahren begeistert der Kids Cup von Swiss Athletics Tausende bewegungsfreudige Kinder. Der spielerische Leichtathletik-Teamwettkampf in der Halle geht unter neuem Namen, als Rivella Kids Cup, in seine neunte Saison. Die stetig steigenden Teilnehmerzahlen unterstreichen die grosse Beliebtheit bei den Nachwuchssportlern und ihren Leitern: Bereits bei der ersten Austragung im Winter 2001/02 nahmen 380 Teams am Kids Cup teil. In der letzten Saison wurde mit 1167 Mannschaften und insgesamt 6336 Kindern zum siebten Mal in acht Jahren ein Teilnehmerrekord aufgestellt. In den Disziplinen Sprint, Sprung, Biathlon und Team-Cross werden somit auch im kommenden Winter über 1000 Teams mit fünf bis sechs Knaben und Mädchen schweizweit am Kids Cup um die Wette laufen, springen, sprinten und werfen. An 12 regionalen Ausscheidungen können sich die besten Equipoen für den Schweizer Final vom 13. März 2010 in Martigny qualifizieren. ■

## Dank Retro-Look an «Engadiner»

Am 14. März 2010 geht einer der grössten und bekanntesten Volkslangläufe Mitteleuropas, der Engadin Skimarathon, über die Bühne. Erwartet werden zwischen 11 000 und 12 000 Teilnehmende auf der Strecke rund um St. Moritz und Pontresina. Für die nächste Ausgabe sind einige Goodies geplant: So können zum Beispiel Jugendliche mit den Jahrgängen 1994 und 1995 am 3. Halbmarathon 2010 gratis starten. Und für die 11. Austragung des Frauenlaufes macht das OK ebenfalls ein spezielles Angebot: Bringt eine Läuferin eine Freundin mit, die zum ersten Mal dabei ist, erhält sie 50 Prozent des bezahlten Startgeldes zurück. Wenn sogar zwei Kolleginnen motiviert werden können, gibt es einen Gratisstart. Detaillierte Informationen zu diesen Aktionen und zu weiteren Neuerungen rund um den Anlass 2010 gibt es auf der Webseite des Engadin Skimarathon.

Auch das Traditionssunternehmen Odlo hat sich für diesen Winter ein ungewöhnliches Gewinnspiel ausgedacht: Gesucht sind geistreiche Ideen wie Teampräsentationen in Versform, ein Schlusssprint auf Holzlatten oder Skistöcke aus Besenstielen – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die Szenen müssen den olympischen Spirit von Sapporo 1972 aufleben lassen, und zudem müssen alle Teilnehmenden im Video/auf dem Foto erkennbar sein. Als Preis winken unter anderem Startplätze am «Engadiner». Einsendeschluss ist der 17. Januar 2010 um 24.00 Uhr. ■

[www.engadin-skimarathon.ch](http://www.engadin-skimarathon.ch)  
[www.heritage-ski.com](http://www.heritage-ski.com)

## Richtig eingestellt durch den Winter

Alle Jahre wieder, ist man geneigt, zu sagen. Doch, wenn der Winter vor der Tür steht, darf getrost darauf hingewiesen werden: Wer seine Skibindungen noch vor der ersten Abfahrt von einer Fachperson überprüfen und mit der bfu-Skivignette versehen lässt, startet sicher in die Schneesportsaison. Rund die Hälfte der Verunfallten verletzt sich an Knien, Beinen oder Füßen. Etliche dieser Unfälle liessen sich durch die rechtzeitige Kontrolle der Skibindungen durch eine Fachperson vermeiden. Dabei stellt der Sportfachhändler mit einem Prüfgerät sicher, dass die Skibindungen korrekt nach Alter, Grösse, Gewicht, Sohlenlänge und Fahrstil der Skifahrerin oder des Skifahrers eingestellt sind und klebt zur Bescheinigung die bfu-Skivignette auf den rechten Ski. Die Händlerliste ist auf der Website der bfu zu finden. Und als Download steht dort auch die Broschüre 3.002 «Skifahren und Snowboarden – Mit Vergnügen auf der Piste» bereit. ■

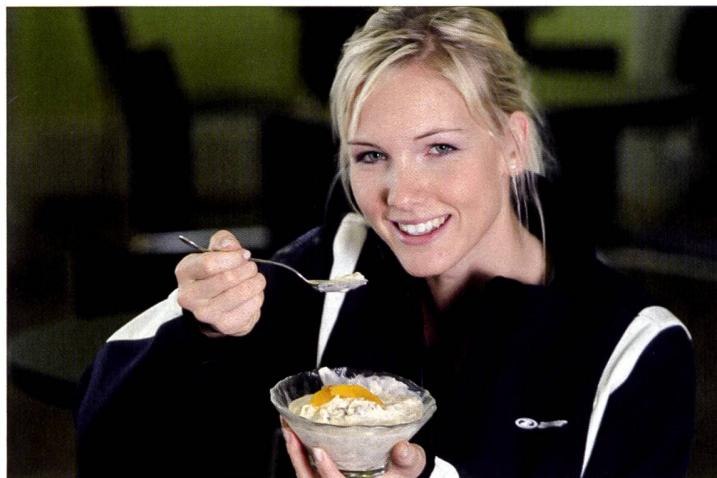
[www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)

**Jim Bob®**  
**JB**

Jim Bob • Fohlochstr. 5a • 8460 Marthalen  
 Tel 052 305 4000 • Fax 052 305 4001 • [info@jimbob.ch](mailto:info@jimbob.ch)

**Der Vereinsausrüster**

## Was isst ein Sportler?



Die Internationale Tagung Angewandte Sporternährung wird an der ETH Zürich am 15. Januar 2010 zum 4. Mal durchgeführt. Fachleute aus dem In- und Ausland stellen die neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse aus ausgewählten Gebieten der Sporternährung vor. Der Brückenschlag von der Wissenschaft zur Anwendung der Sporternährung ist dabei ein wesentliches Tagungsziel. Die Tagung richtet sich in erster Linie an mit Sportler/-innen arbeitende Personen, die ihr Wissen in Sporternährung vertiefen wollen (Mediziner, Trainer, Ernährungsberater, Physiotherapeuten usw.). Grundlagen in Ernährung und Ernährungsphysiologie werden dabei vorausgesetzt. Die Tagung wird von der SGSM (Credits), dem SVDE (Punkte) und physioswiss als Fortbildungstag anerkannt. Anmeldeschluss ist der 8. Januar 2010. ■

[www.sfsn.ethz.ch](http://www.sfsn.ethz.ch)

## Weiterbildung in Fitness



Im Herbst 2010 startet an der Eidg. Hochschule für Sport Magglingen EHSM ein neuer CAS EHSM Fitness. Der Weiterbildungslehrgang vermittelt theoretische und praktische Grundlagen für eine Tätigkeit in diesem Bereich und ist vor allem auf Prävention und gesundheitsorientierten Sport ausgerichtet. Zum Hauptzielpublikum gehören Sportlehrpersonen sowie Sport- und Bewegungswissenschaftler/-innen mit Hochschulabschluss und Sportstudierende mit abgeschlossenem Grundstudium in Sport/Sportwissenschaften. Der Unterricht findet grösstenteils auf Französisch statt. Einzelne Gastreferate finden auf Deutsch statt und einzelne Unterrichtsdokumente sind in deutscher Sprache verfasst. Die Teilnehmenden müssen während der Weiterbildung ein einwöchiges Praktikum absolvieren und einen Bericht darüber erstellen. Anmeldeschluss ist der 28. Februar 2010. Ausführliche Informationen und Anmeldung unter:

[www.ehsm.ch](http://www.ehsm.ch) > Lehre > Weiterbildung



## Auf zu neuen Ufern

Die Einführungsphase von J+S-Kids ist Ende 2009 abgeschlossen. Um die Umsetzung der Philosophie von J+S-Kids zu gewährleisten, erscheint auf Anfang 2010 ein neues Lehrmittel, das J+S-Leitenden Kids für ihr Engagement mit 5- bis 10-Jährigen die Richtung weist: Die «J+S-Kids Toolbox». Darin enthalten sind unter anderem die beiden Broschüren «J+S-Kids – Theoretische Grundlagen» und «J+S-Kids – Praktische Beispiele». Unsere beiden Schwerpunktthemen «Die Theorie» (Seiten 8 bis 15) und «Die Praxis» (Seiten 24 bis 29) stellen deren Inhalte und Hintergründe vor.

An dieser Stelle sei dem Team «J+S-Kids» (Bild rechts) für ihre wertvolle Unterstützung und ihre Beiträge zum Entstehen dieser Ausgabe gedankt.

Kontakt: [js-kids@baspo.admin](mailto:js-kids@baspo.admin)



Von links:

Daniel Friedli, Verantwortlicher J+S-Kids Kaderbildung und J+S-Fachleiter Snowboard, Claudia Schönsleben, Support J+S-Kids, Christoph Nützi, J+S-Fachleiter Kids, Patricia Steinmann, Verantwortliche J+S-Kids im Schulsport und Sportlehrerin an der Modellklasse EHSM, Thomas Richard, Verantwortlicher J+S-Kids im Vereinssport und J+S-Fachleiter Badminton