Objekttyp: **TableOfContent**

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

Band (Jahr): **2 (2000)**

Heft 6

PDF erstellt am: **27.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

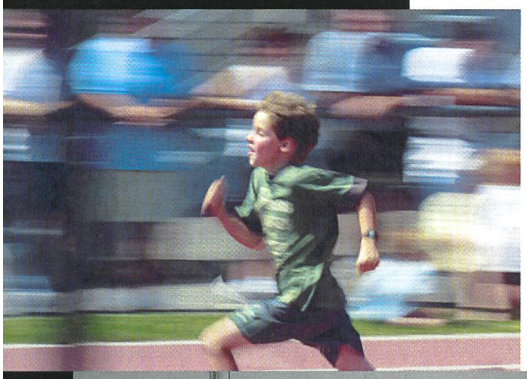
http://www.e-periodica.ch

Inhalt

mobile
Die Fachzeitschrift für Sport

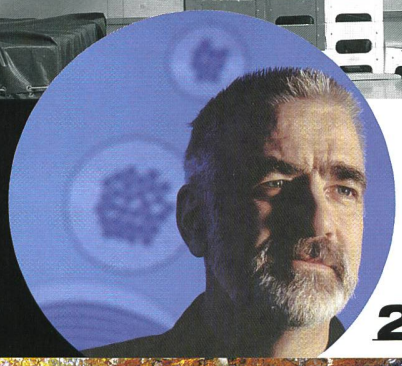
Am Puls der Kondition

Unterricht und Training

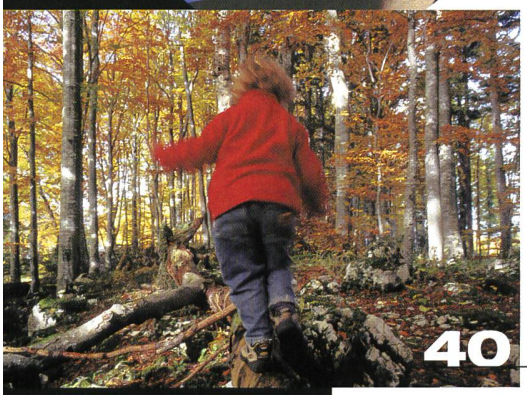


6

11



20



40

Ouverture

4 Wie können wir stark und mächtig werden? Wie wahrhaft weise werden?

Fokus

6 Ziel: Harmonisches Leisten *Erik Golowin*

Akzente

8 Im Gespräch mit Bruno Knutti (Schweizerischer Leichtathletikverband): «Kondition ist nicht alles!» *François Cuvit*

11 Lukas Zahner über Sinn und Unsinn von Fitnesstests im Kindes- und Jugendalter

14 Plädoyer für eine Neubeurteilung des Technik-Modells: «Es gab einmal die klassischen Konditionsfaktoren!» *Nicola Bignasca*

17 Kernsätze für das Konditionstraining mit Kindern und Jugendlichen *Arturo Hotz*

18 Trainerumfrage: Integratives Trainieren in der Praxis

20 Interview mit Experte Werner Kieser – erklärter Gegner des sportart-spezifischen Krafttrainings: «Es gibt nur eine Kraft!» *François Cuvit*

Finale

22 Gedanken zum Krafttraining: Die Macht der Kraft *Jost Hegner*

Bindung der Jugendlichen an den Sportverein

Sport und Kultur

Meinungen

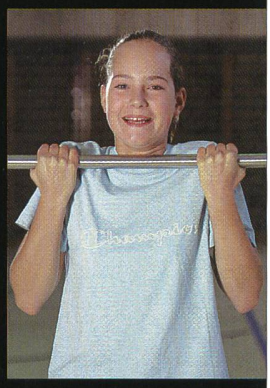
38 Sport-Arena 2000: Nachdenken über «Nachhaltige Jugendarbeit im Sport»

Brennpunkt

40 Jugendliche auf einem ungewissen Weg *Max Stierlin*

Interview

44 Bindung der Jugendlichen an den Sportverein – im Gespräch mit dem Sportpädagogen Wolf-Dietrich Brettschneider *Max Stierlin*



Neuere Tendenzen in der Trainingslehre relativieren die Wichtigkeit der Konditionsfaktoren «Kraft», «Ausdauer», «Schnelligkeit» und «Beweglichkeit». Noch immer sind sie wie hier z. B. für die Ausübung eines Klimmzuges sehr wichtig, doch gilt es, sie in einem grösseren Zusammenhang zu sehen. In diesem haben auch andere Komponenten zumindest eine ebenso wichtige Bedeutung. Heute ist zunehmend von verschiedenen Kompetenzen die Rede, die das Leistungshandeln bestimmen.

Foto: Daniel Käsermann

P 516'485 ETH ZÜRICH
04. Dez. 2000
BIBLIOTHEK

Rubriken

Neuerscheinungen
24 Unter der Lupe
25 Durchgeblättert
26 Aus der Fachpresse
28 Aus dem Verlag

Internet
27 Homepage Schweizerischer Turnverband
27 Homepage Schweizerischer Leichtathletikverband

Bildungsangebote
29 Trainerlehrgang SOV
30 SVSS-Weiterbildung

Dialog
32 Mit kritischem Blick
32 Karikatur
33 Leserbriefe
33 Carte blanche

J+S
34 Barbara Boucherin zum J+S-Kernlehrmittel: Der Einführungsimpuls ist lanciert
35 Neues Lehrmittel «Tennis»
35 Intensiver Gedankenaustausch im Tennisbereich

SVSS
36 Schweizerischer Schulsporttag 2001
36 Berufsschulmeisterschaften Unihockey und Volleyball

BASPO
37 Gaby Madlener, neue Verantwortliche «Trainerbildung»
Bernhard Rentsch

Markt
50 Spezielles «mobile»-Abonnement für Vereine
50 Sponsoren «mobile»
50 Impressum
51 mobile*club*

Praxis

Fitnesstests im Unterricht und im Training: «Höher, schneller, weiter!»
Roland Gautschi, Toni Held, Pascal Bourban, Klaus Hübner, Stephan Meyer

Editorial

Liebe Leserinnen
Liebe Leser

Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit sind die vier klassischen Konditionsfaktoren. Im Sport stellen sie eine grundlegende Komponente dar, von der zum Teil die Fähigkeit abhängt, die angestrebten Leistungen zu erzielen.

Dass der Fitness unter gewissen Umständen Kultstatus zugesprochen wird, ist sicher nicht von der Hand zu weisen. Wir wollen aber eher diejenigen ansprechen, welche eine Sportaktivität (wieder) aufnehmen, um ihre körperliche Fitness zu verbessern. Unser Ziel in dieser Nummer ist, den Fitnessanhängern «den Puls zu fühlen», um daraus die richtigen Schlüsse zu ziehen. Vor gut einem Jahr haben wir dem Thema «Integratives Trainieren» eine Schwerpunktnummer gewidmet (siehe «mobile» 3/99). In der aktuellen Ausgabe untersuchen wir einige neue Aspekte aus diesem Bereich mit der Zielsetzung, diese zu vertiefen und ihre Bedeutung für die Praxis des Sportunterrichtes sichtbar zu machen (S. 14).

«Die Fitness geniesst Kultstatus.»

Die klassischen Konditionsfaktoren werden unter anderem mit Sportarten wie der Leichtathletik in Zusammenhang gebracht. Tatsächlich bieten hier die Disziplinen verschiedenste Möglichkeiten, um Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit zu verbessern. Wir stellen deshalb die «Trainingsphilosophie» zur Nachwuchsförderung des Schweizerischen Leichtathletikverbandes vor (S. 8). Unserer Gewohnheit entsprechend, schlagen wir dann die Brücke zu einem Vergleich mit anderen Sportarten. Die Leserinnen und Leser sollen abschätzen können, inwieweit die Prinzipien des integrativen Trainierens in den verschiedenen Disziplinen durchführbar sind (S. 18).

Die Konditionsfaktoren werden besonders geschätzt, weil man sie genau messen kann. Auf dem Markt existieren bereits unzählige Fitnesstests – wir denken da beispielsweise an den Conconi-Test –, die nach Messgrössen in Altersklassen und Sportlertypen unterteilt sind (siehe Praxis-Beilage). Bis zu welchem Punkt solche Tests bei Kindern und Jugendlichen sinnvoll sind, darauf finden Sie eine Antwort auf Seite 11 dieser Ausgabe.

Die Kraft ist der klassische Konditionsfaktor, der die grösste Faszination auf Sportler, Lehrer und Trainer ausübt. Diesem Thema mit den komplexen praktischen Zusammenhängen widmen wir zwei Beiträge, welche die Grundprinzipien des Krafttrainings bestätigen helfen (S. 20).

In der Rubrik «Sport und Kultur» beschäftigt sich diese Nummer mit der Wichtigkeit des Vereinssports. In der Tat ist die Bindung der Jugendlichen an die Sportvereine eine unerlässliche Voraussetzung für das gute Funktionieren und für die Zukunft der Vereine an sich. In unserem Dossier begrüssen wir ab Seite 40 Wolf-Dietrich Brettschneider, einen herausragenden Pädagogen der deutschen Sportszene. Parallel zu seiner Meinung zur heiklen Frage der Rolle von Jugendlichen in den Sportvereinen veröffentlichen wir Statements von Teilnehmenden der diesjährigen Sport-Arena, welche diesem Thema gewidmet war.

Nicola Bignasca