

## Indikator 1.7:

### Sportliche Leistungsfähigkeit junger Erwachsener

Anlässlich der militärischen Aushebungen werden die Stellungspflichtigen medizinisch untersucht und bewältigen einen Fitnessstest. Seit dem Jahr 2006 werden sie überdies zu ihrem Bewegungsverhalten befragt.

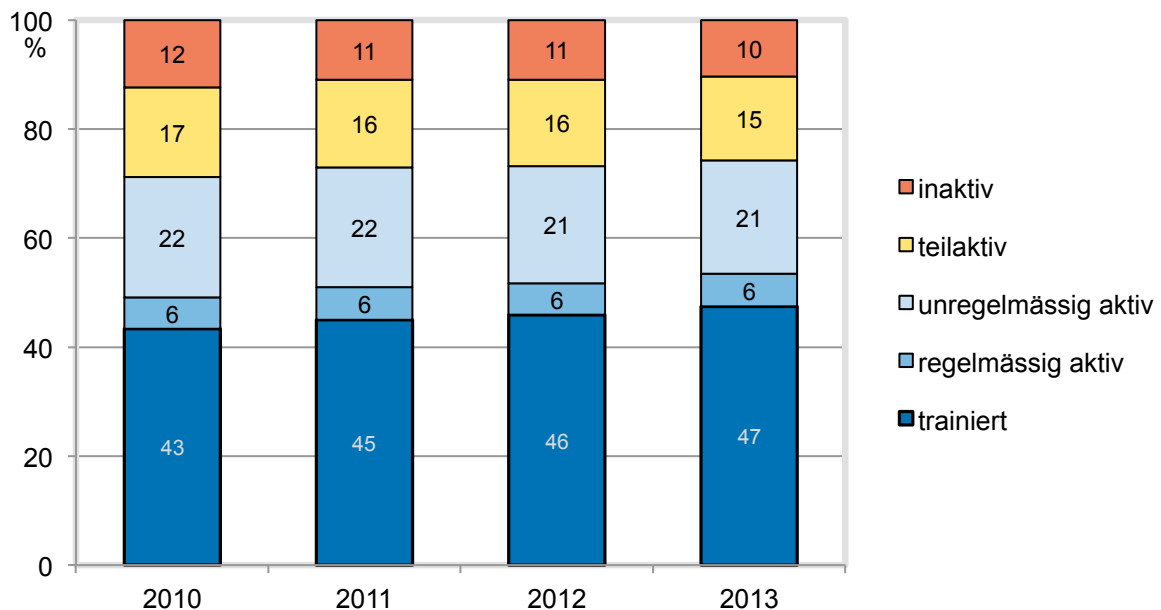
Die Befragungsergebnisse der Jahre 2010 bis 2013 sind in der folgenden Abbildung dokumentiert. Die Angaben stammen von den Stellungspflichtigen, die den entsprechenden Fragebogen unabhängig davon ausgefüllt haben, ob sie am eigentlichen Fitnessstest teilgenommen haben. Die Antworten wurden den folgenden, aus Indikator 1.1 bekannten Aktivitätskategorien zugeordnet:

- *trainiert*: Schwitzen durch Bewegung an mindestens 3 Tagen pro Woche.
- *regelmässig aktiv*: mindestens 5 Tage mit jeweils mindestens 30 Min. Aktivitäten mit mittlerer Intensität (ausser Atem kommen).
- *unregelmässig aktiv*: mindestens 150 Minuten mittlere Intensität pro Woche oder 2 Tage mit Schwitzepisoden. Diese und die vorangehenden Gruppen erfüllen die Empfehlungen.
- *teilaktiv*: mindestens 30 Minuten mittlere Intensität pro Woche oder 1 Tag mit Schwitzepisoden.
- *inaktiv*: keine nennenswerte Bewegungsaktivität.

Die Abbildung zeigt für den Zeitraum 2010 bis 2013 einen erfreulichen Trend: Erfüllten 2010 71 Prozent der Stellungspflichtigen die aktuellen Bewegungsempfehlungen, welche ein Minimum von 150 Minuten moderater Bewegung pro Woche postulieren, ist dieser Anteil bis 2013 leicht auf exakt drei Viertel angestiegen. Der Anteil der Inaktiven ist im selben Zeitraum von zwölf auf zehn Prozent gesunken.

Vergleicht man die Angaben der Stellungspflichtigen mit denjenigen der Gesamtbevölkerung (vgl. Indikator 1.1), so fällt auf, dass beide Gruppen die Bewegungsempfehlungen in einem ähnlichen Mass erfüllen (Gesamtbevölkerung: 72%). Allerdings weisen die jungen Männer einen deutlich höheren Anteil an "Trainierten" (47%) auf als die Gesamtbevölkerung (28%), bei der dagegen die Anteile der regelmässig (15%) und unregelmässig Aktiven (29%) etwas höher sind.

1.7A) Bewegungsverhalten der Stellungspflichtigen, 2010 bis 2013



Quelle: Wyss et al. (2011 bis 2014). Fallzahlen: 2010: 34'866; 2011: 33'504; 2012: 33'084; 2013: 31'541.

## Datenbasis

Die Resultate des Test Fitness bei der Rekrutierung werden jährlich durch das VBS und das Bundesamt für Sport publiziert (vgl. [http://www.baspo.admin.ch/internet/baspo/de/home/themen/foerderung/breitensport/sport\\_armee/00.html](http://www.baspo.admin.ch/internet/baspo/de/home/themen/foerderung/breitensport/sport_armee/00.html)).

Vgl. auch: Wyss, Thomas, Stephan Zehr und Urs Mäder (2011): Test Fitness bei der

Rekrutierung (TFR). Resultate 2010. Magglingen: EHSM.

Wyss, Thomas, Urs Mäder und René Ahlmann (2014): Test Fitness bei der Rekrutierung (TFR). Resultate 2013. Magglingen: EHSM.

Abbildung A enthält die Resultate aus der Befragung der Stellungspflichtigen, während in Abbildung B die durchschnittlichen Punktzahlen aus dem Fitnessstest anlässlich der Rekrutierung nach Rekrutierungszentrum aufgeführt sind.

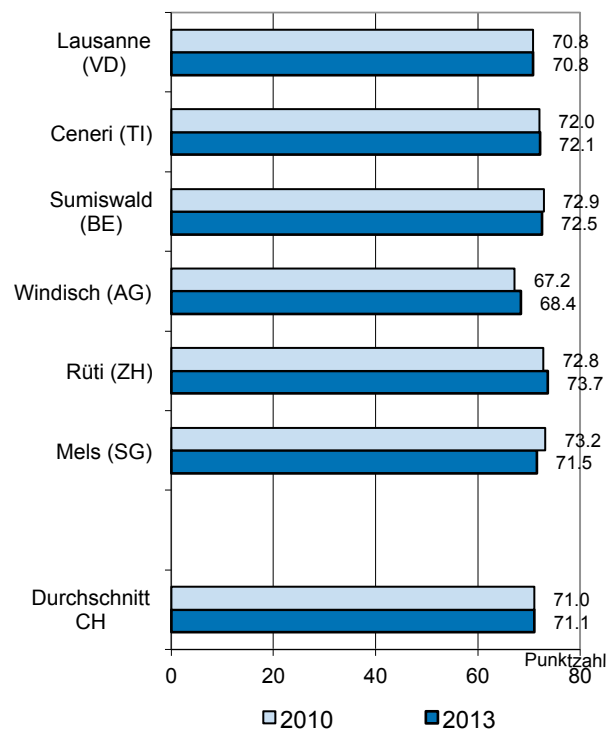
## Resultate

Anlässlich der militärischen Rekrutierungen absolvieren die Stellungspflichtigen einen Fitnessstest (TFR) mit fünf Komponenten: Standweitsprung, Medizinballstoss, Rumpfkrafttest, Einbeinstand, Ausdauerlauf. Bei diesem Test können insgesamt 125 Punkte erreicht werden, wobei die Stellungspflichtigen bei 80 oder mehr Punkten eine Auszeichnung (Sportabzeichen) erhalten.

Im Jahr 2010 haben 33'450 männliche Stellungspflichtige den Test absolviert und dabei im Durchschnitt 71 Punkte erreicht. 31.3 Prozent erreichten dabei 80 oder mehr Punkte. Die 30'353 Stellungspflichtigen, welche den Test 2013 absolvierten, erreichten fast die identische durchschnittliche Punktzahl (71.1 Punkte), wobei 31.7 Prozent das Sportabzeichen gewannen.

Wie aus Abbildung B hervorgeht, sind die Unterschiede bezüglich der durchschnittlichen Punktzahlen zwischen den sieben Rekrutierungszentren, die unterschiedliche Regionen der Schweiz abdecken, gering. Auch die Unterschiede zwischen den beiden dargestellten Jahren halten sich in engen Grenzen.

1.7B) Durchschnittliche Punktzahl der Stellungspflichtigen im „Test Fitness bei der Rekrutierung“ (TFR) nach Rekrutierungszentrum, 2010 und 2013



Quelle: Wyss et al. (2011, 2014)