Die Analyse der Saison

Autor(en): **Gautschi, Arnold**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **24 (1967)**

Heft 10

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-995104

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

Die Analyse der Saison

Arnold Gautschi, Luzern

Eigentlich ist die Analyse ein chemischer Begriff. Er bezweckt die Feststellung der Bestandteile in einem Stoff. Der Chemiker spricht dann von einer qualitativen Analyse, während die quantitative Analyse die Ermittlung der Menge zum Ziele hat. Längst ist der Begriff der Analyse von weitern Disziplinen übernommen worden. Es ist demnach keineswegs abwegig, wenn wir diesen Begriff auch auf den Sport übertragen. Und zwar wollen wir Qualität und Quantität, Güte und Umfang vermengen. Das hiesse demnach, die vergangene Saison zerlegen, in ihre Einzelteile auflösen, kurz, eine Art Gewissenserforschung anstellen. Wir haben es unternommen, eine Vielzahl von Fragen aufzuwerfen, die sowohl das Training als auch die Wettkämpfe betreffen. Wer sie beantwortet, positiv oder negativ, wird sich selbst den Spiegel vorhalten. Er wird sich selbstzufrieden loben (gibt's das?) oder aber unzufrieden tadeln. Kritik, sei sie so oder anders angebracht, kann ja Ausgang und Beginn guter, ja sicher besserer Leistungen sein.

Diese Analyse soll jedem ernsthaften Sportler helfen, Fehler aufzudecken, Erkenntnisse mit Genugtuung bestätigen zu lassen und die neue Saison zu planen. Sie steht ja schon in kurzer Zeit vor der Türe. Da es zudem noch das grosse Jahr der Olympischen Spiele ist, da die sportlichen Wellen bekanntlich immer etwas höher schlagen, kommt dieser Analyse noch vermehrte Bedeutung zu. Ja oder nein! Antworte Du Dir selbst auf die hier gestellten Fragen und zwar in aller Offenheit und ohne Dich zu schonen:

- Bist Du mit den Leistungen der vergangenen Saison zufrieden?
- Wenn ja, triffst Du wieder die gleichen Vorbereitungen auf die neue Saison?
- Wenn nein, kennst Du die Gründe Deines Versagens?
- Sind es Gründe konditioneller, technicher, persönlicher, kameradschaftlicher oder gar gesundheitlicher Art?
- Fehlte es eindeutig an der Kondition und damit an der Wintertrainingsphase?
- Begannst Du zu spät mit dem Konditionstraining?
- Begannst Du zu früh und warst Du später ausgebrannt?
- Trainiertest Du umfangmässig (Anzahl Tage) zu wenig?
- Fehlte es an der nötigen Zeit (Schule, Beruf, Familie, Freundin)?
- War Deine Trainingsarbeit zu wenig hart?
- War die Trainingsintensität zu stark?
- Warst Du zeitweilig übertrainiert?
- Assest Du zu viel, zu wenig?
- Hattest Du zu wenig Zeit für die Ruhe?
- Fehlte es an der Ambiance (Kameraden, Trainingsort, Trainingszeit, Witterung, andere Umstände)?
- Machtest Du zu wenig auf Schnelligkeit?
- Oder auf Geschicklichkeit und Wendigkeit?
- Oder zu wenig auf Ausdauer?
- Fehlte es am Stehvermögen?
- Hattest Du genügend Kraft?
- Wie erwarbst Du Dir diese Kraft? Welche Übungen?
- Stopptest Du Dein Krafttraining nach der Konditionsphase?
- Wann hattest Du am meisten Kraft (Sie ist messbar!)?
- Konntest Du diese Kraft in der Wettkampfzeit halten? Warum nicht?
- Wirkten sich Trainingsunterbrüche schlecht aus (Festtage, Ferien usw)?
- Sind die Gründe für Dein «Versagen» technischer Art?
- Wann begannst Du mit der technischen Schulung?
- War das zu früh oder zu spät?
- Fehlte es an den Geräten, an den Plätzen?
- Fehlte es am Trainer?
- Machtest Du zu wenig in technischer Kleinarbeit?
- Trainiertest Du nur auf dem Sportplatz oder auch zu Hause?
- Was machtest Du zu Hause (Gymnastik, isometrische Übungen usw.)?
- Studiertest Du auch hin und wieder Bewegungsabläufe?
- Hattest Du zu viele oder zu wenig Wettkämpfe?
- Zu welcher Zeit hattest Du die besten Resultate? Warum?
- Warst Du öfterst verletzt? War es Deine Schuld?
- Wie steht es mit der Selbst- und Fremdmassage?
- Eignest Du Dich eigentlich für die von Dir gewählte Disziplin?
- Wäre eine andere Disziplin oder ein anderer Platz in der Mannschaft vielleicht nicht besser?
- Führst Du ein Trainingsbuch?
- Setztest Du Dir bestimmte Ziele, die Du erreichtest?
- Willst Du die nächste Saison «voll ran»? Wann willst Du beginnen?
- Dein Verein gab Dir viel. Was gabst Du ihm dafür?
- Hast Du andere Gründe für Deine guten oder schlechten Leistungen?

Möge diese Grobanalyse helfen, die wichtigsten Gründe für Deine Leistungen, so oder so, aufzudecken. Es ist ja nicht der Körper allein, der Deine sportlichen Leistungen erbringt. Auf Gut Glück in der nächsten Saison!

Sportklassen in München

Die Olympiastadt München geht bei der Heranbildung von Spitzensportlern, Fachlehrkräften für die Leibeserziehung und Vereinsfunktionären neue Wege. Vom nächsten Schuljahr an können sportlich besonders begabte Jugendliche in der Fridtjof-Nansen-Realschule und in der Anne-Frank-Realschule spezielle Sportklassen besuchen. Die Schüler der Sportrealschulklassen können nach Abschluss der 10. Klasse die gleiche Abschlussprüfung ablegen wie alle anderen Realschüler. An den beiden Schulen haben sich 60 Schüler für den sportlichen Schulzweig gemeldet. Die neue Einrichtung im differenzierten Münchner Schulwesen bedarf noch der Genehmigung durch den Stadtrat.

Sechsmal wird in den Stundenplänen der Sportklassen das Wort «Turnen» auftauchen. Ausserdem sind zwei bis vier Spielstunden in der Woche vorgesehen. Dr. Gertraud Eichhorn, Verwaltungsdirektorin im Schulreferat, erklärte, dass für die zusätzlichen Turnstunden andere Fächer, die nicht für die allgemeine Abschlussprüfung von Bedeutung sind, gestrichen werden. Man denke an technisches Zeichnen, Kurzschrift oder Maschinenschreiben. Vorrückungsfächer kommen dafür nicht in Frage, da die Schüler der Sportklassen nach Abschluss der 10. Klasse die gleiche Schlussprüfung wie alle anderen Schüler der Wahlpflichtfächergruppe III (musisch-praktischer bzw. sozialpädagogischer Zweig) ablegen müssen. Die Schüler können sich erst von der 8. Klasse an für den sportlichen Schulzweig entscheiden.

«Südd. Zeitung»

Henke bringt eine echte Sensation: den ersten Skischuh mit Führungsfläche: Henke PS

Henke-Speedfit PS — 5 Schnallen, Führungsfläche aus PVC, zusätzliches vorgeformtes Fussbett.

Überzeugen Sie sich bei uns über diese revolutionäre Neuheit. Damen und Herren Fr. 199.- netto

Die Führungsfläche sehen Sie auf dieser Foto. Wenn Sie Schuh an Schuh stellen, liegen Ihre Skis völlig parallel. Diese absolute Parallelität der Skiführung war Ihnen bisher mit keinem Skischuh so leicht möglich. Henke schliesst die Lücke!

bi

OLYMPIA-SPORT

Der aktive Mensch treibt SPORT

und beschafft seine Ausrüstung im Fachgeschäft

OLYMPIA-SPORT

Kasernenstrasse 28, 5000 Aarau
Telephon 064 / 22 10 56
Geschäftsleiter: Hardy Minder

Zu den Arbeiten, die sich nicht aufschieben lassen, gehört

Schneeschaufeln

Wenn grosse Schneemengen über Nacht fallen, fehlen meist die räumenden Arbeitskräfte. Eine Schneefräse, die die Arbeit von 10 tüchtigen Schneeschauflern bewältigt, frisst weder Heu noch Hafer, steht aber Tag und Nacht für den Einsatz bereit.

Jacobsen, Imperial Snow Jet!

Prüfen Sie und verlangen Sie Vorführung. Prospekte und Vertreternachweis von

Otto Richei AG 5401 Baden
Telefon 056 / 2 23 22
Filiale Westschweiz: Otto Richei SA., 1181 Saubraz (VD)