

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 24 (1967)

**Heft:** 10

**Artikel:** Die Analyse der Saison

**Autor:** Gautschi, Arnold

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995104>

### 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:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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 weiten 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 Gewissensforschung 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 Tür. 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, technischer, persönlicher, kameradschaftlicher oder gar gesundheitlicher Art?
- Fühlte 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?

- Trainierst Du umfangmäßig (Anzahl Tage) zu wenig?
- Fühlte 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?
- Fühlte 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?
- Fühlte es am Stehvermögen?
- Hattest Du genügend Kraft?
- Wie erwarbst Du Dir diese Kraft? Welche Übungen?
- Stopptest Du Dein Krafttraining nach der Konditionsphase?
- Wann hastest 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?
- Fühlte es an den Geräten, an den Plätzen?
- Fühlte es am Trainer?
- Machtest Du zu wenig in technischer Kleinarbeit?
- Trainierst Du nur auf dem Sportplatz oder auch zu Hause?
- Was machtest Du zu Hause (Gymnastik, isometrische Übungen usw.)?
- Studierst Du auch hin und wieder Bewegungsabläufe?
- Hattest Du zu viele oder zu wenig Wettkämpfe?
- Zu welcher Zeit hastest Du die besten Resultate? Warum?
- Warst Du öfter 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?
- Setzttest 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 Sportreal-schulklassen können nach Abschluss der 10. Klasse die gleiche Abschlussprüfung ablegen wie alle anderen Real-schüler. 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***



Die Führungsfläche  
sehen Sie auf dieser Foto.

Wenn Sie Schuh an Schuh stellen, liegen Ihre Skis  
völlig parallel. Diese absolute Parallelität der Ski-  
führung war Ihnen bisher mit keinem Skischuh  
so leicht möglich. Henke schliesst die Lücke!

**Henke-Speedfit PS — 5 Schnallen, Überzeugen Sie sich bei uns über  
Führungsfläche aus PVC, zusätzliches vorgeformtes Fußbett, diese revolutionäre Neuheit.  
Damen und Herren Fr. 199,- netto**

bi

**OLYMPIA-SPORT**

**Der aktive Mensch  
treibt SPORT**

und beschafft seine Ausrüstung im Fach-  
geschäft

**OLYMPIA-SPORT**

Kasernenstrasse 28, 5000 Aarau  
Telephon 064 / 221056  
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 / 22322  
Filiale Westschweiz: Otto Richei SA., 1181 Saubraz (VD)