

<b>Zeitschrift:</b>	Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Herausgeber:</b>	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Band:</b>	35 (1978)
<b>Heft:</b>	1
<b>Artikel:</b>	Karriereplanung einer Wettkampfsportlerin
<b>Autor:</b>	Holzer, Fritz
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-993938">https://doi.org/10.5169/seals-993938</a>

### **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:** 23.12.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Karriereplanung einer Wettkampfsportlerin

Diplomarbeit an der Universität Bern  
zur Erlangung des  
Turn- und Sportlehrerdiploms II

Fritz Holzer

## 1. Einleitung

Im Zusammenhang mit sportlichen Erfolgen gewisser Länder und dem Leistungsdruck, welcher durch die Beschickung grosser internationaler Wettkämpfe wie Olympische Spiele und Weltmeisterschaften entsteht, kommt immer wieder die Rede auf die Karriereplanung der Sportler. Man versteht darunter die Talenterfassung bei den Jugendlichen, deren Zuordnung zu einer ihnen erfolgversprechenden Sportart und die Planung ihrer Karriere auf ein gestecktes Ziel hin, wie zum Beispiel eine gute Rangierung an den Weltmeisterschaften oder den Olympischen Spielen.

Vom gesellschaftlichen System her ist es bei uns schlechthin unmöglich, den ersten Schritt, das heisst die Planung bei der Talenterfassung zu machen und den Jugendlichen einer bestimmten Sportart zuzuführen – eine Tatsache, welche uns sicher schon einige Medaillen kostete und noch kosten wird. Bei uns ist der zweite Schritt aktuell. Wir erfassen die Interessenten erst innerhalb der Sportart und ordnen sie bestenfalls noch einer Disziplin zu, für welche sie prädestiniert sind. Es würde einem Leichtathletiktrainer kaum einfallen, ein Talent, welches im Schwimmen noch die besseren Aussichten hat als in der Leichtathletik, zum Schwimmtrainer zu schicken. Der Fachtrainer ist zu stark an seine Sportart gebunden. Hier hätte die Schule, besonders der Turnlehrer oder der Turnen erteilende Lehrer eine interessante und dankbare Aufgabe.

Doch auch der Start mit dem zweiten Schritt, das heisst mit der sportartspezifischen Planung, hat gegenüber dem planlosen Trainieren einen gewaltigen Vorteil. Der Weg der bewussten Planung sollte vom Athleten wie auch vom Trainer beschritten werden, wohlwissend, dass von 10 Athleten vielleicht nur einer das hochgesteckte Ziel erreichen wird. Die Planung bietet beiden eine interessante Aufgabe. Die Realisierung des Ziels füllt beim jugendlichen Athleten einen

wichtigen Lebensabschnitt mit einem sinnvollen Hobby aus, während der Trainer sein Wissen und Können effektiv einsetzen kann.

Während meiner Trainertätigkeit von 1966 bis 1972 hatte ich verschiedentlich Gelegenheit, Karriereplanungen vorzunehmen, von denen ich nachträglich sagen darf, dass sie mir sehr viel Wissen und Erfahrung auf dem Sektor Trainingslehre gebracht haben. Ein Beispiel ist der Marathonläufer Helmut Kunisch. Anlässlich eines Geländelaufes 1963 in Kerzers habe ich ihn entdeckt. Das gesteckte Ziel war die Teilnahme am Marathonlauf an den Olympischen Spielen in Mexiko City 1968. Gleichzeitig mit dem Erreichen dieses Ziels senkte er die schweizerische Bestleistung im Marathonlauf von 2.23.11 auf 2.20.34,8. Die zweite Planung war diejenige von Elisabeth Oberholzer-Neuenschwander. Mit ihr plante ich die Teilnahme an den Olympischen Spielen in München 1972 über die Distanz von 800 m. Auf diesen Versuch möchte ich in den folgenden Abschnitten näher eingehen.

## 2. Voraussetzung

1967 war Elisabeth Oberholzer Teilnehmerin im «Allgemeinen Konditionstraining» des Universitätssports der Universität Bern. Sie beteiligte sich einmal wöchentlich an der Übung und zeichnete sich durch eine gute Grundkondition aus. Als im Rahmen der Vereinsmeisterschaften in der Leichtathletik der Universitätssport einen Versuch organisierte, meldete sie sich spontan. Die Mannschaft bestand ausschliesslich aus Nichtwettkämpferinnen. Aufgrund des damals erzielten Resultats, 200 m in 28,8 Sek., ohne Training, beschlossen wir, einen Versuch mit einem gezielten Mittelstreckentraining zu unternehmen, mit dem Ziel: Teilnahme an den Olympischen Spielen in München.

Die vorhandenen Voraussetzungen waren erfolgversprechend:

- ein recht gutes allgemeines Dauerleistungsvermögen
- gut entwickelte Sprungkraft, die es ermöglichte, Leistungen im Weitsprung von 5,28 m und im Hochsprung (Straddle) 145 cm zu erzielen
- gute Grundschnelligkeit mit Zeiten über 100 m in 13,1 Sek. und 200 m in 28,8 Sek.
- gutes allgemeines Bewegungsgefühl, aber eine Abneigung gegen Spiele mit Zweikampfcharakter.

Gewisse Eigenschaften entwickelten sich erst während des Leistungstrainings und wirkten sich auf dieses sehr positiv aus:

- ein ausgeprägter Ehrgeiz, eine Leistung zu erzielen und

- die Eigenschaft, unter erschwerten Bedingungen zielstrebig zu arbeiten.

Problematisch für eine Erfolgsgarantie war der relativ späte Beginn des Leistungstrainings. Der Start mit 22 Jahren (Jahrgang 1946) erforderte ein rasches, planmässiges Vorwärtsschreiten im Leistungsaufbau. Bis 1967 war mir erst der Fall Bruno Galliker (400 m Hürden) bekannt. Doch heute kenne ich eine ganze Reihe ähnlicher Fälle, welche beweisen, dass es auch bei spätem Beginn einer Wettkampfkarriere durchaus möglich ist, in Ausdauersportarten international beachtliche Resultate zu erzielen. Ich denke an Namen wie Krienbühl (Eisschnellauf) und Hasler (Mittelstreckenlauf).

An dieser Stelle möchte ich auf die Fehlplanung gewisser Verbände hinweisen, die für die Karriereplanung und Kadereinteilung vom Geburtsjahr ausgehen, anstatt den bisherigen Aufbau beziehungsweise die Anzahl Trainingsjahre zu berücksichtigen.

Die Auswertungen von Miszewa, Kajtmazowa und Chinczyka zeigen deutlich, dass es durchaus möglich ist, nach den Etappen der Vorbereitung und des Aufbaus, welche in unserem Beispiel vorhanden waren, mit einer etwas verspäteten Etappe der Spezialisierung noch Leistungen von internationalem Niveau im Ausdauerbereich zu erreichen (Tab. 1 und 2). Diese Erkenntnisse fehlten damals und gaben zu einer gewissen Unsicherheit Anlass.

## 3. Planung

Aufgrund der erwähnten Voraussetzungen plante ich 1967 die folgende *Leistungsentwicklung*:

800 m	1968	2.32	1971	2.10
	1969	2.20	1972	2.05
	1970	2.14		

1967 stand der Schweizer Rekord der Frauen über 800 m auf 2.11,5, erzielt durch Ursi Brodbeck 1966 und der Weltrekord gehörte der Australierin Judy Pullock mit 2.01,0.

Verglichen mit der Schweizer Jahresbestenliste 1967 und der schweizerischen Bestenliste aller Zeiten war das Ziel mit 2.05 für schweizerische Verhältnisse recht hoch gegriffen (Tab. 3). Zeiten um 2.05 bis 2.07 waren damals international beachtlich und es war anzunehmen, dass 2.05 für eine Selektion an die Olympischen Spiele in München ausreichen sollten.

Vergleiche mit der Entwicklung von Athletinnen der Weltklasse bestärkten mich, dass mit einer solch langfristigen Planung das gesteckte Ziel durchaus im Bereich des Möglichen lag.

Sportart	Trainingsstufen		
	Etappe der Vorbereitung	Etappe des Aufbaus	Etappe der Spezialisierung
<i>Sportarten</i> , die kompositorische Eigenschaften verlangen: Kunstturnen, Kunstkraftsport, Kanuslalom, Wasserspringen, Eiskunstlauf u.a.	8–12	13–16	ab 17 Jahre
<i>Sportarten</i> , die hauptsächlich Schnellkraft erfordern: Sprint, Gewichtheben, LA-Sprung u.a.	10–12	13–17	ab 18 Jahre
<i>Sportarten</i> , die hauptsächlich Ausdauer erfordern: Kanu-Rennen, Rudern, Radsport, LA-Langstrecken u.a.	12–15	16–18	ab 19 Jahre
<i>Sportarten</i> , die neben Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer hauptsächlich kompositorische Eigenschaften verlangen: Sportspiele, Kampfsportarten	10–13	14–17	ab 18 Jahre
<i>Schwimmen</i>	5–8	9–14	ab 15 Jahre

Tab. 1: Trainingsstufen im Leistungsaufbau verschiedener Sportarten (aus: Sportmedizinische Grundlagen zum Leistungssport der Mädchen und Frauen, Bartels und Wernitz, Berlin, München, Frankfurt a.M. 1975).

Sportart	Zone der ersten Erfolge		Zone der optimalen Leistung		Zone der Stabilisierung; der Höchstleistung	
	Männer	Frauen	Männer	Frauen	Männer	Frauen
<b>Leichtathletik</b>						
100 m	19–21	17–19	22–24	20–22	25–26	23–25
200 m	19–21	17–19	22–24	20–22	25–26	23–25
400 m	22–23	20–21	24–26	22–24	27–28	25–26
800 m	23–24	20–21	25–26	22–25	27–28	26–27
1500 m	23–24		25–27		28–29	
5000 m	24–25		26–28		29–30	
10000 m	24–25		26–28		29–30	
Marathon	25–26		27–30		31–35	
110 m Hürden	22–23	18–20	24–26	21–24	27–28	25–27
400 m Hürden	22–23		24–26		27–28	
3000 m Hindernislauf	24–25		26–28		29–30	
20 km Gehen	25–26		27–29		30–32	
50 km Gehen	26–27		28–30		31–35	
Hochsprung	20–21	17–18	22–24	19–22	25–26	23–24
Stabhochsprung	23–24		25–28		29–30	
Weitsprung	21–22	17–19	23–25	20–22	26–27	23–25
Dreisprung	22–23		24–27		28–29	
Kugelstossen	20–23	18–20	24–25	21–23	26–27	24–25
Diskuswerfen	23–24	18–21	25–26	22–24	27–28	25–26
Speerwerfen	24–25	20–22	26–27	23–24	28–29	25–26
Hammerwerfen	24–25		26–30		31–32	
Fünfkampf		21–22		23–25		26–28
Zehnkampf	23–24		25–26		27–28	

Tab. 2: Leistungsentwicklung in den verschiedenen Disziplinen der Leichtathletik (aus: Sportmedizinische Grundlagen, wie Tab. 1)

### 800 m Frauen

#### Jahresbestenliste 1967

2:11,7	Brodbeck Ursi
	LAC Rex, 30. September
2:16,6	Hess Margrit
	LC Zürich, 16. September
2:16,8	Keller Ruth
	LS Brühl, 25. Juni
2:20,4	Markstaller Vreni
	Basel, 25. Juni
2:20,4	Pecka Silvia
	GG Thun, 2. Juli
2:21,2	Rebmann Ursula
	GG Bern, 2. Juli
2:22,1	Berli Ursi
	OB Basel, 3. September
2:23,2	Schwob Marlene
	Liestal, 20. Mai
2:26,0	Rigert Trudi
	LC Zürich, 16. September
2:29,8	Moser Lydia
	Wiedikon, 14. Oktober

#### Die Besten aller Zeiten

2:11,5	Brodbeck Ursi
	LAC Rex Zürich, 1966
2:16,6	Hess Margrit
	LC Zürich, 1967
2:16,8	Keller Ruth
	LS Brühl SG, 1967
2:19,5	Gabathuler Meta
	LS Brühl SG, 1962
2:20,4	Markstaller Vreni
	OB Basel, 1967
2:20,4	Pecka Silvia
	GG Thun, 1967

Tab. 3: Der Leistungsstand der Schweiz im 800-m-Lauf der Frauen im Jahr 1967.

Die *Trainingshäufigkeit* sollte allmählich gesteigert werden, mit dem Ziel, zum täglichen Training überzugehen.

Der *Leistungsaufbau* im Mittelstreckentraining führt üblicherweise vom vorwiegend extensiven, das heißt ausgedehnten Ausdauertraining zum mehr intensiven Training mit ausgesprochenen Intervall- und Tempobelastungen.

In unserem Fall wählten wir wegen des späten Beginns eher das umgekehrte Vorgehen, da über das intensive Training ein rascherer Erfolg zu erwarten war. Auch ist es für einen Anfänger leichter, sich über ein differenziertes Training – wie es das intensive Training darstellt – zu entwickeln.

Das **Jahresprogramm** wurde in die üblichen 3 Phasen eingeteilt:

– **Wintertraining**

Schwerpunkt allgemeine Ausdauer.  
Zeitspanne: November/Dezember

– **Vorbereitungstraining**

Schwerpunkt Tempo und Ausdauer.  
Zeitspanne: Januar bis März

– **Wettkampftraining**

Schwerpunkt Schnelligkeit und Tempostehvermögen.  
Zeitspanne: April bis Oktober

Das Wettkampftraining selber wurde in die 3 folgenden Phasen unterteilt:

– **Vorwettkampfsaison**

Schnelligkeitsarbeit April bis Mitte Mai

– **Wettkampfsaison**

Rennen mit Leistungshöhepunkt.  
Mitte Mai bis August

– **Erholungsphase**

Vereinzelte, nicht speziell vorbereitete Wettkämpfe, wenig oder kein Training, aktive Erholung.  
September bis Oktober.

Die Planung der Mikrozyklen wurde wöchentlich oder monatlich vorgenommen. Dabei wurde auf die psychische und physische Verfassung der Athletin grosser Wert gelegt. Die Athletin war ebenfalls frei in der Gestaltung der einzelnen Trainings. Witterungsbedingungen und Bodenverhältnisse spielten eine grosse Rolle und mussten mitberücksichtigt werden.

Mit der Planung einer Karriere und dem Festhalten der erzielten Resultate ist es nicht getan. Dies ist nur der erste, kleinere Schritt. Bedeutend wichtiger ist das **schriftliche Festhalten der geleisteten Trainingsarbeit**, deren Zusammenfassung und Auswertung für die kommende Planung.

Aus der Erfahrung wissen wir, dass wohl Resultatsammlungen, vielleicht Trainingsbuchführung gemacht werden, dass aber der wichtige zweite Teil der Auswertung und Anpassung oft vernachlässigt wird. Meist halten sich Trainer und Athlet an ein abgewandeltes Trainingsprogramm der gegenwärtig Weltbesten. Dies ist sicher falsch, da man dann jährlich die Trainingsarten wechseln muss und keine klare Linie ins eigene Training bekommt – ein durchaus nicht geeigneter Umstand, das Selbstvertrauen zu fördern und einen selbstständigen Athleten wie auch einen selbstständigen Trainer aufzubauen. Aus der eigenen Arbeit muss die Überzeugung kommen!

Beim Aufzeichnen der Trainingsarbeit waren eine Reihe von Faktoren zu beachten.

– Trainer und Athlet arbeiten nicht in jedem Training zusammen. Da die Ansichten über die Art des Trainings divergieren können, ist es nötig, dass beide sich über die Begriffe der Trainingsfaktoren im klaren sind und dieselbe Meinung vertreten.

– Aus zeitlichen Gründen ist es dem Athleten meist nicht möglich, ein Tagebuch in ausführlicher Form zu schreiben. In solchen Fällen wird es sehr oft nachträglich und nicht wahrheitsgetreu erstellt. Die Protokollform soll darum kurz, und treffend sein, damit sie aktuell bleibt.

– Da Trainer und Athlet aus zeitlichen, finanziellen oder örtlichen Begebenheiten keine Apparate gebrauchen können, um die Qualität der Trainingsarbeit wissenschaftlich zu erfassen, sind praktisch alle Einträge subjektiver Natur, das heisst der Eintrag über Schnelligkeit, Stehvermögen und Ausdauer gibt das individuelle Belastungsempfinden des Athleten wieder. Dieses ist wiederum von einer Vielzahl von endogenen und exogenen Faktoren abhängig.

– Oft stützt sich der Athlet auf Aussagen, Beobachtungsgabe und Erfahrung des Trainers. Auch diese Form der Eintragung ist wissenschaftlich nicht haltbar.

Im Wissen um die erwähnten Mängel verlangte ich beim Eintrag folgende Angaben:

1. Trainingstag
2. Trainingsort
3. Inhalt des Trainings
4. Trainingsleistung
5. Qualität
6. Kilometerzahl
7. Gelegentlich: Körpergewicht/Pulsfrequenz

Der Eintrag sollte aktuell und aussagekräftig und mit geringem Arbeitsaufwand zu erstellen sein. Der Eintrag sollte dem individuellen Belastungsgefühl entsprechen, da das Wissen um diesen meiner Meinung nach entscheidend für eine Weiterentwicklung ist. Um einen Überblick zu erhalten, wurden die einzelnen Trainings wöchentlich zusammengefasst und auf ein Jahresblatt übertragen. Am Ende der Saison wurden die eingetragenen Kilometer mit den erzielten Rennleistungen qualitativ und quantitativ in Verbindung gebracht.

#### 4. Realisation

Es gibt eine Menge Teilstufen im Bereich von Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer, welche für den Mittelstreckenlauf von Wichtigkeit sind, aber im praktischen Training schwer erfasst werden können. Unbedeutendere Einflüsse wie

Taktik und Material möchte ich hier nicht aufführen.

Für das Training des 800-m-Läufers sind vor allem folgende Größen wichtig:

**Allgemeine Ausdauer**

Fähigkeit des Menschen, pausenlos eine dynamische Arbeit von bestimmter Intensität über eine lange Zeit hinweg auszuführen.  
(Osolin 1949; Korobkov 1960)

**Spezielle Ausdauer**

Fähigkeit, die gestellte Aufgabe effektiver unter den Bedingungen streng begrenzter oder bestimmter Zeit auszuführen.  
(Osolin 1970)

**Schnelligkeitsausdauer**

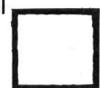
Fähigkeit, eine Geschwindigkeit über die gesamte Strecke beizubehalten.  
(Injasewski 1969)

Dieser umfassende Komplex von Trainingsfaktoren wurde im gemeinsamen Gespräch auf 3 Intensitätsstufen beziehungsweise Eintragsformen reduziert, welche das individuelle Belastungsgefühl wiedergeben sollten. Sie erwiesen sich im weiteren Verlauf der Trainingsjahre als haltbar und praktisch (siehe dazu auch Tabelle 7).

Training mit geringer Belastung:

Allgemeine Ausdauer; längere Läufe mit geringer Belastung, Ausdauerintervall  
Beispiel:

10 x 200 m in 36 bis 40'',  
60 bis 90'' Pause



Training mit mittlerer Belastung:

Intervalldurchläufe mit mittlerer Belastung.  
Fahrtspiele (Fartlek).

Beispiel:

4 x 200 m in 30 bis 32'',  
3' Pause



Training mit hoher Belastung:

Tempoläufe, Tempowiederholungsläufe  
Sprints und Rennen

Beispiel:

3 x 200 m in 26,5'',  
15' Pause



Mit dieser Dreiteilung liess sich das Training im Zusammenhang mit der Gesamtkilometerzahl schon nach kurzer Zeit recht präzis und brauchbar charakterisieren (Tab. 4).

Parallel zum Lauftraining wurde 2- bis 3mal wöchentlich ein Gymnastikprogramm zur allgemeinen Kräftigung angesetzt.

Zusätzlich wurde mit einem Koordinations- und Schnelligkeitsprogramm gearbeitet, um die Ablaufgeschwindigkeit am Start zu verbessern.

Jahr	Total km pro Jahr	Anteil Läufertaining in km bzw. Prozenten der Jahreskilometer					
		bei geringer Belastung		bei mittlerer Belastung		bei hoher Belastung	
		km	%	km	%	km	%
1968	340	239	70	65	10,5	36	19,5
1969	537	458	85	41	7	38	8
1970	1623	1365	84	151	9	107	7
1971	2411	1588	66	549	23	274	11
1972	2516	1873	74,5	381	15	262	10,5

Tab. 4: Die Verteilung der pro Jahr gelaufenen Kilometer auf die 3 Belastungsstufen.

	400 m	600 m	800 m	1000 m	1500 m	Anzahl Rennen
1968	60,6(2)	—	2:27,7( 2)	—	—	4
1969	61,2(5)	—	2:34,2( 1)	—	—	6
1970	59,3(5)	1:37,3(1)	2:18,0( 9)	—	4:43,0(3)	18
1971	58,6(5)	1:39,7(1)	2:13,1( 9)	2:53,9(1)	4:42,2(1)	16
1972	57,3(4)	1:32,5(2)	2:07,8(11)	2:53,9(1)	4:32,0(1)	19

Tab. 5: Jahresmittelwerte der erreichten Zeiten über die verschiedenen Renndistanzen ohne Staffeln (in Klammer Anzahl Rennen/Distanz).

	400 m geplant	erreicht	800 m geplant	erreicht	1500 m geplant	erreicht
1968	61	60,1	2:32	2:25	5:10	—
1969	60	60,6	2:20	2:34,7	5:00	—
1970	58	58,1	2:14	2:13,7	4:50	4:43
1971	57	58,1	2:10	2:10,7	4:40	4:42,2
1972	56	55,6	2:05	2:05,4	4:30	4:32

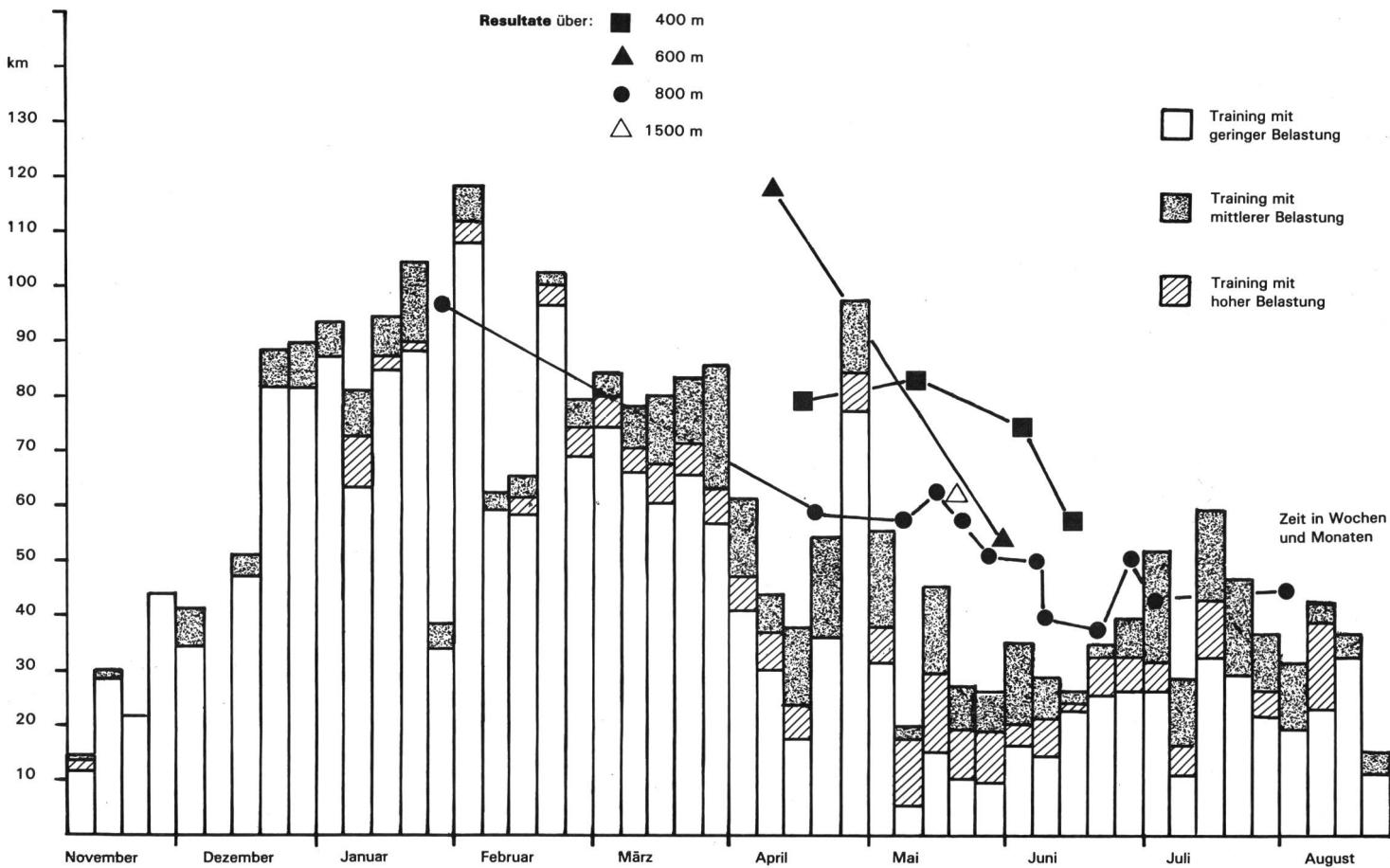
Tab. 6: Ein Vergleich der geplanten und erreichten Zeiten von 1968 bis 1972 für die verschiedenen Laufdistanzen.

## 5. Resultate und Diskussion

Im ersten Trainingsjahr (1968) waren überraschende Fortschritte zu verzeichnen. Die geplante Leistung wurde massiv unterboten. Dies ist ein Phänomen, welches der erfahrene Trainer immer wieder bei Anfängern konstatiert und bei einer Fehleinschätzung dazu führen kann, dass bei den zu erwartenden Rückschlägen und Schwierigkeiten der Athlet in vielen Fällen mit dem Leistungstraining aufhört.

Ins zweite Trainingsjahr (1969) fiel der Turnlehrkurs an der Universität Bern. Dies war zum Teil ein glücklicher Umstand, weil damit die eben erwähnten Schwierigkeiten aufgefangen werden konnten, und wir eine plausible Erklärung für den Rückschlag hatten. Langfristig gesehen kann man die Turnlehrerausbildung positiv einschätzen. Die Resultate der folgenden Jahre erhärten diese Behauptung.

Mit dem Jahr 1970 fällt die erste Berufung in die Nationalmannschaft zusammen. Von die-



Tab. 7: Der Trainingsverlauf und die wichtigsten Resultate im Jahre 1972.

sem Zeitpunkt an gab es anlässlich von internationalen Wettkämpfen ausgezeichnete Möglichkeiten, gute Zeiten zu erzielen, wobei auch diese Athletin mit Anpassungsschwierigkeiten zu kämpfen hatte.

Waren die vorangegangenen Jahre im Trainingsumfang ausgeglichen, so brachte das Wintertraining 1971/72 (Dezember bis April) nahezu eine Verdoppelung des Umfanges mit Schwergewicht auf Ausdauer.

Im Olympiajahr galt es, Startgelegenheiten zu finden. Nachdem sie den Schweizer Rekord in Frankfurt auf 2:07,8 verbessert hatte, kamen nach einer Serie von Rennen endlich die gewünschten Zeiten: Sieg am internationalen Meeting in Basel 2:05,8, Sieg am nationalen Meeting in Zürich 2:05,4. Keine der gelaufenen Zeiten war über 2:10, der persönlichen Bestmarke aus dem Jahr 1971. Der Durchschnitt der 10 gelaufenen 800-m-Rennen betrug 2:07,8 und lag damit unter dem anfangs des Jahres noch bestehenden Schweizer Rekord. Die Leistungen über 400 m in 55,6", 1000 m in 2:53,9, 1500 m in 4:32 waren zufriedenstellend. Die Schweizer Bestleistung über 600 m in 1:29,3 besteht noch heute und ist höher einzuschätzen als die damals erzielten 2:05,4 über 800 m.

Die erzielten 2:06,9 an den Olympischen Spielen entsprachen dem erwarteten Leistungsvermögen. Die Athletin befand sich im schnellsten Vorlauf und musste gezwungenermassen das horrende Anfangstempo über 200 m in 27,0, 400 m in 58,8 und 600 m in 1:31 mitgehen. Zu diesem Zeitpunkt lag noch eine Verbesserung des Schweizer Rekords in Reichweite, doch wirkten sich nun die ersten zu schnell gelaufenen 200 m aus. Nachträglich ist zu sagen, dass sich die über 6wöchige Wettkampfpause mit Höhentraining und Winterseinbruch in St. Moritz auf die Leistungen beinahe aller Schweizer Leichtathleten sehr negativ ausgewirkt hatte. Einzig den beiden Aussenseitern Gysin und Meier, welche nicht an dieser Vorbereitung teilnahmen, war es dann möglich, sich in München zu verbessern.

Die über 5 Jahre hinaus geplanten Zeiten wurden erstaunlich gut realisiert. Die Ausnahme bildete, wie schon erwähnt, das Jahr 1969, in welchem aus bekannten Gründen ein Rückschritt zu verzeichnen war.

Es zeigte sich, dass – um den Entwicklungsstand festzuhalten – weniger die absolute Spitzenzeit ausschlaggebend ist (sie hängt von zu vielen leistungsbeeinflussenden Faktoren ab) als vielmehr der gelaufene Jahresschnitt (Tab. 5).

Nachträglich gesehen ist der fünfjährige Versuch als gut gelungen zu betrachten. Wie Ta-

belle 6 zeigt, wurden alle geplanten Ziele erreicht.

Dabei zeigte es sich, dass die persönliche Jahresbestleistung jeweils erst nach einer Serie von 8 bis 14 Rennen, welche sich kurz aufeinander folgten, erreicht wurde: 1970 nach 9, 1971 nach 6 und 1972 nach 14 Rennen.

Dies bestätigt die allgemeine Erfahrung, dass etwa 10 Rennen wettkampfmässig und in relativ rascher Folge bestritten werden müssen, um die Hochform zu erreichen. Die Olympiavorbereitung, mit einer Wettkampfpause von beinahe 5 Wochen unmittelbar vor den Spielen, war in dieser Beziehung falsch (Tab. 7).

Nach einer längeren Verletzungsserie wurde im Jahre 1975 im beidseitigen Einverständnis auf eine Fortsetzung des Wettkampftrainings verzichtet.

Die vollständige Arbeit inklusive Literaturverzeichnis kann beim Verfasser angefordert werden.

Adresse:

Fritz Holzer

Institut für Leibeserziehung der Universität Bern  
Neubrückstrasse 10  
3012 Bern

allgemeine Trainingslehre (4)  
Sportstättenbau/Zeitmessung (2)  
Biomechanik (10)  
Medizin (4)  
Psychologie (4)

Am 7. Dezember 1977 hat die Jury, bestehend aus den Herren Dr. med. H.U. Debrunner, Bern, Prof. Dr. med. G. Schönholzer, Bern und Prof. Dr. phil. K. Widmer, Zürich, folgende Preisgewinner ermittelt:

Der erste Preis im Betrag von Fr. 1500.– wird *Barbara Egger* für ihre ausgezeichnete Lizentiatsarbeit an der ETH Zürich mit dem Thema «Motodiagnostik im Vorschulalter» zugesprochen.

Der zweite Preis geht ex aequo zu je Fr. 1000.– an drei weitere Teilnehmer:

*Urs Fuhrer*, Universität Bern, für die Arbeit «Kognitive Prozesse beim Beobachtungslernen unter Berücksichtigung entwicklungspsychologischer Veränderungen»

*Dieter Högger*, Universität Basel, für die Arbeit «Sportverletzungen und Sportschäden beim Geräteturnen und Möglichkeiten der Prophylaxe»

*Fredy Lütscher, Hans Roth und Markus Weber*, Universität Zürich, für die gemeinsame Arbeit über «Spitzensport und Beruf/Ausbildung»

Wir danken allen Teilnehmern am 5. Preisabschreiben für die Einsendung vieler guter Arbeiten und gratulieren ganz besonders den Preisgewinnern zu ihrem Erfolg.

Im Laufe dieses Jahres werden wir versuchen, einzelne Arbeiten in gekürzter Form in unserer Fachzeitschrift «Jugend und Sport» vorzustellen.

Es ist vorgesehen, 1979 ein 6. Preisabschreiben des Forschungsinstituts, getrennt für Diplomarbeiten einerseits, Lizentiats- und Doktorarbeiten anderseits, durchzuführen.

U. Weiss

## Mitteilungen aus dem Forschungsinstitut

### Preisausschreiben 1977 des Forschungsinstituts der ETS Magglingen

Zur Förderung von Arbeiten auf dem Gebiete der Sportwissenschaften führte das Forschungsinstitut der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen 1977 zum fünften Male ein Preisausschreiben durch. Um den Preis bewerben konnten sich Absolventen der Turnlehrerkurse an schweizerischen Hochschulen, des Studienlehrganges an der Eidgenössischen Turn- und Sportschule und des Trainerlehrganges des NIKES, Studierende an schweizerischen Universitäten und Absolventen von schweizerischen Fachschulen (Schulen für soziale Arbeit, Physiotherapie und ähnliches) bis zum zurückgelegten 35. Altersjahr.

Eingereicht wurden 24 sportwissenschaftliche Arbeiten, 4 Lizentiats- und 20 Diplomarbeiten. Dabei waren sehr verschiedene Fachgebiete vertreten, welche sich grob etwa auf folgende Untergruppen aufteilen lassen: