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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 31 (1974)

Heft: 3

Artikel: Training mit Jugendlichen = L'entraînement avec les jeunes

Autor: Ulrich, Anthony

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994928

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: 10.07.2025

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

FORSCHUNG TRAINING WETTKAMPF
Sporttheoretische Beiträge und Mitteilungen

RECHERCHE ENTRAINEMENT COMPÉTITION
Complément consacré à la théorie du sport

REDAKTION: FORSCHUNGSINSTITUT DER ETS
RÉDACTION: INSTITUT DE RECHERCHES DE L'EFGS

Nach internationalem wissenschaftlichem Brauch erscheinen Publikationen in dieser 8 Seiten umfassenden Beilage in der Originalsprache und werden durch die Redaktion lediglich mit einer anderssprachigen Zusammenfassung ergänzt.

Selon la coutume internationale dans les sciences, les publications de ce complément de 8 pages se font dans leur langue d'origine. La rédaction ajoute uniquement un bref résumé dans l'autre langue.

Training mit Jugendlichen
L'entraînement avec les jeunes

Aspects de certains problèmes se présentant lors de l'entraînement de jeunes nageurs de compétition

Exposé présenté lors du 8e rapport annuel des entraîneurs nationaux 1973

par Anthony Ulrich

Introduction

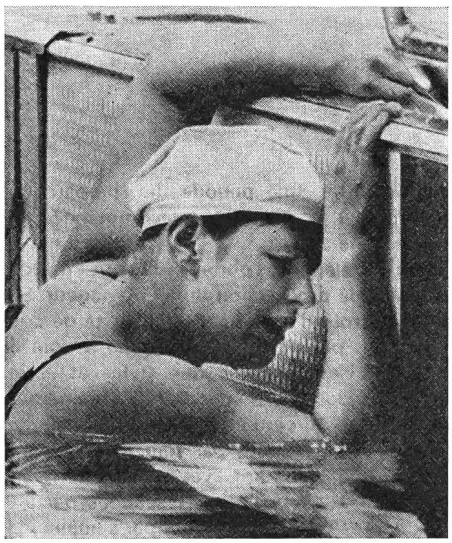
La natation est reconnue de nos jours comme étant un sport qui se pratique dans des conditions très favorables au développement physique et psychique des jeunes.
Alors que beaucoup d'enfants ont de nos jours une croissance rapide et même prématurée, la pratique de la natation de compétition permet à la musculature de mieux suivre, grâce à l'entraînement en natation, le développement parfois prématuré de l'infrastructure (squelette) de ce corps humain en pleine croissance. Par le fait que c'est une activité qui engendre la grande majorité des groupes musculaires, il peut être considéré comme étant un sport complet et souvent sert de complément à l'entraînement d'autres sports.

Les problèmes, des problèmes

Par le fait que la course la plus courte, le cent mètres, a une durée de quelques 50 à 60 secondes et la plus longue de l'ordre de 15 à 20 minutes, l'entraînement doit bien entendu être basé sur l'endurance.
L'entraînement de ce sport doit obligatoirement se faire dans une piscine pour sa plus grande partie, une piscine qui mesurera soit 50 m ou 25 m, d'où un problème certain, celui de la *monotonie* qui peut engendrer le fait de couvrir de très nombreuses longueurs en «aller–retour». Alors que les sports de jeux peuvent donner un choix très large de possibilités de divertissement de travail, même dans le travail de la technique individuelle, le nageur sera contraint, tout comme le coureur de fond qui a cependant certaines possibilités de varier le terrain dans lequel il s'entraîne, de couvrir des «longueurs de piscine» en nombre considérables, d'où le problème de risque de fatiguer l'entraîneur qui suivra souvent son élève (!) et surtout celui de *varier l'entraînement* et *maintenir l'intérêt et la motivation.*
Le problème du *dosage* de difficulté d'entraînement fera partie intégrale de ce problème de maintien d'intérêt et de motivation.
Les premières phases de l'entraînement d'un débutant doivent être conçues de manière progressive. L'entraîneur veillera pendant cette période primaire à bien observer son élève pour déterminer si possible ses aptitudes psychiques et physiques afin de l'intégrer dans le meilleur groupe ou niveau d'entraînement possible. A cet effet, une période de «préparation-observation» provisoire peut sans autre être recommandée lors des débuts de chaque jeune athlète.
Le fait d'évoluer dans un élément «porteur» facilite considérablement les possibilités de progression du jeune nageur. Ses progrès se concrétiseront tout d'abord par la capacité de couvrir des distances toujours plus longues sans avoir besoin de pauses, puis par la maîtrise technique des styles et autres virages et départs. A ce stade de la préparation, l'entraînement a généralement lieu sur une durée d'environ 45 à 60 minutes par séance avec deux à trois séances par semaine. Ceci afin d'indiquer la différence d'un débutant avec un athlète d'élite qui généralement arrivera à s'imposer deux séances par jour d'une durée de deux heures pendant six jours par semaine.
Les débuts en compétition pourront occasionner des moments d'anxiété intenses et une attention particulière sera apportée au choix des compétitions puisque des déceptions réitérées ou le fait d'être trop souvent déclassé par ses adversaires pourra conduire au *découragement* et à *l'abandon.*
D'autre part, les problèmes que présente le phénomène de *croissance* seront soigneusement pris en considération lors de la programmation des entraînements.
On remarquera que lorsqu'il s'agit d'entraînement à l'endurance, les enfants sont souvent capables de supporter une intensité d'effort assez remarquable. Des tests conduits en URSS (entraînement de nageurs âgés de 12 à 14 ans) ont donné des indications significatives. Deux groupes d'entraînement ont été testés pendant deux ans. Alors qu'un groupe s'entraînait deux fois par jour, l'autre groupe ne suivait qu'un entraînement journalier. Les conclusions ont été les suivantes:

1. Lors de l'application d'un entraînement adéquat (deux séances par jour en particulier), les jeunes nageurs ont démontré qu'ils étaient capables de s'imposer deux fois plus d'efforts que ceux généralement recommandés de nos jours.
2. Le degré d'entraînement intensif n'a pas eu d'effets néfastes sur l'organisme. Il a plutôt démontré une amélioration des fonctions générales.
3. Plusieurs des nageurs du groupe ayant suivi l'entraînement intensifié ont réussi des performances importantes au courant de l'année.

Il est à remarquer que dans les indications relatives à ce test manquent les distances et résultats (ou des extraits) donnant une idée du *degré de l'intensité* de l'entraînement. On pourra toutefois prendre note des excellents résultats réussis récemment par les jeunes soviétiques dans les différentes compétitions pour groupes d'âge.



Les tests en question ont été portés sur les points suivants:

Natation:

Test de vitesse maximale (4 × 25 m sprint total avec longue pause)

- endurance spéciale (6 × 50 m avec 10 secondes de pause)
- endurance générale (1000 m) de même que test sur 100 m dans la spécialité du nageur.

Tests physiologiques:

- pouls
- pression artérielle maximale et minimale
- capacité vitale
- capacité de ventilation
- teneur en acide lactique

En conclusion il convient de mentionner un dernier problème qui est celui qui peut découler du fait que les jeunes nageurs de compétition sont encore très dépendant, aussi bien matériellement que psychiquement, de leurs parents. Ceux-ci, s'ils doivent être d'une aide précieuse à leurs enfants peuvent également avoir un effet négatif dans ce sens que bien souvent ils peuvent être soit totalement désintéressés ou alors anxieux au point que cela influence l'enfant, ou ce qui est pire, avoir des ambitions démesurées (peut-être par besoin de compensation) pour les performances de leurs enfants, ce qui rend très difficile le travail patient et à très long terme que doit conduire l'entraîneur pour arriver à des résultats de niveau international.

Adresse de l'auteur:

Anthony Ulrich
Chemin des Pontets 3 bis
1212 Grand-Lancy

Negative Begleiterscheinungen der frühzeitigen Spezialisation im Spitzensport

von Jiri Kubicka

Die Frühspezialisation im Leistungssport – bei Wettkämpfen in immer niedrigeren Alterskategorien will man immer bessere Leistungen – bringt viele Unklarheiten und bis heute noch ungelöste Probleme mit sich.
Zum Beispiel: In welchem Alter kann die Talentauswahl für eine konkrete Sportart optimal erfolgen? Wie können Anspruchs- und Leistungsniveau optimal aufeinander abgestimmt werden? Wie löst man die Schwierigkeiten, die sich aus dem Unterschied des biologischen und mentalen Alters bei Jugendlichen ergeben? Wie steht es um die Motivation zur Sporttätigkeit – nicht nur bei jungen Sportlern, sondern auch bei ihren Trainern?
Heute strebt man nach den maximalen sportlichen Leistungen in sehr jungem Alter. Diese Erfolge liegen im Interesse der erfolgreichen Repräsentierung des Staates und sind deshalb direkt erwünscht. Die Trainer sehen sich so gezwungen, geeignete, disponierte, talentierte Individuen für die konkrete motorische Tätigkeit auszusuchen. Man erfasst heute Alterskategorien, die noch vor kurzem kein anspruchsvolles systematisches Training absolvierten. Die Frühspezialisation im heutigen Leistungssport ist durch das primäre Streben nach Spitzenleistungen bedingt. Spitzenleistungen sind – wie wir das schon erwähnt haben – gesellschaftlich begründet.
Die bisherigen Erfahrungen im Frauenkunstturnen deuten auf die Notwendigkeit hin, mit der zielbewussten Vorbereitung der talentierten Jugend im Alter von etwa zehn Jahren zu beginnen. In diesem Alter eignet sich der talentierte Sportler die motorischen Fähigkeiten schnell an. Kinder sind für das sensomoto-