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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 32 (1975)

Heft: 7

Artikel: Trainingsphilosophie

Autor: Mantel, Rudolf

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994264

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: 09.07.2025

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

Trainingsphilosophie

Rudolf Mantel, Sportclub Nestlé, Zürich, Sektion Schwimmen

Einleitung

Bei der Anwendung unserer Trainingsmethode wird niemand gezwungen, in einer Trainingsgruppe mitzumachen, welche dem Wettbewerbsgedanken huldigt. Somit ist es allen Teilnehmern gestattet, den Schwimmsport ohne strenges Konkurrenzdenken zu betreiben. Denn sobald Training und Wettbewerbsdenken miteinander verbunden werden, müssen die Teilnehmer Disziplin üben und sich den Regeln des Gehorsams unterziehen. Es handelt sich also somit um eine Frage der Geisteshaltung und der Motivation.

Regel Nr. 1:

«Der Trainer ist der Chef»

Da Ihr Eltern Euch entschieden habt, Euer Kind in einer Trainingsgruppe Sport treiben zu lassen, ist es unbedingt nötig, dass Ihr alle Vertrauen in den Trainer habt. Ein gutes Verhältnis zwischen Trainer und Schwimmer ergibt die besten Ergebnisse. Ein Einmischen der Eltern in die Angelegenheit des Trainingsablaufs im Schwimmen überhaupt, kann grosse Verwirrungen stiften, und sich im allgemeinen sehr negativ auswirken. Jedem sein Metier. Wann immer ein Problem auftaucht, steht der Trainer selbstverständlich zur Verfügung der Eltern.

Regel Nr. 2:

«Die besten Eltern . . .»

sind jene, welche bei guten Leistungen, ohne zu übertreiben, Lob spenden, und welche im Falle von schlechten Schwimmergebnissen, Niederlagen und sonstigen Pechsträhnen, den Kindern ein Maximum an Mut einzuflössen versuchen. Auch ist es ideal, wenn möglichst viele Eltern ihre Kinder dazu anhalten, die Trainings und Kurse zu besuchen und den Ratschlägen der Schwimmbetreuer Folge zu leisten.

Regel Nr. 3:

«Das Schwimmbecken den Schwimmern und den Trainern»

Im allgemeinen ist die Anwesenheit der Eltern, selbst wenn sie Komiteemitglieder sind, am Training nicht erwünscht, ausser der Trainer fordert das in speziellen Ausnahmesituationen. Das Einhalten dieser Grundregel ist ein Hauptgrund für den Erfolg unserer Trainingsmethode und für die gute Stimmung, welche während der gemäss dieser Methode abgehaltenen Trainings herrscht.
Die Einhaltung dieser Regel vermindert das Risiko einer Cliquenbildung unter den Eltern, das heisst die Eltern können sich dann viel weniger in die Arbeit des Trainers einmischen, was den Schwimmern wiederum erlaubt, in aller Ruhe und ohne Zwietracht zu arbeiten. Nur die offiziellen Klubdelegierten nehmen an den Trainings teil.

Regel Nr. 4:

«Gleichstellung aller Trainingsteilnehmer»

Alle Trainingsteilnehmer werden strikte gleich behandelt. Unabhängig vom sozialen Herkunftsmilieu und den Leistungen und anderen Faktoren der Schwimmer ist jeder Trainingsteilnehmer gehalten, die Reglemente zu respektieren und den Instruktionen Folge zu leisten.

Regel Nr. 5:

«Geduld ist alles»

Ein guter Schwimmer zu werden, ist auch eine Frage der Geduld und des Trainingsfleisses. Unsere Trainingsmethoden zielen darauf hin, die sportliche Entwicklung des jungen Schwimmers nicht auf eine spektakuläre, sondern vor allem auf eine systematische und effiziente Art zu planen, zu fördern und die mitgebrachten Fähigkeiten voll auszunützen. Gerade weil der Schwimmsport in einer Phase beginnt, wo der Jugendliche sich im vollen Wachstum befindet, brauchen alle Beteiligten ein grosses Mass an Geduld. Man hat sich in Geduld zu üben.

Regel Nr. 6:

«Nützliche Hilfen für den Trainer»

Alle Eltern sollten dem Trainer schriftlich einige Angaben über den Schwimmtrainingsteilnehmer zukommen lassen, wie beispielsweise Angaben über den Charakter usw. Diese Informationen sind sehr nützlich für die psychologische Aufgabenerfüllung des Trainers.

Regel Nr. 7:

«Nicht jeder wird ein Meisterschwimmer»

Nur ein einziger kann das Rennen gewinnen. Jedoch hat jeder die Möglichkeit einen Sieg über sich selbst zu erringen, was im Leben sehr, sehr wichtig ist. Der Sport im allgemeinen und der Schwimmsport im besondern ist eine harte Schule des persönlichen Willens. Jeder Teilnehmer hat die Möglichkeit, sich zu einem wertvollen Menschen zu entwickeln und für seinen Verein sehr nützlich zu sein. Jeder Schwimmer weiss, welchen Leistungsgrad er unter Berücksichtigung der unternommenen Anstrengungen erreicht, und ob er tatsächlich das Maximum gegeben hat. Wettschwimmer müssen sich Ziele setzen und nach deren Erreichen gilt es, weitere höhere Ziele anzuvisieren. So ist das im Sport . . .

Regel Nr. 8:

«Nicht jeder Schwimmer kann ein Mark Spitz oder eine Shane Gould werden»

Unter Berücksichtigung von gewissen biomechanischen Grundsätzen entwickelt jeder Schwimmer seinen

persönlichen Schwimmstil, welcher sich nach seiner individuellen körperlichen Konstitution, seiner Kraft sowie seiner Schwimm- und Gleitfähigkeit im Medium Wasser richtet. Mit anderen Worten es gibt Grundsätze, und es gibt Individuen, welche zusammen harmonieren müssen. In diesem Zusammenhang ist es Aufgabe des Trainers, das individuelle Training dergestalt aufzubauen, dass es sowohl den Talenten, wie auch den Fehlern des Schwimmschülers gerecht wird.

Regel Nr. 9:

«Ein Meisterschwimmer ist vergleichbar mit einem Diamanten, dessen endgültiger Schliff eine lange und schwierige Zeit beinhalten kann.»

Viele Trainer wissen aus ihrer Erfahrung, dass spätere Meisterschwimmer vielfach vor ihrer sportlichen Glanzzeit sehr durchschnittliche, unauffällige Schwimmschüler gewesen sind. Dazu gibt es viele Gründe. Einer davon ist die körperliche Entwicklung des jungen Schwimmers: Es gibt Schwimmer, die sich langsamer als andere entwickeln und dann verhältnismässig überraschend und spät ins sportliche Rampenlicht treten können. Ein weiterer Grund ist die geistige Reife, welche bei vielen Jugendlichen spät einsetzen kann, sich jedoch auf die Motivation, das Erkennen der persönlichen Leistungsmöglichkeiten und damit auf den Leistungswillen günstig auswirken kann. Deshalb muss jeder Trainer warten können und darf niemals verzweifeln.

Regel Nr. 10:

«Unsere Trainingsmethode hat nichts mit einem Kindergarten zu tun»

Da im Schwimmsport dem Leistungsgedanken auch ein gewisser Spielraum gewährt werden muss, gibt es keine starren Kindergartenklassen-Abstufungen. Denn die Ausbildung eines einzelnen Schwimmers nimmt sehr viel Zeit in Anspruch. Somit ist es dem Trainer freigestellt, einen Schwimmschüler, der in seinen Leistungen zu limitiert ist oder über zu wenig Motivation verfügt, in eine andere Schwimmgruppe umzuteilen, welche dem gegenwärtigen Leistungsvermögen des betreffenden Schwimmschülers eher gerecht wird. Wenn ein Schwimmschüler einmal in eine Trainingsgruppe eingeteilt ist, hat er damit noch kein gewonnenes Spiel. Einen Platz in der Gruppe muss der betreffende Schwimmschüler sich bei jedem Training immer wieder neu verdienen, das heisst der Trainingsteilnehmer wird nie endgültig Mitglied einer bestimmten Trainingsgruppe.

Regel Nr. 11:

«Einig bleiben»

Einigkeit macht stark. Nichts ist wahrer als das, besonders in einem Schwimmklub, wo junge Schwimmer miteinander verbunden sind und jedes Elternpaar heimlich hofft, dass das eigene Kind ein Meisterschwimmer wird. Ueberall gibt es bei vielen Kandidaten nur wenig Gewählte oder Auserwählte. Wenn die Trainer hinsichtlich eines Schwimmschülers ihre Entscheidung getroffen haben, braucht es von seiten der Eltern wie von seiten der Trainer Mut, diese Entscheidungen durchzusetzen und sich nach ihnen zu richten. Sicher möchte jeder Trainer in seiner Schwimmannschaft nur Meisterschwimmer haben, aber man muss doch realistisch bleiben und die Dinge so sehen, wie sie wirklich sind. Um die Arbeit der Trainer zu erleichtern, liegt es auch an den Eltern, ausserhalb des Schwimmbeckens einig untereinander zu sein und alles zu verhindern, was Zwietracht säen könnte. Wenig Worte können viel Unheil anrichten, aber ebenfalls auch auf der andern Seite zum Guten gereichen. Auch im Schwimmsport wird das Auftreten der jugendlichen Sportler am Verhalten ihrer Eltern gemessen.

Wandern! oder Das Wa-a-a-a-a-a-andern!

«Froh schlägt das Herz im Wanderkittel,
vorausgesetzt man hat die Mittel!»

Haben auch Sie diese Mittel? Ich, SPORTLI, besitze sie nicht nur, ich benütze sie auch: Zwei gesunde, bewegungsfreudige Beine und eine geeignete Wanderausrüstung mit entsprechendem Schuhwerk und angepasster Bekleidung. Andere Mittel, vor allem Geldmittel, brauche ich kaum. Wandern ist billig! Dafür kann all das, was ich während meinen Herbstwanderungen erlebe, auch mit Gold nicht aufgewogen werden. Ich tanke nämlich Gesundheit für Körper und Geist. Und Sie wissen ja: Gesundheit ist das beste Kapital.

Ja, ja, der Mensch ist von Natur aus träge und schiebt alles, was nicht unbedingt sofort erledigt werden muss, immer wieder hinaus. Auch mir, SPORTLI, ergeht es oftmals so. Auch ich muss immer wieder neu den Entschluss fassen, mich in meiner Freizeit zu bewegen und zu meinem Vergnügen Sport zu treiben. Geben doch auch Sie sich jetzt den nötigen Willensruck, einen innern Zwick oder wie Sie es immer nennen wollen, und gehen Sie am nächsten schönen Wochenende mit der Familie, mit Freunden oder auch allein hinaus in die Natur! Entfliehen Sie den grauen und bedrückenden Herbstnebeln der Städte und steigen Sie hinauf in die Höhe! Romantischen Naturen möchte ich eine Seenwanderung oder einen vergnüglichen Spaziergang im Morgennebel oder in einem leichten Nieselregen vorschlagen. Gratistips für Wanderungen bekommt man jetzt bei allen Verkehrsvereinen im ganzen Lande. Es lohnt sich auch einmal, die Anschläge des Reisedienstes der SBB zu studieren.

Ein letzter Tip: Vergnügen und Erlebnis sind die Hauptziele jeder Wanderung. Gleichzeitig soll aber mit jeder Wanderung auch eine körperliche Leistung verbunden sein. Fordern Sie sich dabei körperlich soviel ab, dass Sie am Abend nicht nur um ein Erlebnis reicher sind, sondern gleichzeitig auch eine gesunde und zufriedene körperliche Müdigkeit verspüren.