Méthodes d'entraînement actuelles et natation moderne

Autor(en): **Brinkmann, Heiner**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **21 (1964)**

Heft 5

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-996343

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

Méthodes d'entraînement actuelles et natation moderne

Heiner Brinkmann, Cologne

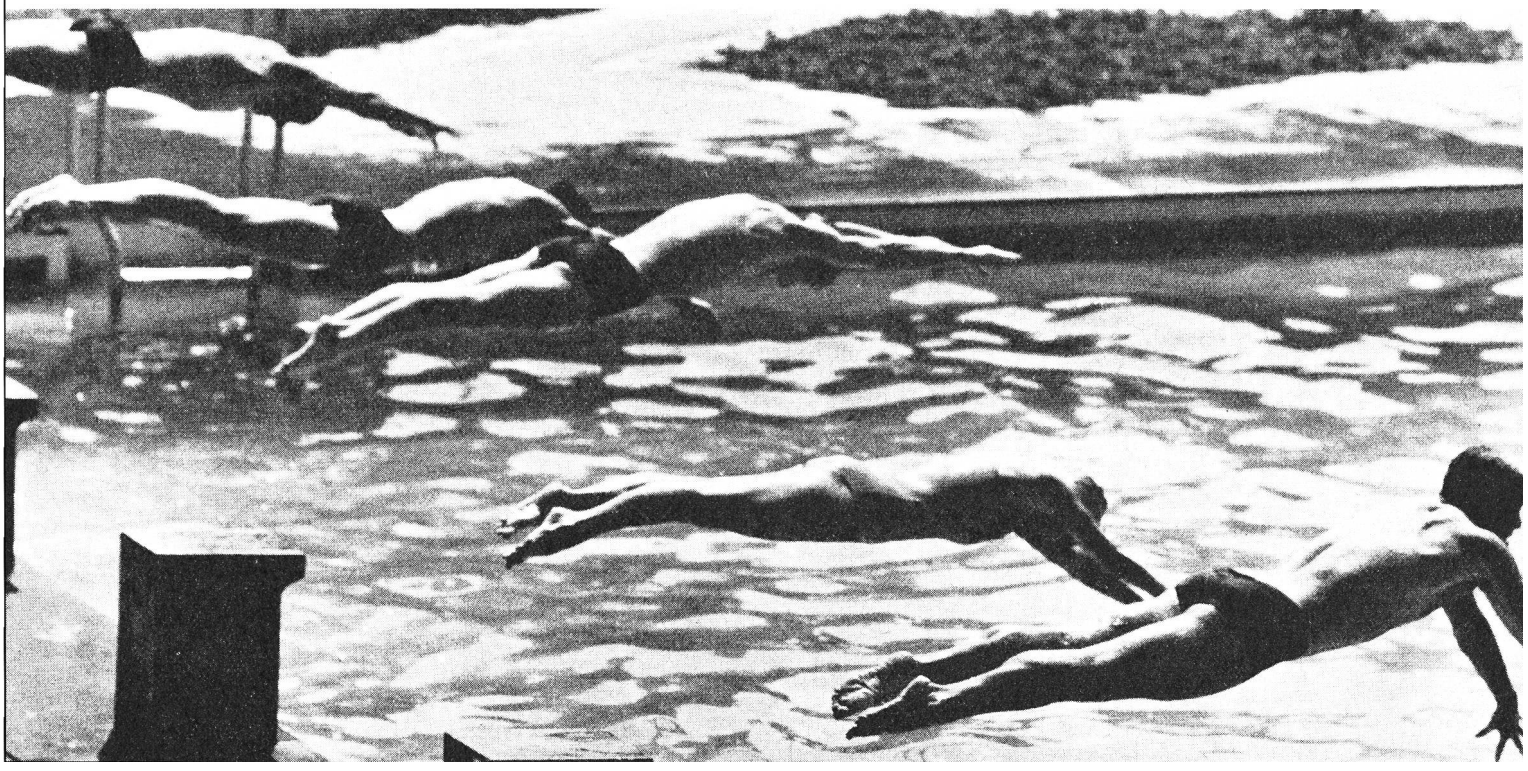
L'amélioration prodigieuse des performances réalisées dans tous les secteurs de la natation confère sans contredit un caractère d'actualité au problème de la méthode d'entraînement et de l'efficacité du déroulement des mouvements.

Quand bien même nous ne saurions attendre des méthodes d'entraînement modernes et d'une technique idéale les bases d'une performance personnelle, nul doute que l'étude des méthodes et de la technique actuelles peut fortifier le plaisir de nager au point de mener au succès des nageurs pas très doués mais assidus à l'entraînement. L'axiome « c'est dans l'eau seulement que l'on apprend à nager » a perdu toute signification depuis longtemps. Les exigences physiques et psychologiques de la natation sont devenues telles que seuls des nageurs bénéficiant d'une condition physique optimale et d'une parfaite technique peuvent les satisfaire. La mise en condition du compétiteur par le travail d'entraînement dans l'eau implique à elle seule une si grande dépense de temps qu'elle est incompatible avec les obligations inhérentes à une activité professionnelle, voire scolaire. Au cours de ces dernières années, tant les performances réalisées en natation que les exigences de ce sport ont progressé à pas de géant. Sur le plan de la natation de compétition comme de l'athlétisme, de l'aviron ou du ski, on a tiré parti des récentes découvertes techniques et des expériences entreprises, afin de développer les méthodes d'entraînement modernes. Les connaissances acquises ainsi mettent encore davantage en relief la nécessité d'orienter dorénavant l'entraînement vers une amélioration organique et musculaire de la performance. Aujourd'hui, dans la quasi-totalité des sports, pour améliorer les performances on perfectionne la condition physique. Acquérir une parfaite maîtrise de la technique est le souci principal des sportifs de classe. L'entraîneur avisé ne critique guère l'exécution individuelle d'un mouvement correct. Seul un instructeur à courtes vues imposera à ses élèves une technique qui correspond certainement à sa conception de l'exécution parfaite d'un mouvement, mais qui fait abstraction de leur constitution, de leur condition et de leur tempérament.

Certains nageurs se préparent fort bien à la compétition sans le secours d'un entraîneur ou d'un assistant. N'oublions pas toutefois que dans l'eau il est très difficile au nageur de contrôler les temps d'entraînement et d'observer des pauses correctes. Peu de nageurs sont doués de cet instinct dont témoigne Gerhard Hetz. En général, celui-ci en effet se prépare seul aux compétitions et aux tentatives de record. Son système d'entraînement lui permet d'établir avec exactitude le plan de ses tentatives de record. Des indications tirées de son programme offrent un aperçu de l'intensité d'entraînement d'un nageur de classe mondiale.

Tout d'abord, des exercices quotidiens aux haltères, et deux 4 000 m. de travail dans l'eau. Ce travail consiste en diverses formes d'interval-training : par exemple, 20—40 fois 100 m. en différentes nages et selon un temps prescrit. Il nage alors le dernier 100 m. crawl en 1'06"—1'07". Afin de ne pas perdre le sens de sa distance de prédilection, le 1 500 m. crawl, immédiatement après il nage deux 1 500 m. crawl de suite. Toujours sans sortir du bassin, il nage le second 1 500 m. en un temps inférieur à celui réalisé en compétition par les autres nageurs allemands. Tous ces efforts tendent à lui faire reprendre le record mondial du 400 m. 4 nages. Il est évident qu'il y faut plus que de simples « baignades » ; pareille performance s'acquiert par l'entraînement.

Parmi les méthodes d'entraînement modernes, plaçons à la première place l'interval-training. « L'interval-training est la forme d'entraînement permettant le mieux d'améliorer l'endurance. En variant train et pause, on recule encore les limites de l'endurance. Constituant une forme d'entraînement destinée à améliorer la condition, l'interval-training peut très bien se combiner avec des exercices musculaires, de telle sorte qu'outre la condition physique on améliore également la détente, la vitesse et la force musculaire. » (Nöcker, J. Talentsuche und -förderung. Rapport de la Commission pour l'encouragement scientifique et méthodique du sport de compétition, NOK. pp. 54 et 55).

(à suivre)

Traduction : Noël Tamini