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

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 21 (1964)

Heft: 5

Artikel: Méthodes d'entraînement actuelles et natation moderne

Autor: Brinkmann, Heiner

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996343

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: 23.07.2025

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

Méthodes d'entraînement actuelles et natation moderne

Heiner Brinkmann, Cologne

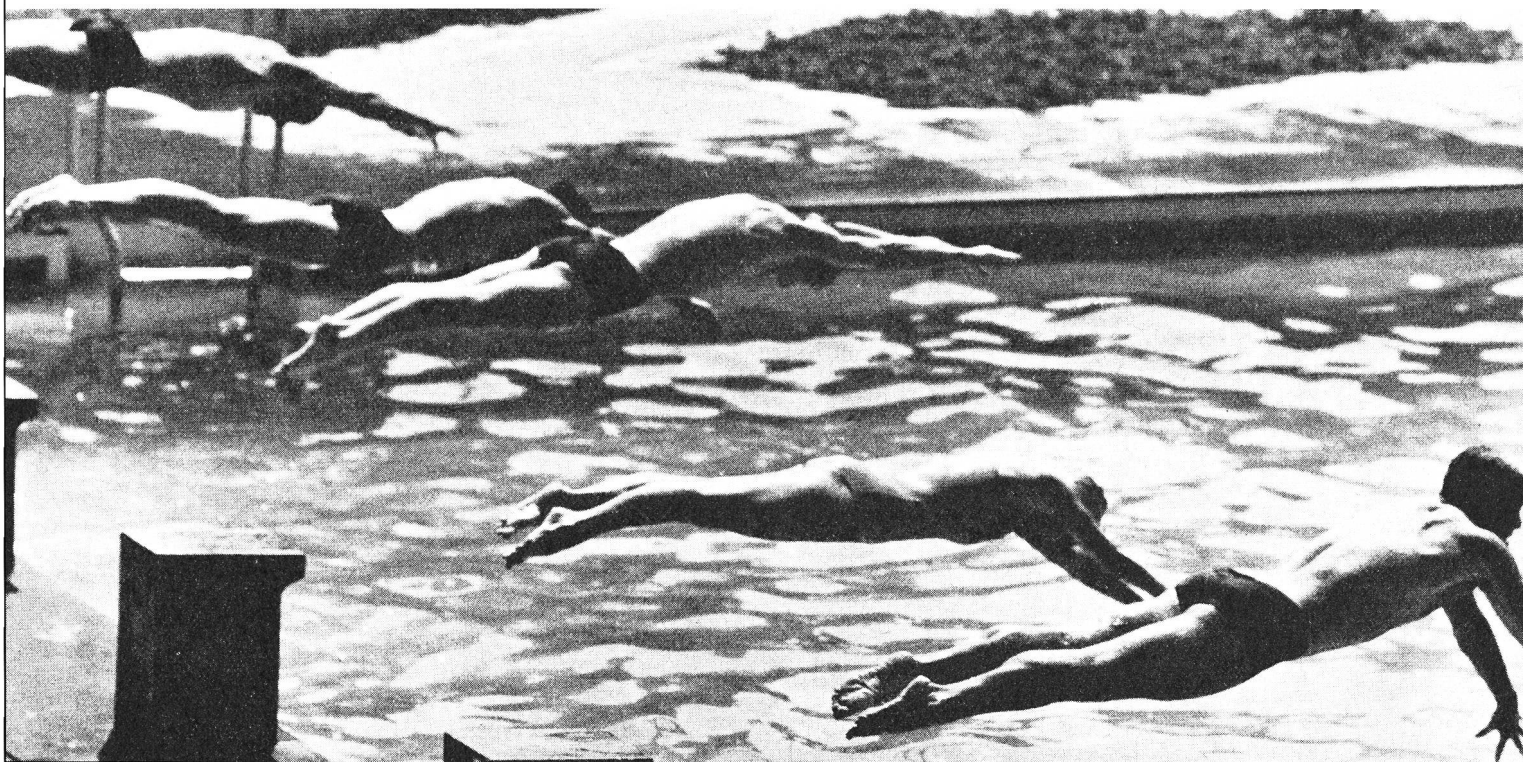
L'amélioration prodigieuse des performances réalisées dans tous les secteurs de la natation confère sans contredit un caractère d'actualité au problème de la méthode d'entraînement et de l'efficacité du déroulement des mouvements.

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