

Zeitschrift:	Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Herausgeber:	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Band:	31 (1974)
Heft:	3
Rubrik:	Forschung, Training, Wettkampf : sporttheoretische Beiträge und Mitteilungen = Recherche, entraînement, compétition : complément consacré à la théorie du sport

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: 22.02.2026

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

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.

L'entraînement avec les jeunes Training mit Jugendlichen

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 prématûrée, la pratique de la natation de compétition permet à la musculature de mieux suivre, grâce à l'entraînement en natation, le développement parfois prématûr 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'entraî-

nement 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.

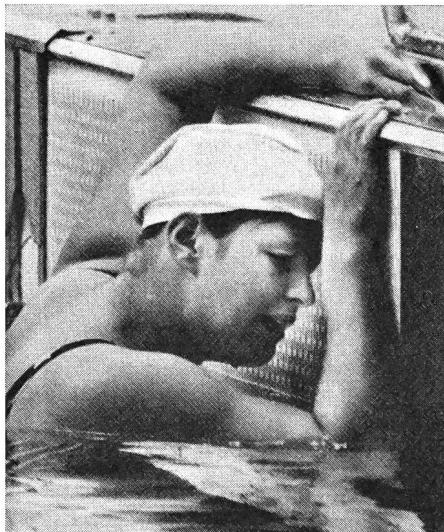
Les débuts en compétition pourront occasionner des moments d'anxiété intenses et une attention particulière sera apportée au choix des compétitions puisque des déceptions réitérées ou le fait d'être trop souvent déclassé par ses adversaires pourra conduire au *découragement* et à *l'abandon*.

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 Spezialisierung im Spitzensport

von Jiri Kubicka

Die Frühspezialisierung 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 Frühspezialisierung 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-

rische Lernen gut geeignet. Die jungen Turnerinnen haben noch keine Angsthemmungen. Sie reagieren noch sehr emotiv und lassen sich im Training zu Leistungen mit ausserordentlichen Anforderungen in bezug auf psychischen Widerstand provozieren.

Problematisch bei der Frühspezialisation bleibt ganz sicher die Frage der systematischen Talentauswahl für eine spezielle Sporttätigkeit, und zwar nicht nur was die Körperdispositionen und Gelenkvoraussetzungen betrifft, sondern auch im psychischen Bereich. Die Willensfähigkeiten der Persönlichkeit sind für das Erreichen einer bestimmten Leistung entscheidend. Oder anders gesagt: Motorische Talentauswahl genügt nicht, es braucht auch «Fleiss» und Interesse am Sport. Ein Selbstrealisierungsbedürfnis und Ehrgeiz müssen da sein. Sie können unter Umständen als Einstellung von den Eltern, von autoritativen oder sportlichen Vorbildern übernommen werden. Sehr häufig ist das Entstehen des Interesses für die Sporttätigkeit im Schulalter ja vom Streben geleitet, ein bestimmter Sportler zu sein. Für die sportliche Tätigkeit der jungen Athleten ist die Entstehung und die Intensität des Interesses einer der bestimmenden Faktoren der zukünftigen Erfolge. Das Interesse ist bedingt durch den Tätigkeitsbereich, in dem das Einzelwesen die Begabung hat, in dem es seine Fähigkeiten realisieren kann. Das Erreichen der Spitzenleistungen in manchen Sportarten liegt bei einzelnen schon im frühen und mittleren Schulalter, zum Beispiel Kunstturnen, moderne Gymnastik, Eiskunstlaufen, Schwimmen. Das bringt nicht nur Elemente mit sich, die andere Sportler zur Nachfolge ermuntern, sondern es enthält auch negative Aspekte. Junge Sportler zeigen häufig ein gewisses Desinteresse für Spitzenleistungen – dies vor allem in der Pubertät!

In der Pubertät kommt es zu bedeutenden morphologischen und funktionellen Entwicklungsdifferenzen zwischen einzelnen Individuen. Diese Entwicklungsunterschiede beschleunigen oder verlangsamen die Entwicklung der sportlichen Leistung. Im Kunstrturnen oder auch in andern Sportarten sind einzelne junge Talente fähig, Leistungen auf dem Niveau der nationalen Spitzenklasse zu vollbringen, ja sogar Weltrekorde zu erreichen. Anderseits sind junge Sportler mit langsamem und ungleichmässigem Reifen des Körpers gegenüber ihren Gegnern benachteiligt. Mindestens ist das eine vorübergehende Benachteiligung, auch wenn vielleicht gleiche oder bessere potentielle Dispositionen vorhanden sind. Bestimmte Leistungen sind durch die Entwicklung vorübergehend nicht erreichbar. Das einzusehen ist nicht nur für die jungen Sportler, sondern auch für die Trainer häufig sehr schwer. Auch von vielen Trainern wird diese unterschiedliche Leistungsentwicklung zu wenig berücksichtigt. Die Trainer sehen im langsameren Leistungswachstum ihrer Schützlinge oft ein ungenügendes Talent. Die Trainer interessieren sich bei der Leistungsstagnation nicht mehr für ihre Sportler, die Sportler realisieren das sehr schnell und verlieren das Interesse am Sport. Zum Schluss hören sie in vielen Fällen auf eigenen Entschluss oder auf Weisung des Trainers mit der aktiven Sporttätigkeit auf. Die unterschiedlichen Entwicklungsmöglichkeiten der jungen Sportler werden aber nicht nur von den Trainern, sondern auch von den verantwortlichen Organen des Spitzensportes häufig falsch beurteilt. Man richtet sich zu stark nach den Leistungsbesten. Biologisch jüngere Turnerinnen reagieren auf den plötzlichen Leistungsunterschied – wie wir das schon erwähnt haben – mit Desinteresse, ihre Motivation schwächt sich ab. Dabei könnte die feinfühlige Hilfe des verständigen Trainers gerade umgekehrt



zu erhöhtem Trainingseifer führen. Man weiss in der Praxis um die Kraft der Motivation im Sport. Je höher das Ziel, desto anspruchsvoller ist die Motivation. Je entfernter, je unklarer das Ziel, desto kleiner ist die Interesseintensität für eine konkrete Tätigkeit.

Die leistungshervorragenden Spitzensportler können im Denken gleichaltriger junger Sportler eine anregende Rolle spielen. Für viele können sie aber auch zu einem abstossenden Faktor für sportliche Tätigkeit werden, vor allem für jene, die ja sowieso diese Leistungen der Spitzensportler nie erreichen werden. Das führt umgekehrt wieder zu einer unnötigen Unterschätzung der eigenen Möglichkeiten. Sehr häufig resultiert dann daraus wieder die Aufgabe der sportlichen Tätigkeit und das meist noch in einem Alter, wo die volle Entwicklung des Talentes noch gar nicht möglich war. Man könnte aus dem gegenwärtigen Kunstturnen viele konkrete Beispiele anführen.

Auf die Psyche der jungen Spitzensportler wird von verschiedenen Seiten ein mächtiger Druck entwickelt. Nicht nur durch die hervorragenden Leistungen der andern, sondern auch von Seiten der Eltern in Form lautstarker kritischer Bemerkungen über die Zweckmässigkeit der sportlichen Tätigkeit, in Form ironischer Bemerkungen über die Stagnation – lass das lieber sein, das hat ja keinen Zweck – du schufstest umsonst – dies holst du niemals ein – oder durch eine Ungeduld beim Erreichen der Erfolge. Die Eltern sind erstaunt über das «Nichtkönnen» ihres Kindes. «Du kannst das noch nicht?» «Du hast Angst?» «Schau die andere, was die kann!»

Die Frühspezialisation ist noch von weiteren Problemen begleitet: Das fünftägige Training des 13jährigen Mädchens löst Interessenkonflikte zwischen den Eltern und der sporttalentierten Tochter aus. Die Eltern müssen sich zwischen dem Autoausflug, der schönen Zeit im Weekendlager und dem Bedürfnisinteresse ihres Kindes auf das unerlässliche Sporttraining entscheiden. Die Entfernung der Turnhallen von den Wohnorten stellt an die Bereitwilligkeit der Eltern bedeutende Ansprüche, ihre Kinder ins Training und auf dem Heimweg zu begleiten. Bei der Feststellung dieser Schwierigkeiten erlöscht allmählich das Interesse der Eltern und deswegen auch das ihres Kindes an der sportlichen Tätigkeit. Eine störende Rolle spielen vielleicht auch die verschiedenen Bemerkungen der Mitschüler, die das Sportinteresse ihrer Kollegin werten. Auch in andern Bereichen kann es zu Konfliktsituationen kommen. Zum Beispiel Rendez-vous oder Training? Vielfach stört auch der Schulstundenplan den Besuch des Trainings.

Häufig ist ein plötzlicher Erfolg im Frauenkunstturnen durch eine bestimmte Einseitigkeit gekennzeichnet. Die junge Spitzenturnerin kann mit ihrer «teiloriginell» Leistung die Kampfrichterinnen beeinflussen, weil sie dabei die Grundmängel der allgemeinen Normen der Bewegungsäusserung übersehen. Die unüberlegten Entscheidungen und die Bevorzugung einzelner vertieft so den Leistungsunterschied im jungen Alter noch mehr. Die schnelle Leistungsentwicklung überreifer Individuen bringt auch für sie selber negative Begleiterscheinungen mit sich. Auch die überreife Turnerin wird von seelischen und körperlichen puberalen Änderungen nicht verschont. So kann es vorkommen, dass auch bei ihr plötzlich automatisierte Bewegungen fehlerhaft ausgeführt werden. Vielleicht ist die Turnerin auch nur noch mit übermässiger Anstrengung fähig, bestimmte Teile überhaupt zu realisieren. Plötzlich bekommen Turnerinnen in diesem Altersabschnitt Angst vor Unfällen bei anspruchsvollen Tätigkeiten. Die Reaktion des Trainers auf diese Schwierig-

keiten ist oft gereizt, ohne richtigen Zutritt zu den jungen Sportlern. So kann zusammen mit den objektiven Schwierigkeiten das Interesse für weitere Sporttätigkeit absinken. Junge Turnerinnen, die vor kurzem als grosse Talente angepriesen wurden, die als Beispiel für eine erfolgreiche Trainertätigkeit genannt wurden, stagnieren dann plötzlich selbst und geben oft ihre Wettkampftätigkeit unerwartet in jungem Alter auf. Auch hier wäre es möglich konkrete Fälle zu nennen, Turnerinnen der nahen Vergangenheit oder der Gegenwart.

Die immer höhere Zeitanforderung für die Vorbereitung der Turnerinnen bringt auch dem Berufstrainer eine grosse Belastung. Die ehrenamtlichen Trainer werden oft so beansprucht, dass sie über keine Freizeit mehr verfügen. Die «Amateurtrainer» fühlen sich sowieso gegenüber den Berufstrainern in einer schlechteren Situation. So verlieren sie sehr häufig ihre Motivation zur Trainingsarbeit und hören im Spitzensport auf. Die Trainer im modernen Spitzensport werden ja zeitlich immer mehr beansprucht. Dies trifft besonders in Sportarten zu, wo eine ununterbrochene Kontrolle und eine enge Zusammenarbeit zwischen dem Trainer und dem Sportler nötig ist. Weil im Schulalter die Möglichkeiten des direkten Kontaktes im Training auf einen bestimmten Tagesabschnitt begrenzt sind, und weil ein Trainer gleichzeitig nur eine kleine Zahl von Sportlern betreuen kann, werden die Trainingsgruppen immer nur sehr klein sein. In der Praxis erweist sich diese Notwendigkeit der kleinen Trainingsgruppen auch als negative Begleiterscheinung der Spezialisierung. Es werden nur sehr wenige Spezialisten ausgebildet, oder anders gesagt: Je mehr Druck bei der Vorbereitung auf dem Trainer und den Athleten lastet, umso mehr verkleinert sich die Zahl der aktiv sporttreibenden Jugendlichen. Selbstverständlich verlieren die Trainer heute auch das Interesse, mit Jugendlichen von nur durchschnittlichem Leistungsniveau zu arbeiten. Für die niedrigen Leistungsklassen im Frauenkunstturnen sind ja auch keine Turnhallenräume vorhanden.

Das Ende der Karriere einer jungen Kunstrichterin erfolgt in vielen Fällen leider vor dem Alter, in dem eine starke Bindung zur Sportdisziplin entstanden ist. Ein 17jähriges Mädchen zum Beispiel ist sicher noch nicht in der Lage, seine praktische Erfahrung in theoretische und pädagogische Arbeit umzusetzen und zum Beispiel als Trainingsleiterin zu wirken. Der Sport verliert so sehr viele Leute, die einen unwiederbringlichen Investitionsverlust darstellen.

Das allgemeine, verständliche und nötige Streben zur Erreichung von Spitzenergebnissen im jungen Alter schmälernt aber nicht nur die Zahl der aktiv Sporttreibenden, es erhöht die Zuschauerzahlen. Aber diese Zuschauer sehnen sich nur nach attraktiven Leistungen. Die Zahl der fähigen Organisatoren und der pädagogischen Trainingsleiter verringert sich leider. Zum Schluss dieses Diskussionsbeitrages halte ich es für nötig zu betonen, dass es nicht mein Ziel war, noch mehr Unklarheiten zu verbreiten oder den Wert der Arbeit mit den jungen Talenten zu erniedrigen. Ich wollte auch die Vorbereitung Jugendlicher auf Spitzenergebnisse nicht in Frage stellen, aber ich wollte auf negative Symptome, die die Frühspezialisierung begleiten, zum Beispiel in Sportarten, zu denen das Frauenkunstturnen gehört, hinweisen.

Adresse des Autors:

Jiri Kubicka
FTVS, Ujezd 450, Prag 1, CSSR

L'entraînement avec les jeunes en canoë

Discours prononcé lors du 8e rapport annuel des entraîneurs nationaux 1973

par Madeleine Zimmermann

Tout d'abord je voudrais présenter ma discipline; le canoë, slalom et descente en rivière sportive. La descente en rivière sportive est comparable à la descente à skis. Le slalom, lui, ressemble au slalom à skis. Un parcours de 800 m au maximum est jalonné sur une rivière naturelle ou, depuis peu également, sur une installation avec des obstacles artificiels. Il s'agit de parcourir le trajet du départ à l'arrivée aussi rapidement que possible. Contrairement au slalom à skis, il est interdit de toucher les fiches des portes. En canoë, le slalom se dispute en deux manches et le meilleur résultat compte. La tendance est la même que celle enregistrée dans le ski alpin. On découvre des parcours toujours plus difficiles, la technique est continuellement améliorée, les exigences quant à la condition physique augmentent sans cesse et les champions deviennent de plus en plus jeunes. On peut donc facilement imaginer que la relève doit être recrutée très tôt et supporter dès le début des charges relativement lourdes, afin de pouvoir créer des conditions optimales pour un futur entraînement d'élite.

1. La sélection des talents

Précisons tout d'abord que le choix n'est pas grand et que je suis obligée de prendre celles que l'on trouve plusieurs fois parmi les premières dans les concours scolaires et de jeunesse. Je tiens également compte du tempérament, de la concentration, du courage et de l'application à l'entraînement ou d'autres traits particuliers. Pour former le cadre des espoirs 1974, j'ai choisi intentionnellement des jeunes filles entre 12 ans et demi et 16 ans, afin de pouvoir profiter au maximum de l'excellente capacité d'assimilation qui caractérise cette période et d'éviter les grands écarts d'âge dans les différents cadres. Il est intéressant de voir que les plus jeunes possèdent la meilleure technique, ce qui est certainement dû au fait qu'elles ont été familiarisées avec le sport dès leur tendre enfance et que, très tôt déjà, elles ont commencé un entraînement régulier sous la surveillance des parents ou d'un entraîneur. Retenons également que les troubles dans l'harmonie des mouvements qui surviennent entre 12 et 14 ans sont moins accentués chez ces jeunes venues très tôt au sport. Les sujets choisis âgés de 15 ou 16 ans sont des jeunes filles qui ont réalisé de bonnes performances uniquement par leur propre travail sans entraîneur et qui se sont donc distinguées par leur tempérament et leur volonté. A ce propos, j'attire votre attention sur notre prochaine tâche qui consiste à intensifier la formation d'entraîneurs de club qualifiés. Une autre raison pour cette réduction de l'âge est le fait qu'il faut compter quatre ans d'entraînement avant de pouvoir espérer de réaliser de bonnes performances. Après cette longue période la jeune fille devrait passer quelques années dans l'équipe nationale.

2. L'intégration dans l'équipe

L'intégration dans le cadre des espoirs ou des candidates s'accomplit, en général, sans grandes difficultés. Les jeunes filles se réjouissent de leur convocation et s'efforcent de bien se comporter. Vu qu'elles ne sont pas réunies trop souvent et qu'elles s'entraînent principalement dans un groupe choisi par elles-mêmes, les tensions et rivalités sont rares. Dans le cadre des championnats du monde, la chose est différente. Imaginez un groupe de jeunes filles très volontaires réuni arbitrairement

tout du moins de mars jusqu'en automne et pendant des semaines tous les jours dans les camps d'entraînement et lors de compétitions. Les aventures, les entraînements, les voyages, les compétitions, les défaites et les victoires vécus ensemble les ont soudées et elles n'acceptent guère un nouveau membre dans leur cercle «illustre». La nouvelle a souvent des difficultés à trouver des contacts. Les membres du cadre aimeraient posséder une place sûre. Les plus faibles font le plus d'opposition, car elles se sentent menacées dans leur position. Ce sentiment d'incertitude peut mener à une hausse du rendement mais également au contraire. Le nouveau membre ne peut réaliser une performance que lorsqu'il est accepté par le groupe. Les meilleures athlètes prennent une attitude neutre, plutôt positive, car elles espèrent obtenir des succès avec l'équipe. Ainsi, compréhension, tolérance et responsabilité reviennent continuellement comme sujets d'éducation. Malgré les petites altérations et rivalités, le groupe forme immédiatement un bloc lorsque les attaques viennent de l'extérieur. Le cadre n'est jamais aussi uni que lors de compétitions internationales et j'attribue les succès obtenus par l'équipe à ces bons rapports.

3. La différence d'âge / la différence de charge

On pourrait également dire: «Un entraînement individuel est-il encore possible dans un groupe?»

J'ai déjà mentionné la différence d'âge dans le premier chapitre. Lors des championnats du monde sur la Muota, l'âge des jeunes filles allait de 13 ans et demi à 23 ans. Vu que tout dépend du transport des bateaux ou que les heures d'entraînement sont fixées officiellement, l'entraînement individuel n'entre guère en ligne de compte. Dans l'entraînement du slalom et de la descente, il est possible pour les plus jeunes de diminuer la charge, de simplifier les tâches ou d'intercaler des pauses plus longues. Un entraînement individuel est donc toujours garanti. Retenons toutefois que les plus jeunes cherchent souvent à dissimuler leur fatigue, car elles veulent s'entraîner autant que les plus grandes. La chose se complique lorsqu'une partie de l'équipe doit entraîner le slalom et la descente et une autre partie uniquement une des deux disciplines, comme ce fut le cas sur la Muota. Il faut donc une bonne planification et un programme flexible pour permettre malgré tout un entraînement individuel. Je donne la préférence à l'entraînement en groupe pour différentes raisons. Par exemple le facteur sécurité (en cas de dessalage), la possibilité de mieux inculquer la tolérance réciproque et la responsabilité. En s'incitant mutuellement, on arrive à de meilleurs résultats, à s'entraîner avec plus d'enthousiasme, à se réjouir davantage d'une bonne performance de l'autre. Nous nous entraînons toujours en groupe et les résultats que l'on en tire sont à la base des tâches pour l'entraînement individuel.

4. Les grandes charges

Vu les performances mondiales toujours plus élevées qui mènent logiquement à une hausse des exigences dans l'entraînement d'élite, il faut également adapter l'entraînement des jeunes qui est d'ailleurs la base pour un entraînement d'élite fructueux. Je crois que le point le plus important est l'adaptation graduelle à un entraînement journalier. Le problème est de concevoir l'entraînement de façon que la jeune fille ne perde

pas le goût de pratiquer du sport. Les exigences quant à la performance doivent être bien emballées et présentées d'une façon alléchante. Lorsque j'ai pris mes élèves sous ma surveillance il y a quelques années, elles étaient de véritables débutantes aussi bien du point de vue de la technique que de la condition physique. Aujourd'hui, quelques-unes sont entrées dans l'élite mondiale et le travail qu'elles accomplissent pendant les camps d'entraînement et lorsqu'elles ont congé est certes également comparable au travail fourni par les pays de l'Est, qui sont actuellement les meilleurs en canoë. On a commencé par un entraînement d'hiver très varié qui est amélioré et adapté individuellement chaque année. En slalom, les hommes et les dames utilisent le même parcours et en descente la distance est rarement réduite pour les dames. J'ai donc cherché en premier à apprendre aux jeunes filles une technique rationnelle. Avec beaucoup de travail et de patience des deux côtés, nous avons atteint notre but. Seul un entraînement varié a permis de ne pas leur faire perdre la motivation. Notamment l'entraînement de la technique a montré l'importance d'une technique uniforme continuellement adaptée aux circonstances. Soucieuse d'arriver à une formation aussi complète que possible, je suis contre une spécialisation commencée très tôt. Selon la saison, on travaille plutôt le slalom ou la descente. Ce n'est qu'en vue des compétitions que je permets une spécialisation, mais dans tous les cas on maintient une partie de l'entraînement de l'autre discipline.

5. Les journées de repos

Le repos est un secteur qui m'a toujours donné du fil à retordre. Pour l'une la pause est trop courte et pour l'autre elle est trop longue. Notamment le premier entraînement après la journée de repos laisse à désirer. Cette année je n'ai donné que des demi-journées de repos fixées individuellement. J'ai constaté qu'une demi-journée est trop courte pour faire de grands sauts et que les jeunes filles se reposent davantage. Le premier entraînement était toujours le plus mauvais, mais au cours du deuxième elles réalisaient déjà des performances respectables. Je ne fixe donc plus les journées de repos juste avant la compétition, mais je laisse un espace d'un jour et demi.

6. Les camps d'entraînement

Dès le mois de mars je vois les membres du cadre des championnats du monde plusieurs fois par semaine et en été, dans les camps d'entraînements et lors de compétitions, nous nous rencontrons tous les jours.

Vu que nous changeons fréquemment de lieu d'entraînement, il est facile d'éviter un travail monotone. Cette année, nous sommes restées environ un mois au bord de la Muota, trouvant toujours de nouvelles possibilités pour s'entraîner. Le problème est l'organisation des loisirs. Les jeunes filles viennent de milieux différents et leur niveau d'instruction diverge l'un de l'autre. Nous cherchons donc dans des discussions à satisfaire chacune. La plupart des jeunes filles étudient encore et emploient par conséquent une grande partie de leurs loisirs pour se reposer ou travailler pour l'école ou l'apprentissage. Seules les athlètes qui ont du succès sont menacées, car elles voudraient uniquement s'entraîner. Il faut toujours leur rappeler leur second but, afin qu'elles soient bien préparées à se réintégrer dans la vie normale au terme de leur carrière sportive.

7. L'école / l'apprentissage

Les écolières et les apprenties doivent lutter sans cesse pour obtenir des congés supplémentaires. En été, il n'y a pas de problèmes pour les écolières vu les grandes vacances, mais au printemps il est difficile d'obtenir des congés supplémentaires. Certes, les nombreuses absences ont un effet négatif sur le rendement à l'école. Ne serait-il pas possible de concevoir des manuels spéciaux pour les sportifs, voire même un enseignement programmé?

Chez les apprenties le problème du temps libre est encore pire. Elles n'ont que quatre semaines de vacances. Certes, une certaine marge de tolérance existe, selon l'attitude de leur chef envers le sport. Ce n'est qu'au terme de leur apprentissage, qu'elles peuvent obtenir des congés non payés pour s'entraîner suffisamment et pour se hisser éventuellement au niveau des meilleures. Serait-il possible de créer des plans avec un apprentissage plus long?

8. La famille

Si les jeunes filles sont membres d'un club actif et bien équipé, le problème des voyages et du transport des bateaux est résolu. Mais si ce n'est pas le cas, tout dépend de la bienveillance des parents. La plupart des jeunes filles viennent donc aux compétitions accompagnées de leurs parents. Cette situation peut mener à une collaboration fort fructueuse; plusieurs pères sont d'ailleurs déjà devenus des juges de portes. Toutefois, les parents fanatiques qui ne lâchent jamais prise et qui ne peuvent attendre le succès de leur fille posent de grands problèmes. Ils poussent leurs enfants dans des situations de tension qui ne permettent plus aucune bonne performance. Il est curieux de constater que ces jeunes filles se comportent toujours mieux lorsque leurs parents ne sont pas près d'elles. Si la jeune fille obtient du succès, ce succès est surestimé et on fait d'elle une vedette.

9. Les vedettes / les athlètes difficiles

Si certaines athlètes obtiennent des succès, elles sont toujours prêtes à revendiquer des priviléges. J'ai essayé de leur apprendre à rester modeste, à supporter les défaillances la tête haute, à ne pas surestimer le succès. Heureusement, chez nous chacun a les mêmes droits. Ainsi, toute tendance pouvant mener à des allures de vedette est étouffée par les camarades ou par moi-même.

Il faut dire aussi que les athlètes très volontaires et difficiles sont souvent les meilleures. Nous en avons besoin, car elles apportent de la diversion dans le train-train habituel. Il ne nous reste donc qu'à les «dompter».

Malgré tous ces problèmes, je dois souligner que le côté positif prédomine nettement, que j'aime à surmonter les difficultés et que l'entraînement avec les jeunes filles me procure une grande joie et beaucoup de satisfaction.

Adresse de l'auteur:

Madeleine Zimmermann
Obere Reppischstrasse 43
8953 Dietikon

Training mit Jugendlichen – Die innerverbandliche Trainerausbildung

Bericht über den 8. Jahresrapport für Nationaltrainer der Schweiz vom 15./16. November 1973
von Helga Adolph

Das Thema, immer wieder aktuell und interessant, veranlasste zirka 60 Nationaltrainer der Schweiz zur Eidgenössischen Turn- und Sportschule in Magglingen zu kommen, um an dem Rapport teilzunehmen und Anregungen für die weitere Arbeit am heimatlichen Trainingsort zu erhalten. Diese grosse Zahl der Teilnehmer ist um so höher zu bewerten, da nur die wenigsten Trainer in der Schweiz hauptamtlich angestellt sind. Die weitaus grössere Anzahl von Trainern arbeitet nebenamtlich und ehrenamtlich.

Der Leiter des Seminars, Dr. Guido Schilling, hatte in Zusammenarbeit mit dem Trainerrat des NKES (Nationales Komitee für Elitesport) ein umfangreiches Programm ausgearbeitet, das sich aus Referaten, einfachen Informationen, Gruppenarbeit und einer Podiumsdiskussion zusammensetzte.

In seiner Einführung zeigte Schilling die Vielschichtigkeit der Probleme auf, die sich beim Training mit Jugendlichen ergeben. Er wurde in seinen Ausführungen von den nachfolgenden vier Referenten unterstützt, die von der praktischen Seite des Trainers die Schwierigkeiten und Konflikte, mit denen sie sich ständig konfrontiert sehen, beleuchteten.

Martschini berichtete von seinen Erfahrungen als Trainer im Kunstturnen der Frauen. Er zeigte ganz klar die vielen negativen Begleiterscheinungen auf, die eine so frühzeitige Spezialisierung, wie sie gerade im weiblichen Kunstturnen heute praktiziert wird, mit sich bringt. Speziell wurde von ihm das Problem der optimalen Talentauswahl und Talentsförderung bezogen auf den Unterschied des biologischen und mentalen Alters der Mädchen hervorgehoben.

Frau Zimmermann (siehe vorn) berichtete anschliessend von ihren Schwierigkeiten beim Training mit Kanuslalom- und Wildwasserfahrerinnen. Auch in dieser Sportart werden die Mädchen schon sehr frühzeitig zum täglichen Training angehalten. Langandauernde sommerliche Trainingslager und Wettkampffahrten ergänzen den systematischen Trainingsprozess. Die schulische und berufliche Ausbildung wird dann oft in den Hintergrund gestellt, bedingt durch die zeitlichen Anforderungen des Trainings- und Wettkampfprogramms. Der Trainer befindet sich ständig in einem Konflikt, da er zum einen die Verantwortung für die Leistungen im Sport trägt und zum anderen indirekt auch für die Ausbildung der Jugendlichen in Schule und Beruf verantwortlich ist.

Im Schwimmtraining, so hob Ulrich (siehe vorn) in seinem Referat hervor, ist besonders die Gefahr der Monotonie zu sehen. Er zeigte deshalb einige methodische Wege beim Training mit sehr jungen Schwimmern auf, wie man diese Gefahr ausschalten oder verringern kann.

Anschliessend ging Quinche auf die Probleme ein, die sich aus der Sicht des Fussballers ergeben. Seine Vorschläge zur weiteren Optimierung des systematischen Trainingsprozesses mit Jugendlichen sind die Verbesserung der Bedingungen bei den Vereinen (ausgebildete Trainer, mehr Räumlichkeiten usw.) und der Selektionen für die Auswahlmannschaften.

An die Erfahrungsberichte der Trainer schlossen sich zwei wissenschaftliche Referate an. Dr. Komadel aus Bratislava (CSSR) ging auf sportmedizinische Probleme beim Training mit Jugendlichen ein. Er berichtete von Untersuchungen, die mit Leichtathleten, Schwimmern und Kunstturnern gemacht wurden und deren Ziel es war, die Beziehung der sportlichen

Leistungsfähigkeit zum körperlichen Entwicklungsgrad festzustellen. Die Ergebnisse zeigten, dass diese Beziehung nach dem Geschlecht verschieden sein kann und von Sportart zu Sportart variiert. Der Trainer sollte deshalb diesen Aspekten Aufmerksamkeit schenken, vor allem bei der Auswahl geeigneter Kandidaten für den Leistungssport und bei der Beurteilung des Leistungsfortschrittes in den ersten Jahren des Leistungstrainings.

Dipl.-Psychologe Hahn machte die Trainer mit den psychologischen Problemen beim Training mit Jugendlichen vertraut. Er beschrieb die Reaktionen der Jugendlichen, die durch entwicklungspsychologische Aspekte bedingt sind, und mit denen sich der Trainer auseinandersetzen muss. Die Aufgaben des Trainers liegen deshalb in der Lösung folgender Probleme:

1. Probleme der Motivation des sportlichen Angebotes
Intellektualisierung, Zielgerichtetheit, Durchschaubarkeit, Gruppenbezogenheit, Varierbarkeit, Angepasstheit an die situativen Gegebenheiten, Selbstbestimmung und Selbstständigkeit.
 2. Probleme der Gruppengebundenheit und der Gruppenintegration
Möglichkeiten der Koedukation, der Interaktion und der Diskussion, Stellungnahme des Trainers zu existentiellen Fragen der Jugendlichen: Gesellschaft, Leistungssport und ähnliche.
 3. Probleme der Autorität und Führung
Personale, sachliche und institutionelle Autorität, der Trainer als Vaterfigur, Möglichkeiten der Beeinflussung, Gruppenaktivität.
 4. Probleme der individuellen Betreuung
Wünschenswerte und abzubauende Eigenschaften des Athleten, Rolle der Gruppe in diesem Prozess, Eingehen auf Besonderheiten, Gespräch mit den Athleten über persönliche und sportliche Probleme.
 5. Probleme des Leistungsaufbaues und der -entwicklung
Trainingsaufbau, Periodisierung, Wettkampfhäufigkeit, Planteabildung, Konflikte bei zu schneller Entwicklung.
 6. Probleme der Sozialisation
Verhältnis von Beruf und Sport, Familie und Sport, Trainingsintensität, soziales Prestige.
 7. Probleme der psychologischen Stabilisierung
Stressanfälligkeit, Erfolgs- und Misserfolgsverarbeitung, «Trainingsweltmeister.»
- Zum Abschluss seines Referates, das sehr grossen Anklang im Plenum fand, hob Hahn folgende Punkte hervor, die von besonderer Wichtigkeit für die richtige Lenkung und Leistung jugendlicher Sportler sind:
- die konsequente Beachtung gesetzmässiger (Entwicklungspsychologie) Tendenzen

- die rechtzeitige Umschaltung der pädagogischen Massnahmen von kindgemäßen auf jugendliche Formen
- der entwicklungsgerechte Einsatz von Trainingsinhalten
- die zunehmende Beachtung des jugendlichen Selbstverwirklichungsstrebens
- der verstärkte Einsatz gruppenzentrierter Massnahmen und
- die Einbeziehung der individuellen Eigenarten in den Trainingsprozess.

In einzelnen Gruppen wurden dann am Nachmittag folgende Themen diskutiert:

1. Geschicklichkeit und Technik im Training mit Jugendlichen
2. Beweglichkeit und Krafttraining mit Jugendlichen
3. Ausdauertraining mit Jugendlichen (aerobe und anaerobe Kapazität)
4. Taktiktraining mit Jugendlichen
5. Schule beziehungsweise Berufsausbildung und Spitzensport bei Jugendlichen

Aus der Diskussion wurden von den Gruppen einzelne Fragenkomplexe herausgearbeitet, die anschliessend im Plenum referiert wurden. Mit Informationen aus dem NKES und einer Vorführung eines Filmes über Gruppennormen endete der erste Tag des Trainerrapportes.

Der nächste Tag, wiederum morgens um 8 Uhr (!), wurde mit einer Podiumsdiskussion begonnen. Sie spaltete sich in zwei Themengruppen und Teilnehmerrunden auf. Thema 1 war die Frage nach der Überbelastung der Jugendlichen im Training und betraf vor allem die medizinisch-trainingswissenschaftlichen Aspekte. In der Diskussionsrunde wurde sofort herausgestellt, dass die Frage nach der Belastung nicht so primär wäre, wie das Problem der richtig dosierten Erholung. Die Schäden, die durch Überbelastung hervorgerufen werden, speziell des Bewegungsapparates, können und müssen durch gezielt angesetzte Erholung vermieden werden. Eine weitere Schutzfunktion bietet eine frühzeitige sportmedizinische Untersuchung und Betreuung, die bis jetzt in der Schweiz noch nicht genügend gesichert ist.

Weiterhin wurde festgestellt, dass die Höhe der Belastung in jedem Fall von den individuellen Grenzen abhängig ist und der Trainer die Aufgabe hat, diese Grenzen zu erkennen und den Belastungsgrad des Trainings danach auszurichten. Bei allen Bemühungen des Trainers sollen immer Spass und Freude der Jugendlichen am Training im Vordergrund stehen.

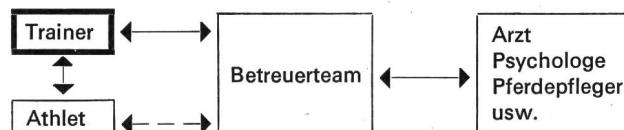
In der zweiten Diskussionsrunde wurde die Frage nach den Auswirkungen des Spitzensports auf Schule und Beruf angeschnitten. Besonders interessant dabei war der Bericht von Dr. Komadel (CSSR) über eine Untersuchung, ob durch die erhöhte Verletzungsgefahr Spitzensportler öfter dem Unterricht fernbleiben als andere Schüler. Die Ergebnisse zeigten, dass kein Unterschied zwischen den Spitzensportlern und einer Kontrollgruppe vorhanden war, sondern dass im Gegenteil sogar die Sportler nicht so oft in der Schule fehlten wie andere Schüler.

Eingehend wurden die verschiedenen Möglichkeiten des Trainers diskutiert, auf den Konfliktbereich Schule beziehungsweise

Beruf und Spitzensport einzuwirken. Der Trainer muss sich der verschiedenartigen Probleme beim Training mit Jugendlichen bewusst werden und versuchen, Lösungen zu finden. Dabei sollte er sich nicht scheuen, auch Fachleute (Psychologen, Mediziner usw.) intensiv zu Rate zu ziehen.

Im Anschluss an die Podiumsdiskussion wurde die innerverbändliche Trainerausbildung am Beispiel von Judo, Leichtathletik und Radsport und die damit verbundenen Schwierigkeiten herausgestellt. Grossen Erfolg hatte die Premiere einer selbst hergestellten Tonbildschau des Radsport-Trainers Plattner, die den methodisch neuartigen Versuch beinhaltete, jungen Rennfahrern zu Beginn ihrer Karriere die Einstellung ihrer persönlichen, idealen Position auf dem Rad zu vermitteln.

In der Abschlussaussprache des 8. Jahresrapports für Nationaltrainer traf Schilling als Fazit die eindeutige Feststellung, dass der Trainer sich heute immer und überall im Mittelpunkt befindet. Er hat den unmittelbarsten Einfluss auf den Athleten und sollte deshalb in der Lage sein, jederzeit auf ein Betreuerteam zurückgreifen zu können, mit dem er in direkter, der Athlet jedoch nur in indirekter Verbindung steht.



Der Trainer hat deshalb die allseitige Persönlichkeitsentwicklung jedes Athleten, der seiner Betreuung untersteht, genau zu beachten. Der Trainer muss außerdem in der Lage sein, sich überflüssig zu machen, da nur emanzipierte, selbstbewusste Athleten den Anforderungen des Spitzensports gewachsen sind. Der Hochleistungssport bietet heute jungen Menschen eine echte Chance zur Lebenserfüllung. Neben den physiologischen, sozialen und ichbezogenen Aspekten spielt besonders die Möglichkeit der Erfüllung des Bedürfnisses nach Eigenrealisierung eine grosse Rolle. Eigenrealisierung ist jedoch nur möglich, wenn der Trainer den Athleten nicht manipuliert. Schilling schliesst seine Postulate an die Trainer und damit den diesjährigen Trainerrapport mit einem wohlgemeinten Wunsch an St. Nikolaus: «Wir wünschen uns Trainer, die nicht mehr Autorität ausüben als sie haben.»

Adresse des Autors:

Helga Adolph
Bundesausschuss für Leistungssport
Otto-Fleck-Schneise 6
Frankfurt am Main 71/BRD