Die jungen Delphine [Fortsetzung]

Autor(en): **Mattmüller, Ruth**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **22 (1965)**

Heft 7

PDF erstellt am: **04.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-990599

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

Die jungen Delphine II

von Ruth Mattmüller, Woodland Hills, Californien

Training und Wettkämpfe

Das AAU-Wettkampfprogramm für Junioren und Senioren wird mit Vorteil in einem 25- oder 50-m-Bassin abgewickelt, damit die geschwommenen Distanzen schneller addiert werden können.
Die Olympiade der Junioren wird zweimal pro Jahr abgehalten: einmal in einem 25-m-, das andere in einem 50-m-Bassin. Jeder Schwimmer und Springer unter 18 Jahren kann sich melden. Ringen und Leichtathletik haben ihre separaten Olympiaden für Junioren.

Einige nationale Bestzeiten und Rekorde von 1964:

Im 25-m-Bassin	Mädchen	Bestzeit	Rekord
10 Jahre und jüngere	50 m Kraul	31.5	31.4
11—12 Jahre	4x50 m Einzellagen	2:43.4	2:40.3
13—14 Jahre	200 m Brust	3:02.6	2:56.1
15—17 Jahre	100 m Butterfly	1:09.0	1:07.1
Im 50-m-Bassin	Knaben		
10 Jahre und jüngere	100 m Kraul	1:09.8	1:07.1
11—12 Jahre	50 m Rücken	35.7	32.0
13—14 Jahre	100 m Brust	1:16.7	1:14.6
15—17 Jahre	200 m Butterfly	2:14.0	2:09.5

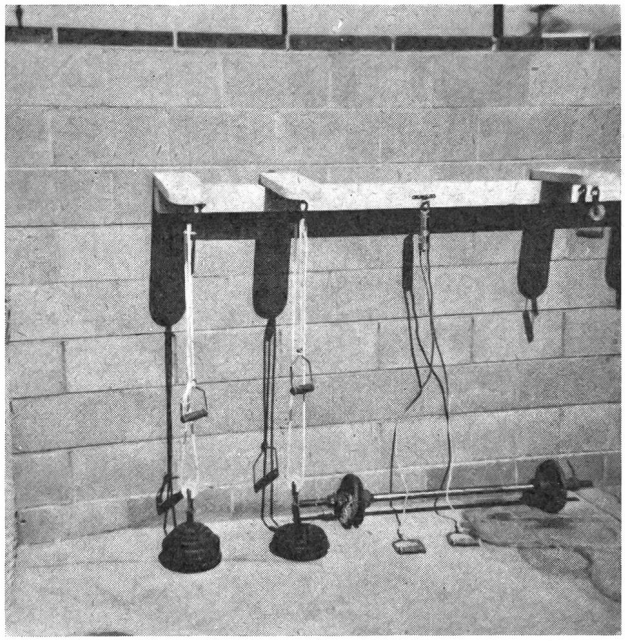
Schema für wöchentliche Trainingsstunden

5— 6 Jahre	3 Std. pro Woche	
7— 8 Jahre	3 Std. pro Woche	
9—10 Jahre	3—4 Std. pro Woche	
11—12 Jahre	3—4 Std. pro Woche	(für Fortgeschrittene 4—5)
13—14 Jahre	4—5 Std. pro Woche	(für Fortgeschrittene 5)
15—17 Jahre	6—7 Std. pro Woche	(je 1 Std. pro Tag)

Übungsplan der Junioren und Senioren
(allgemeine Richtlinien)

In der Vorsaison (September bis Dezember) wird hauptsächlich auf Stilverbesserung geachtet. Start und Wende und daneben Gewichtheben werden speziell gepflegt. 25 Prozent werden den Normaldistanzen gewidmet und sind für:

5— 6jährige	25 m	11—12jährige	100 m
7— 8jährige	50 m	13—14jährige	100—200 m
9—10jährige	50—100 m	15—17jährige	100—800 m



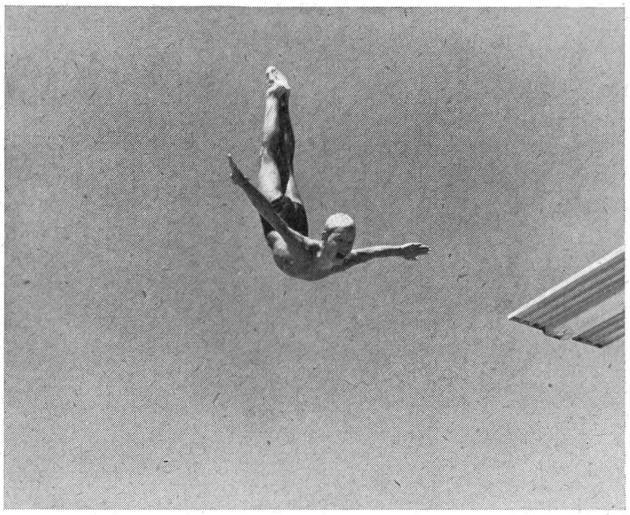
Einfache Geräte zur Kraftschulung unmittelbar über dem Schwimmbecken.

Frühjahrstraining (Januar—Mai)

Die Trainingsstunden bleiben im Frühling ungefähr gleich: 50 Prozent auf Mehrdistanz (Mehrdistanz = Steigerung der oben angegebenen Distanzen bis zu 75 Prozent), 25 Normaldistanz und 25 Prozent Unterdistanz. Wird auf Mehrdistanz trainiert, dann steigen die Normaldistanzen und können verdoppelt bis sogar vervierfacht werden.

Sommertraining

Während des Sommers (Juni-August) bleiben die Trainingsstunden für die 6- bis 12jährigen gleich. Die 13-jährigen trainieren 10 Stunden und die 15—17jährigen 10—12 Stunden pro Woche. Prozentual wird die Mehrdistanz herabgesetzt, wenn sich die Schwimmer auf wichtige Rennen konzentrieren, die Unterdistanz jedoch erweitert. Nach Erreichung von Bestzeiten wird wieder zur früheren Methode zurückgekehrt. Dem Gewichtstraining wird das ganze Jahr hindurch Beachtung geschenkt. Es wird ganz besonders während den Herbstmonaten betont. Der Zeitaufwand zur Verbesserung des Stiles inklusive der Wenden kann stark variieren. Während der Zwischensaison (Januar—Mai) wird hartes Langdistanz-Training abgehalten, im Sommer hauptsächlich der Stil verfeinert.
Es wird vor allem davor gewarnt, die Jüngeren zu stark zu forcieren; sind es doch die 15- bis 17jährigen, welche von diesem jahrelangen Wettkampftraining profitieren und zu den Höchstleistungen fähig sind und die Olympiakandidaten hervorbringen.
Durch den Aufschwung des Jugendschwimmens wandten sich talentierte Kinder auch mehr dem Wasserspringen zu. Auch hier ist Nachwuchs nötig. Bereits zeigt sich ein erfreulich hohes Niveau von angehenden Springern, mit denen in den kommenden Jahren und an den nächsten Olympischen Spielen zu rechnen ist. Man strebt danach, jedem Klub auch einen Coach für das Springen beizufügen, da ein wachsendes Interesse bei den Kindern dafür besteht.
Eine dritte Abteilung, ganz unabhängig von den ande-



ren, umfasst die Vereine für synchronisiertes Schwimmen (in Europa Wasserballett genannt), das eine Domäne der Mädchen ist. Sie führen ihre eigenen Wettkämpfe und Meisterschaften durch und sind ebenfalls in Altersgruppen eingeteilt. Das synchronisierte Schwimmen steht in Nordamerika und Kanada auf einer hohen Stufe. Jedes Jahr besucht eine Gruppe auf Einladung hin verschiedene Länder in Europa, Asien oder Afrika und führt Demonstrationen vor. Sie hoffen, durch diese Besuche die Idee des synchronisierten Schwimmens zu fördern und glauben fest daran, dass es mit der Zeit auch in das Programm der Olympischen Spiele aufgenommen werden kann, wenn sich genügend Nationen daran beteiligen. An den Panamerikanischen Spielen ist es bereits mitinbegriffen. Auch steht es als Wahlfach im Stundenplan der Studentinnen an den Universitäten.

Es ist bewiesen, dass die Bestleistungen männlicher Schwimmer zwischen 16 und 21 Jahren liegen. Schwimmklubs mit einem Seniorenteam werden sich erfolgreicher durchsetzen, da die Jungschwimmer sich mehr anstrengen werden, um in die Seniorenmannschaft aufzusteigen. Das Wasserballspiel gewinnt ständig an Popularität. Talentierten Schwimmern werden immer mehr Stipendien für Colleges und Universitäten angeboten.
Die Mädchen erstaunten uns an den Olympischen Spielen in Tokio mit ihren geschwommenen Zeiten im zarten Alter von 14 Jahren. Schade ist, dass sie sich vom Schwimmen zurückziehen, wenn sie sehen, dass jüngere nachrücken, oder sie im College doch nicht weiter trainieren können. Einige Universitäten im Osten des Landes begannen vor ein paar Jahren Schwimmteams für Studentinnen einzuführen. Eine treibende Kraft ist Frau Rosmary Dawson, die seit vielen Jahren Coach der Damen an der Universität von Michigan in Ann Arbor ist. Sie hat auch mit ehemaligen Wettkämpferinnen eine Damen-Wasserballmannschaft ins Leben gerufen und bereits mit benachbarten Universitäten Treffen veranstaltet. Sie hat als Autorin eines aufschlussreichen Buches über das Jugendschwimmen viel zu dessen Entwicklung beigetragen. Die Schreibende verdankt ihrem Buche manchen wertvollen Hinweis für diesen Artikel.
Sportliche Überlegenheit ist nur durch harte Arbeit, Verzicht auf viele persönliche Bequemlichkeiten und ausdauernden Fleiss zu erringen. Nur ein kleiner Prozentsatz bringt es zu Spitzenleistungen. Die grosse Masse aber trainiert um der Freude am Sport willen und zur körperlichen Ertüchtigung. Kann es ein edleres und erstrebenswerteres Ziel geben?

Die Photos wurden in freundlicher Weise vom Schwimmteam der Rita-Curtis-Schwimmschule in Van Nuys, Kalifornien, zur Verfügung gestellt.

Wasser + Bewegung = Leben

Bruno Dümmler

«Vom Himmel kommt es, zum Himmel steigt es, und wieder nieder zur Erde muss es — ewig wechselnd!» Was einst Goethe besungen, erscheint uns modernen Menschen als das Alltäglichste und Selbstverständlichste. Allein, der Grundsatz «Kein Leben ohne Wasser», gilt immerwährend für alle Zeiten.
Wir alle brauchen und benötigen das köstliche Nass: Der Mensch besteht zu 80 Prozent aus Wasser. Ohne Zunahme von Flüssigkeit stirbt er schon nach vier Tagen. Mindestens hundert Liter werden täglich pro Person zu den verschiedensten Zwecken verbraucht. Die Industrie benötigt bei der Herstellung eines Kilo Zuckers die gleiche Menge, für ein Kilo Wolle gar 550 Liter!

Auch ein Bad benötigt Wasser. Baden erhält Gesundheit und Wohlbefinden. 5000 Jahre vor unserer Zeitrechnung erbauten Sumerer bereits ein gigantisches Hallenbad von 60×30 m Grösse. Römische Kaiserthermen, türkische Bäder, griechische Palaestren und Gymnasien sind Zeugen vergangener Badekulturen.
Baden ist eine Quelle der Lebensfreude. Baden erweckt das Gefühl, seiner Gesundheit zu dienen. Ein Aufenthalt im Wasser steigert unweigerlich unsere Herz- und Kreislauftätigkeit, einmal durch die erforderliche Mehrarbeit, als auch durch thermische Effekte. Verschiedene Heiss- und Kaltreize (Sauna) regelmässig angewendet, führen zur Abhärtung des Körpers gegen äussere Einflüsse. Es erfolgt ein eigentliches Hauttraining. Ruhende Hautfunktionen werden wieder belebt und zu einem vollkommenen Zusammenspiel gebracht.
Beim Schwimmen ist die körperliche Anstrengung bewusst gross; doch wird zwei- bis viermal mehr Energie als beim normalen Gehen verbraucht! Das Wasser aktiviert den Menschen in allen Teilen. Es erzeugt passiv eine umfassende Beanspruchung der Muskulatur und der innern Organe. Durch ausgiebige Körperbewegung fördert Schwimmen einen gesunden und gleichmässigen Wachstumsanreiz bei Jugendlichen. Die harmonisch-rhythmischen Schwimmbewegungen wirken zugleich entspannend und beruhigend für strapazierte Nerven. Brust und Atmungsorgane werden entfaltet, Spannung und Entspannung der gesamten Muskulatur wechseln in regelmässiger Folge.
Die Atemqualität infolge staubfreier Luft über dem Wasser ist von wesentlicher Bedeutung. Ohne Gefahr einer Überanstrengung können sich Leute jeden Alters, ja selbst körperlich Behinderte, in den Genuss des Schwimmens versetzen.
Alle Organe unseres Körpers sind am Vorgang beteiligt, so dass sich das Schwimmen an die Spitze der Leibesübungen stellt. —
Fernab vom Lärm der Umwelt, am stillen Gestade eines Wassers, bewegt sich einsam der Wanderer. Ein kleiner rollender Stein hüpft in die glitzernde, weite Fläche und verschwindet in der Tiefe der Flut. Plötzlich entsteht Bewegung. Kleine, ringförmige Wellen breiten sich kreisförmig aus. Das Wasser rührt sich, erwacht, lebt und gibt Leben. —