Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 46 (1989)

Heft: 4

Artikel: Die Entwicklung des J+S-Sportfachs Rudern

Autor: Stocker, Peter

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992811

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: 01.07.2025

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

Vorrollen

- Unregelmässiges Vorrollen des Rollsitzes:
  - zu schnell (= Sprung nach vorn)
  - anhalten mitten in der Bewegung;
- Das Ruderblatt entfernt sich zu stark vom Wasser (der Verlauf über Wasser ist nicht horizontal);
- Die Arme sind entweder zu stark angewinkelt, zu sehr gestreckt oder zu steif;
- Zu frühe Bewegung des Rollsitzes nach vorne, noch bevor der Griff des Ruders über die Knie geführt wurde;
- Schlechte Stellung (dezentriert) auf dem Rollsitz;
- Während dem Vorrollen wird der Kopf zu tief gehalten (Blick auf den Bootsboden gerichtet).

Weitere Fehler

- Die für das Vorrollen eingesetzte Zeit ist gegenüber der Zeit für den Durchzug zu kurz;
- Der Ruderer verkrampft sich während der Vorbereitungsphase zu stark (Vorrollen);
- Zu unregelmässige und zu flache Atmung;
- Ungenügende Aufmerksamkeit bei Kadenzwechseln (bei Mannschaftsbooten);
- Zu unregelmässiger Einsatz im Wasser (schlechte Verteilung der physischen Fähigkeiten);
- Fehlende Konzentration auf den Schlagmann und mangelhafte Zusammenarbeit innerhalb der Mannschaft (bei Mannschaftsbooten).

Zusammenfassung

Es gibt zweifellos eine optimale Rudertechnik. Sie wird durch die Ergebnisse der Forschung auf den Gebieten der Pädagogik, der Biomechanik und der Physik sowie durch die Erkenntnisse der Trainer definiert. Die Kenntnisse haben sich in den letzten Jahren stark erweitert und werden in Zukunft immer genauer und umfassender werden. Dennoch gibt es keine Wundermethoden. Es muss vielmehr auf die Erfahrung kompetenter Trainer und auf die weiteren Forschungserkenntnisse vertraut werden. Dabei ist eine zu starke Gleichförmigkeit und Schematisierung im Training zu vermeiden. Sogar unter den Spitzenathleten im Rudersport gibt es Individualisten, deren eigenwilliger «Stil» sie sofort verrät. Dies muss nicht unbedingt als ein Fehler angesehen werden. Die Stellung des Ruderers im Boot, seine Koordination, die Abfolge seiner Bewegungen und seine Kadenz hängen auch von seinem Körperbau ab, von seiner Muskelentwicklung, davon, ob er sich im Boot wohlfühlt und noch von weiteren Faktoren. ■

Die Entwicklung des J+S-Sportfachs Rudern

Peter Stocker, J+S-Fachleiter Rudern

Jugend + Sport, für viele Verantwortliche der Ruderklubs heute nicht mehr wegzudenken, für wenige Ruderklubs (noch) verbunden mit der Vorstellung von umständlicher, wenig bringender Papierarbeit. Die nachfolgenden Bemerkungen und statistischen Ergebnisse über das J+S-Sportfach Rudern sollen einen Überblick über die Entwicklung seit 1980 geben. Zudem sollen sie versuchen aufzuzeigen, was für ein (finanzielles) Potential in dieser vom Bund getragenen Institution liegt. Vielleicht bewegen sie den einen oder andern Klubpräsidenten oder Ruderchef, die klubinterne J+S-Struktur zu überdenken oder ihr neue Impulse zu geben.

Teilnehmer an Sportfachkursen

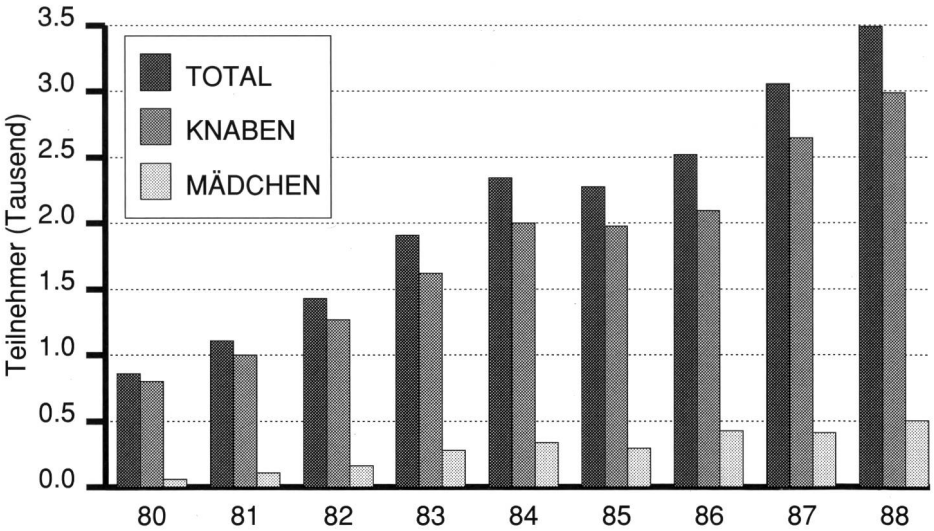


Abb. 1: Entwicklung der Teilnehmer an Sportfachkursen, aufgeteilt in Knaben und Mädchen.

Abbildung 1 zeigt die Entwicklung der Anzahl Teilnehmer(innen) an Sportfachkursen, aufgeteilt in Knaben und Mädchen. Seit 1980 konnten diese vervierfacht werden; der prozentuale Anteil von Knaben (zirka 85 Prozent) und Mädchen (zirka 15 Prozent) hingegen veränderte sich in den letzten Jahren kaum. Dass nur 15 Prozent Mädchen an Sportfachkursen teilnehmen, zeigt den immer noch geringen Stellenwert des Mädchenruderns in der Schweiz genauso auf, wie die darin enthaltenen Entwicklungsmöglichkeiten.

Teilnehmer an Sportfachkursen

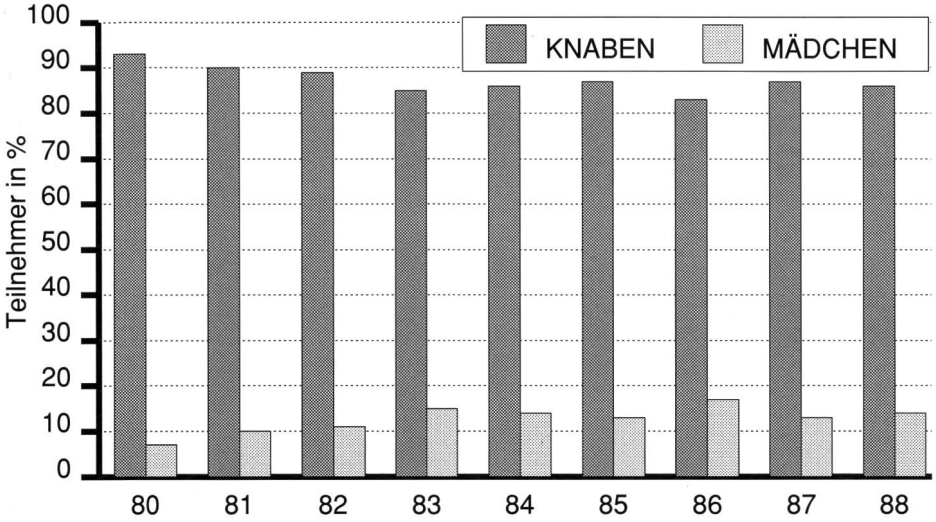


Abb. 2: Prozentuale Verteilung von Knaben und Mädchen an Sportfachkursen.

Mit den Teilnehmern/innen stieg natürlich auch die Anzahl Lektionseinheiten. Eine Lektionseinheit ist ein von einem J+S-Leiter betreutes Training von 1½ Stunden. Diese haben sich seit 1980 verdreifacht und 1988 mit zirka 111 000 erstmals in der Geschichte des Sportfachs Rudern die Grenze von 100 000 Einheiten überschritten (Abb. 3).

Veränderung der Einheiten

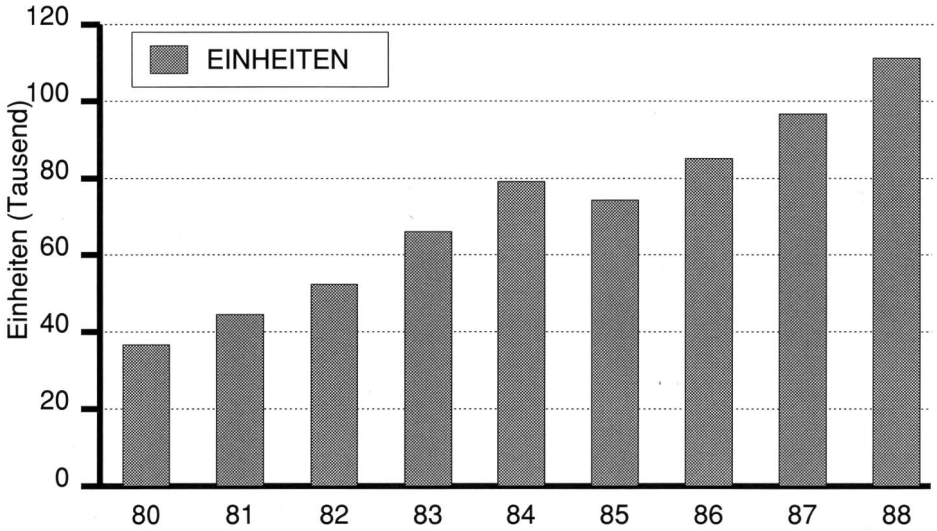


Abb. 3: Entwicklung der Lektionseinheiten im Sportfach Rudern seit 1980.

Pro Teilnehmer haben sich im Sportfach Rudern durchschnittlich etwas über 30 Lektionseinheiten eingependelt; ein im Vergleich zu anderen J+S-Sportfächern hoher Wert, der bestätigt, dass im Rudern relativ wenig Jugendliche über eine grosse Zeitspanne relativ lange betreut werden (Abb. 4).

Hohe Zuwachsraten im Sportfach Rudern

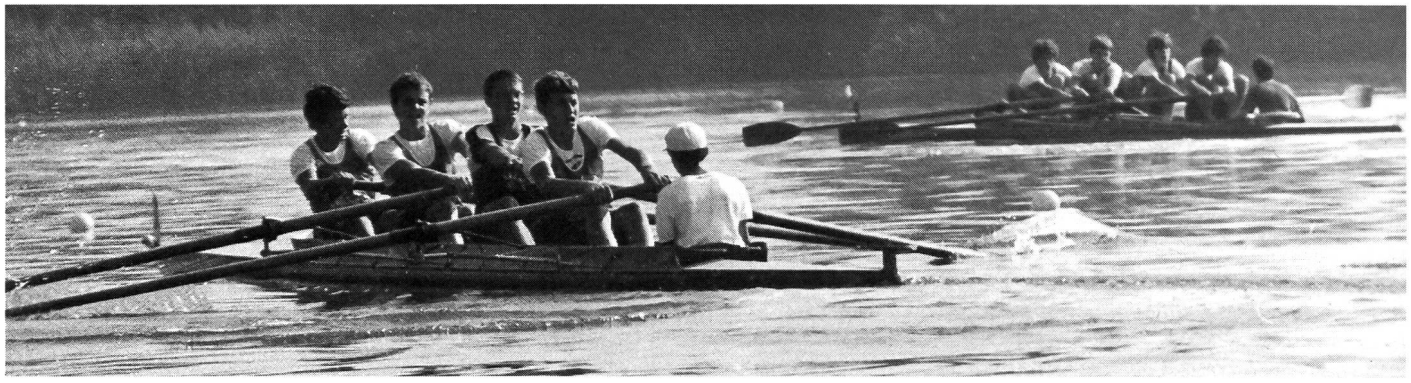
Überhaupt steht der Rudersport im Vergleich zu den anderen Sportfächern von Jugend + Sport sehr gut da. Bis auf 1985 konnten stets hohe Zuwachsraten von durchschnittlich 20 Prozent Teilnehmer(innen) und etwa 15 Prozent Einheiten verzeichnet werden, eine Situation, die sich andere Sportfächer auch wünschen...

Sucht man nach den Gründen für diese Erfolge, so ist zuerst einmal die gute Arbeit der bisherigen Fachleiter Christoph Bruckbach, Felix Angst und René Libal zu erwähnen. Nach der Gründung und Einführung des Sportfachs konnte diesem durch die Schaffung des Ressorts Ausbildung innerhalb der Verbandsstrukturen der erforderliche Stellenwert gegeben werden. In einem nächsten Schritt wurde jedem Ruderklub in der Schweiz ein J+S-Experte zugeteilt und dadurch ein eigentliches Betreuungsnetz aufgebaut. Daneben war die Ausbildung von Jugend + Sport-Leitern 1–3 ein wesentlicher Beitrag für die positive Entwicklung.

Gerade die Expertentätigkeit und die Leiterausbildung gilt es in Zukunft weiter zu verbessern, wenn wir unser Sportfach weiter ausdehnen und stärken wollen. Die Expertentätigkeit soll speziell durch folgende Massnahmen effizienter gemacht werden:

- Weitere aktive und qualifizierte Experten müssen gefunden und für die entsprechende Ausbildung gewonnen werden
- Die Zuteilung von Experten an die einzelnen Ruderklubs hat gezielt zu erfolgen
- Die Zusammenarbeit der J+S-Experten und des Ressorts Ausbildung mit den Verantwortlichen in den Ruderklubs muss im Sinne einer gemeinsamen Stossrichtung verbessert werden

Laufende Analysen von Klubs und ihrer Juniorenzahlen können Nachwuchsprobleme erkennbar machen. Die Hilfeleistungen der Experten lassen sich so besser steuern. Ein Vergleich zwischen 1985 und 1988 von 59 Klubs zeigt bei den meisten eine steigende Zahl von Junioren.



Anzahl Einheiten pro Teilnehmer

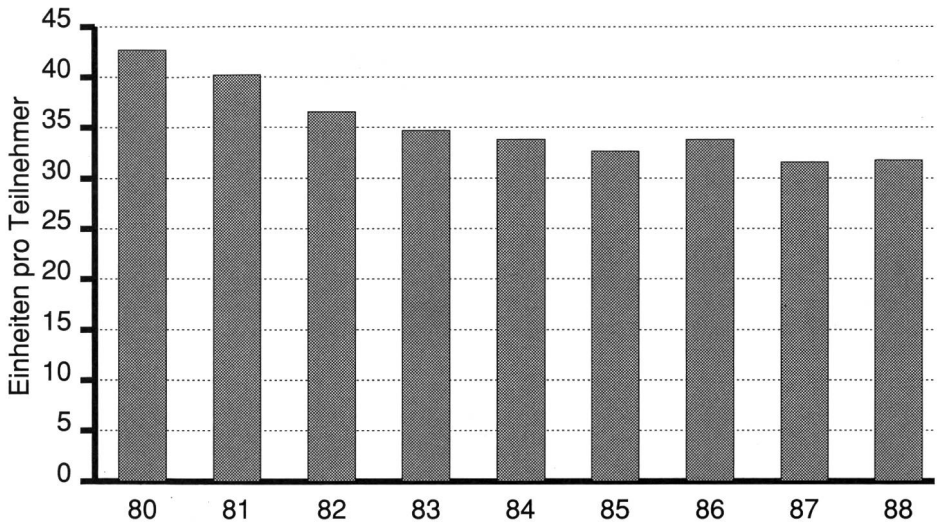
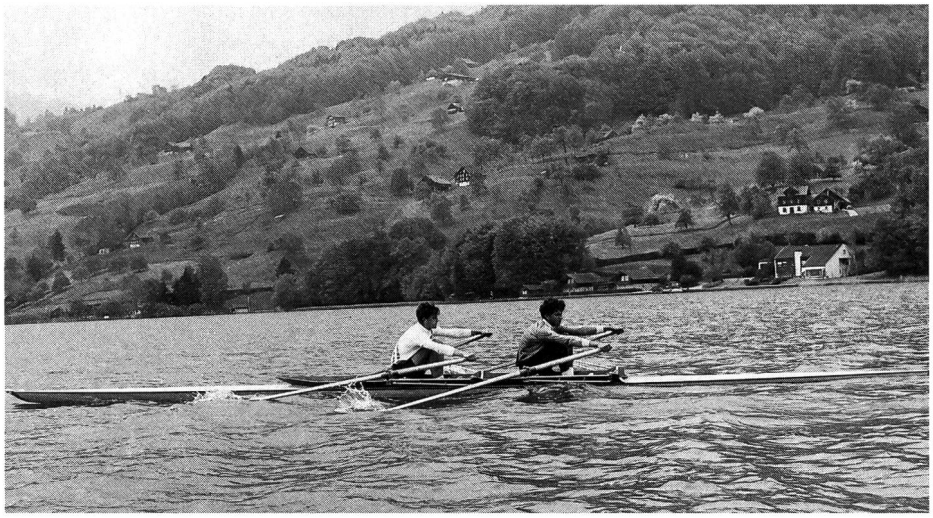
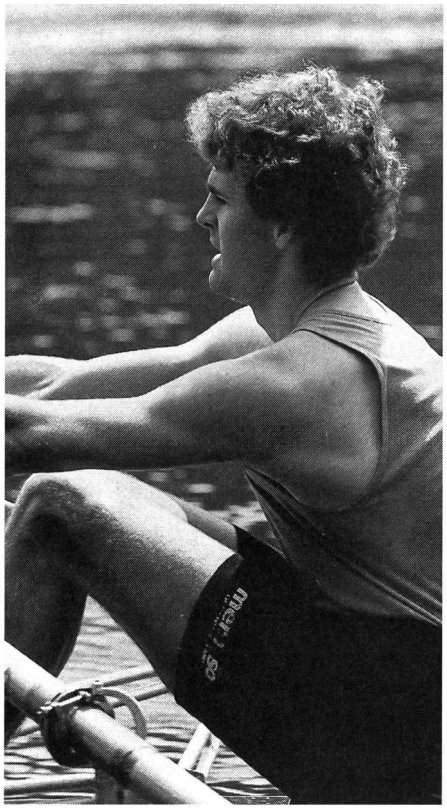


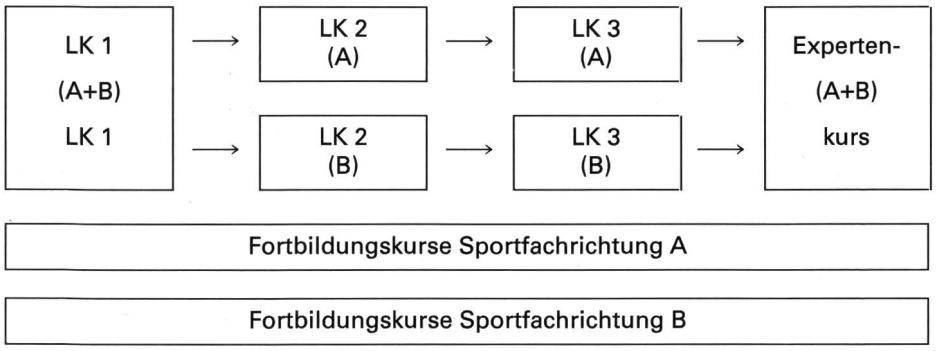
Abb. 4: Durchschnittliche Anzahl Lektionseinheiten pro Teilnehmer(in) an Sportfachkursen.





Leiterausbildung

Bei der Leiterausbildung wird vor allem auf folgende Aspekte Gewicht gelegt:
- Verbesserung der Lehrmittel, z. B. Neugestaltung des Leiterhandbuches
- Grösseres und detaillierteres Angebot an Aus- und Fortbildungskursen
- Qualitativ bessere Aus- und Fortbildungskurse



Trennung der Sportfachrichtungen A (Allroundrudern) und B (Wettkampfrudern) in der Aus- und Fortbildung.

Durch die getrennte Leiterausbildung soll vor allem das Wanderrudern in der Schweiz besser in die J+S-Strukturen integriert werden können, übrigens ein Grundanliegen von Jugend + Sport.

Die Verantwortung der Ruderklubs

Die neuen Verbandsstrukturen schliesslich sollten auch eine bessere Zusammenarbeit des Ressorts Ausbildung mit dem Leistungssport (inkl. Nationaltrainer) und dem Breitensport ermöglichen und die (noch) vorhandene Distanz zwischen J+S und Ruderverband soweit eliminieren, dass sich die Vorteile des langfristig sicheren und konstanten, manchmal aber etwas bürokratischen Systems von Bund und Kanton mit den Vorteilen der Verbandsstrukturen, wie die Nähe zu den Entwicklungen und Problemen des Sportes, zusammenwirkend ergänzen.

All die erwähnten Massnahmen garantieren aber weder steigende J+S-Aktivität und noch weniger die erwünschten, qualitativ guten Leiter und Trainer. Sie können höchstens unterstützend wirken. Die wirklich entscheidende Rolle spielen einmal mehr die Ruderklubs und ihre Mitglieder selbst. So wie sich Klubverantwortliche zum Beispiel um Finanzen bemühen, sollten sie sich auch um (neue) J+S-Leiter und Betreuer bemühen und diese für ihre Tätigkeit mit den Jugendlichen auch mit neuen Wegen und Mitteln motivieren. Sind erst einmal genügend viele und qualifizierte Trainer in den Bootshallen, lassen auch die Jugendlichen nicht lange auf sich warten, lässt sich auch das Schulrudern in der Schweiz verwirklichen. Jugend + Sport bietet sich dafür den Ruderklubs als idealer und finanziell interessanter Partner an. ■