

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 21 (1964)

Heft: 6

Artikel: Der Schwimmsport für das junge Kind [Fortsetzung]

Autor: Gebhardt, Erich

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-990759>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 17.05.2025

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

Der Schwimmsport für das junge Kind

Dr. Erich Gebhardt (Fortsetzung)

Wir unterscheiden heute im wesentlichen folgende Übungsformen, die nur bei regelmässiger Wiederholung mit Training bezeichnet werden können:

1. Stilschwimmen — zur Schulung der Technik
2. Kraftübungen — zur Steigerung der reinen Muskelkraft
 - a) reine Wasserübungen
 - b) Übungen ausserhalb des Wassers ohne und mit Gerät
3. Streckenschwimmen
4. Sprintübungen
5. Intervallschwimmen.

Über den Wert der einzelnen Übungsformen untereinander soll hier nicht diskutiert werden. Im Verlaufe der Erörterungen wird es jedoch notwendig, auf Einzelheiten einzugehen, wenn sie beim Kind oder Jugendlichen angewandt werden sollen. Wichtig dürfte zunächst sein, die wesentlichen Merkmale der Übungen und ihre Belastung auf den menschlichen Organismus vorzustellen.

Zunächst einmal das «Stilschwimmen». Es wird zur Erlernung und Verbesserung der Schwimmtechnik durchgeführt. Es handelt sich dabei um kurzdauernde Übungen, welche meist in langsamem oder mittlerem Tempo ausgeführt und zur Korrektur unterbrochen werden. Die Belastung durch diese Übung ist minimal, da in den kurzdauernden Übungsabschnitten höchstens mit 30 bis 50 Prozent Belastung geschwommen wird und sich der Organismus durch die häufigen, oft langdauernden Unterbrechungen vollkommen erholen kann.

Die «Kraftübungen» sind Übungen, die wir innerhalb und ausserhalb des Wassers zur Steigerung der reinen Muskelkraft durchführen. Sie bringen einen bestimmten Muskel oder eine Muskelgruppe zur optimalen Anspannung, oder diese Anspannungen werden so oft und schnell hintereinander wiederholt, bis absolute Ermüdung eintritt. Die Übungen können nun sowohl im Wasser als auch zu Lande durchgeführt werden. Im Wasser werden nur einzelne Gliedmassen eingesetzt, die übrigen Körperpartien bleiben schlaff, oder werden eventuell sogar durch Anbinden fixiert. Zu Lande werden ohne oder mit Gerät Muskelanspannungen spezieller Muskeln durchgeführt. Dies kann durch reines Halten von Gliedmassen oder Gewichten (statische oder ergometrische Arbeit), oder durch Bewegungen mit oder ohne Widerstände (dynamische Arbeit) geschehen. Hierbei können die verschiedensten Geräte eingesetzt werden.

Kraftübungen ergeben nur dann einen echten Effekt, wenn sie optimal durchgeführt werden. Sobald also zu leicht oder zu wenig oft geübt wird, können wir nicht von echten Kraftübungen sprechen. Wenn wir also die Belastung des Körpers durch Kraftübungen überprüfen, sollten wir davon ausgehen, dass die Übungen optimal durchgeführt werden.

Die Belastungen durch Kraftübungen gehen nicht so stark auf Herz und Kreislauf, wie bei anderen Übungen, obwohl der Sauerstoffverbrauch und der Energieumsatz sofort stark ansteigen. Trotzdem sind sie verhältnismässig belastend und sollten nicht mit jungen Kindern durchgeführt werden. Solche speziellen Kraftübungen setzen einen schon organisch gut durchgebildeten Körper voraus.

Beim «Streckenschwimmen» lässt man in der Regel den Aktiven eine längere Strecke von mindestens

400 m ohne Halt durchschwimmen. Er wird dabei meist, je nach Kondition, mit einer Geschwindigkeit von 60 bis 70 Prozent geschwommen, wobei die Beherrschung der Technik eine erhebliche Rolle spielt. Denn gerade hierbei ist es wichtig, mittels perfekter Technik die Muskulatur nach Anspannung vollkommen zu entspannen. So lange nun der Körper in der Lage ist, das maximale Sauerstoffaufnahmevermögen nicht zu überschreiten, wird er nicht vorzeitig ermüden. In der Regel wird deshalb bei dieser Übung je nach Technik und Kondition so langsam geschwommen, dass eine vorzeitige Ermüdung vermieden wird. Dies setzt aber bereits eine erhebliche Organbelastung voraus, weshalb sowohl mit Schwimmern ohne vollkommene Technik (Anfänger), als auch mit schlechter Kondition (Untrainierte) nicht zu oft Streckenschwimmen durchgeführt werden sollte. Dies gilt natürlich besonders für Kinder, deren Organkraft noch ungenügend entwickelt ist.

«Sprintübungen» sind Übungen zur Steigerung der Grundschnelligkeit. Sie werden meist über 25 m durchgeführt. Es gilt dabei, die gesamte Muskelkraft so kräftig und schnell einzusetzen, dass eine maximale Geschwindigkeit erzielt wird. Da dieser maximale Krafteinsatz nur über sehr kurze Zeit erfolgt, verläuft die Muskelarbeit anaerob, das heisst ohne Sauerstoffzufuhr. Es ist für den Aktiven ganz gleich, ob er atmet oder nicht, der Muskel leistet in dieser kurzen Zeit die Arbeit auch ohne Sauerstoffzufuhr, er geht eine Sauerstoffschuld ein, die dann nach Beendigung der Übung wieder gedeckt wird.

Nachdem mit zunehmendem Alter die Fähigkeit des Muskels, anaerob zu atmen zunimmt, sind Kinder, je jünger sie sind, um so weniger geeignet, anaerobe Muskelarbeit zu leisten. Wenn auch diese Sprintübungen an Herz- und Kreislauf keine grossen Ansprüche stellen, sondern reine Muskelkraft benötigen, ist doch bei jungen Kindern damit Vorsicht geboten.

Das «Intervallschwimmen» wird in der Regel über Strecken von 33 $\frac{1}{3}$ m oder 50 m durchgeführt. Bei Strecken von 100 m kann man schon kaum mehr von Intervallarbeit sprechen. Die ausgewählte Strecke wird in einem Tempo von mindestens 80 Prozent der Maximalgeschwindigkeit zurückgelegt. Danach erfolgt eine Pause, die so lange durchgeführt wird, bis der Puls des Aktiven unter 120 Schlägen pro Minute gefallen ist. Daraufhin wird die Strecke wieder in der gleichen Weise durchschwommen und anschliessend wiederum die Pause eingelegt. Dieses Intervallschwimmen wird wiederholt, solange der Puls sich innerhalb einer Zeitspanne von ca. 1 Minute erholen kann, d. h. unter 120 Schlägen pro Minute absinkt. Dauert diese Pause bis zur Pulsrückkehr unter 120 länger als eine Minute, sollte die Übung abgebrochen werden.

Das wichtigste dieser Übungsform ist die Pause. In dieser Zeit strömt das Blut verstärkt in die Herzkammern zurück und gibt dem Herzmuskel den Reiz, sich zu kräftigen und zu erweitern. Es handelt sich also um eine Übungsform, die ganz speziell Herz und Kreislauf anspricht. Sie stellt für den Körper dadurch eine starke Belastung dar und sollte bei Sportlern erst angewandt werden, wenn eine gewisse Grundkondition vorhanden ist, die auf kräftige und gesunde Organkraft schliessen lässt. Das Intervallschwimmen sollte in jedem Fall nur anderen Übungsformen «aufgepfropft» werden, also immer nur zusätzlich zur An-

wendung kommen. Mit der Verbesserung der Herz-Kreislaufverhältnisse ergibt sich ohnehin dadurch eine Steigerung, dass die Intervalle häufiger wiederholt werden können. Nachdem der Organismus um so kreislauffähiger reagiert, je jünger er ist, sollte diese Übungsform nur dann zur Anwendung kommen, wenn der Organismus eine gute Belastbarkeit verträgt, was trotz individueller Unterschiede, ein gewisses Alter voraussetzt. Zweifellos liegt das Limitalter auf Grund der Eigentümlichkeiten beim Schwimmen niedriger, als bei anderen Sportarten, doch ist auch hier Vorsicht geboten.

Vor dem 11. bis 12. Lebensjahr sollte unter keinen Umständen ein Intervallschwimmen durchgeführt werden, ja man sollte besser als Limite das 13. Lebensjahr nehmen und erst dann vorsichtig diese Übungsform unter den angegebenen Richtlinien anfügen. Bei den Mädchen kann im allgemeinen etwa 1 Jahr früher damit begonnen werden, wobei individuelle Unterschiede immer wieder zu beachten sind.

Für die Praxis sollten nun diese Übungsformen in eine Relation zu den physischen und psychischen Entwicklungsstufen des Kindes gebracht werden. Daraus mussten sich dann die Richtlinien für ein sinnvolles Einsetzen aller Übungsformen beim Kind ergeben. Beginnen wir mit der Zeit des Schwimmenlernens, wozu ich auch noch kurz auf die erste Stilart eingehen möchte.

Allgemein herrscht die Ansicht, dass ein Kind erst einmal fest mit beiden Beinen auf dem Boden stehen muss, bevor es das Schwimmen lernen sollte. Zweifellos ist das richtig, denn wir Menschen sind nun einmal für das Leben auf dem Lande geschaffen worden. Die Amerikaner haben uns jedoch gezeigt, dass wir die Fähigkeit des Schwimmens viel früher erlernen können, als man auf Anhieb glauben möchte. Wenn ich auch den Standpunkt vertrete, dass man Kleinkinder mit 2 Jahren weder Tauchen noch Springen lassen sollte, wie es schon versucht wurde, so glaube ich, dass man ein Kleinkind frühzeitig allgemein an das Wasser heranführen sollte. Die stimulierende Wirkung des Wassers auf Haut und reflektorisch auf die Organe, verlangen neben einer gesunden Körperhygiene, dass man Kleinkinder frühzeitig und oft in das Wasser bringen sollte.

Wie lebensfroh und gesund wirkt doch ein solches Kleinkind, welches schon frühzeitig in der Badewanne oder unter der Dusche jegliche Scheu vor dem Wasser verloren hat und ihm freundlich gegenüber steht.

Zum Schwimmenlernen selbst sollte man mit 4 bis 5 Jahren anfangen und dabei auf alle Hilfsmittel wie Korken, Ringe, Angeln usw. verzichten. Unter allen Umständen aber sollte das Kind vor dem 6. Lebensjahr das Schwimmen gelernt haben. Auch sollte mit der Kraullage begonnen werden. Es wird wahrscheinlich anfangs scheinbar etwas länger dauern, wenn man

das Kind ohne weitere Hilfsmittel über Wassergewöhnungs- und Gleitübungen an die Kraulbewegungen heranführt. Hatte es aber vorher schon die Scheu vor dem Wasser verloren und seine Gleitfähigkeit gespürt, dann wird es das Kraulschwimmen relativ schnell lernen. Gerade in diesem Alter wird das Kraulschwimmen viel natürlicher empfunden, als das Brustschwimmen, welches später als 2. oder 3. Lage viel schneller und leichter hinzugelernt wird, als umgekehrt.

Wenn wir frühzeitig beginnen, haben wir auch mehr Zeit für einen systematischen Aufbau, denn es genügt uns vollkommen, wenn durch das reine Stilschwimmen das Kind etwa bis zum 8. bis 10. Lebensjahr möglichst alle Stilarten gut beherrscht. Wenn hier Zeitspannen bis zu 2 Jahren angegeben sind, dann deshalb, weil gerade in diesem Altersabschnitt neben den Entwicklungsunterschieden zwischen den beiden Geschlechtern, auf die ja hingewiesen wurde, oft auch schon grosse individuelle Unterschiede gefunden werden, welche hier eine grosse Rolle spielen.

Ein gesunder Organismus muss selbstverständlich ebenfalls vorausgesetzt werden, wobei gerade Kinderkrankheiten, die oft Herz und Kreislauf in Mitleidenenschaft ziehen, ein frühzeitiges Beginnen verhindern können. Hier muss immer ein erfahrener Arzt entscheiden, ob der Körper als «organisch gesund» und «belastbar» bezeichnet werden kann.

Die Übungsform der Wahl ist somit in der «Koordinierungszeit» zur Erlernung des Schwimmens und Verbesserung der Schwimmtechnik das «Stilschwimmen». Auf andere Übungsformen sollte weitgehend verzichtet werden. Ziel ist es in diesem Altersabschnitt, also etwa bis zum 8. bis 10. Lebensjahr aus dem Kind einen perfekten Schwimmer zu machen, der möglichst alle Stilarten mühelos beherrscht.

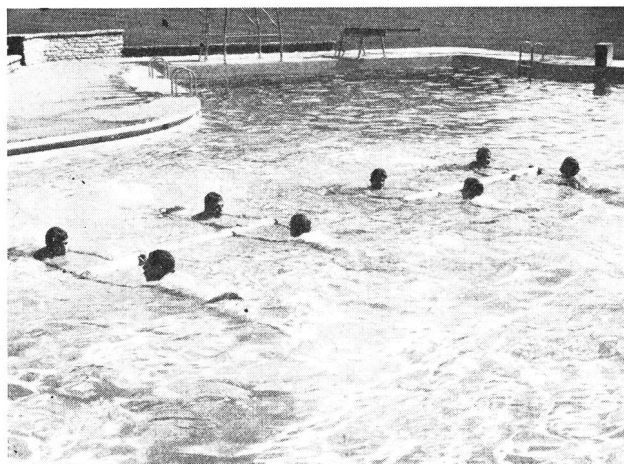
Das «Stilschwimmen» selbst wird man allerdings nach Besserwerden der Technik allmählich über längere Strecken ohne Unterbrechung durchführen. Distanzen über 100 m bis 200 m, ja sogar 400 m können langsam steigend besonders nach dem 8. Lebensjahr bedenkenlos zurückgelegt werden. Wichtig ist hierbei jedoch, dass das Kind durch andere Stilübungen vorher noch nicht zu stark ermüdet wurde und es diese Strecken, welche es an die klassischen Wettkampfstrecken heranführen soll, locker und flüssig durchschwimmt.

Frühzeitig sollte man auch auf eine hohe Schlagfrequenz der Arm- und Beinbewegungen achten, ohne dabei ausgesprochene «Spurts» schwimmen zu lassen. Mit anderen Worten, auch das «Stilschwimmen» soll so systematisch durchgeführt werden, dass das Kind allmählich das Gefühl für Schlagrhythmus und Streckenlänge bekommt.

Ist es einmal soweit, was etwa bis zum 8. Lebensjahr gelingen sollte, wird auch erstmals eine Teilnahme an Wettkämpfen möglich sein.

Die Frage, wann das junge Kind «wettkampfreif» wird, hat immer wieder die Gemüter erhitzt. Lebhaft Diskussionen entflammen jedoch besonders dann, wenn dabei Art der Wettkämpfe, Länge der Wettkampfstrecken und Teilnahme von Kindern an Erwachsenenkämpfen diskutiert werden.

Viele dieser Fragen regeln sich jedoch dann von selbst, wenn der Trainingsaufbau vernünftig, entsprechend den aufgezeigten Richtlinien durchgeführt wird. In diesem Fall kann man erwarten, dass das Kind etwa um das 8. Lebensjahr herum in der Lage sein wird, an «Kinderwettkämpfen» ohne überstarke Belastung teilzunehmen. Die Streckenlänge sollte hierbei hauptsächlich 50 m betragen. Gelegentlich kann man sogar schon die 100-m-Strecke wettkampfmässig schwimmen lassen, was sicherlich weniger gefährlich für den kindlichen Organismus ist, als eine Beteiligung an mehreren Wettkämpfen hintereinander oder an mehreren aufeinanderfolgenden Tagen. In diesem Falle



können nämlich die durch den Wettkampf abgebauten Zuckerreserven des Muskels nicht rechtzeitig wieder aufgebaut werden. Falls man also hier Beschränkungen auferlegen will, dann in erster Linie dadurch, dass man die Anzahl der Starts an einem Tag limitiert. — Ein Kind wird in diesem Alter bei dem geschilderten Übungsaufbau noch nicht in der Lage sein, mit wesentlich älteren Schwimmern, die bereits ein systematisches Training über viele Jahre hinter sich haben, konkurrieren zu können. Eine Teilnahme an stark belastenden Kämpfen mit wesentlich älteren Wettkämpfern scheidet dadurch ohnehin aus. Anders wird es schon, wenn sich das Kind dem 10. Lebensjahr nähert, wo Talent und Training bereits grosse Leistungsunterschiede ergeben können.

Im sogenannten «Wildlingsalter», also zwischen dem 10. und 12. Lebensjahr, welches allerdings auch, wie bereits erwähnt, manchmal ca. 1 bis 2 Jahre früher eintreten kann, werden die Probleme über Training und Wettkampf sofort grösser. Auf der einen Seite steht der immer stärker hervortretende Bewegungsdrang des Kindes, während auf der anderen Seite gerade jetzt Training und Wettkampf immer geordneter verlaufen sollen. Jetzt heisst es, dem Kind allmählich Zügel anzulegen, ohne ihm das Gefühl zu nehmen, dass es sich nicht «austoben» kann. Gerade das regelmässige Training kann vom «Wildling» als unnötige Last empfunden werden und ein grosses Problem wird es für den Trainer sein, den ungestümen Bewegungsdrang des Kindes in die richtigen Bahnen zu bringen. Durch die neu hinzukommenden Übungsformen ergibt sich immer mehr ein festes Trainingsprogramm, sowohl für den einzelnen Trainingsabschnitt selbst, als auch für den Ablauf des Trainings an den verschiedenen Tagen der Woche.

Wenn auch ein tägliches Training noch nicht notwendig erscheint, so sollte in diesem Altersabschnitt doch mindestens drei- bis viermal wöchentlich trainiert werden.

Jetzt wird man neben dem weiterlaufenden «Stilschwimmen» zur Schulung der Technik, welches jedoch allmählich immer mehr in das «Streckenschwimmen» übergeleitet wird, schon mit «Kraftübungen» im Wasser und zu Lande beginnen.

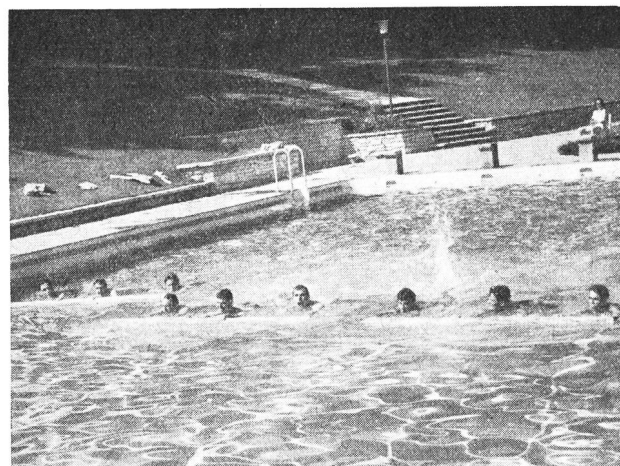
Die Wasserübungen werden meist so durchgeführt, dass man Arm- und Beinbewegungen getrennt ausführen lässt und dabei eventuell die ruhenden Gliedmassen durch Zusammenbinden oder Benützung von Schwimmbrettern fixiert.

Bei den Landübungen empfiehlt es sich, vorwiegend dynamisch und anfangs noch nicht zu viel mit schweren Geräten zu arbeiten. Entsprechend dem in diesem Alter stark ausgeprägten Spieltrieb wird man nicht nur bei den gymnastischen Übungen immer wieder Spiele und Ballübungen einschalten, sondern auch im Wasser sollten viele spielerische Übungen durchgeführt werden. Dies erhält den Kindern die Freude und verhindert ein vorzeitiges Abwandern.

Neben den Kraftübungen nimmt das «Streckenschwimmen» einen immer grösseren Raum im Trainingsprogramm ein. Die Streckenlänge soll anfangs nicht über 400 m, später nicht über 1000 m, hinausgehen. Auch sollen derartige Strecken nicht häufiger als ein- bis zweimal wöchentlich zurückgelegt werden, eine perfekte Technik immer vorausgesetzt.

Mit «Sprintübungen» kann ebenfalls allmählich begonnen werden. Wiederholungen sollten dabei am Anfang ganz vermieden werden, da die Sprintübungen sonst den Charakter eines Intervalltrainings annehmen könnten, welches wir ja unter keinen Umständen zu früh anwenden wollen.

Wenn wir das «Wildlingsalter» also nochmals vom Training her übersehen, dann erkennen wir, dass im Verlaufe dieser 2 Jahre allmählich alle Übungsformen, ausser dem Intervallschwimmen, regelmässig zur An-



wendung kommen können und lediglich das «Stilschwimmen» allmählich in den Hintergrund tritt. Die nötige Sorgfalt hinsichtlich Belastung bleibt dadurch gewahrt, dass beim Streckenschwimmen die Strecken anfangs noch nicht zu lang gewählt und nicht zu häufig durchschwommen werden. Beim Krafttraining soll anfangs weder mit zu belastenden Übungen, noch zu lange gearbeitet werden. Bei den «Sprintübungen» schliesslich sollen zu häufige Wiederholungen anfangs vermieden werden.

Am Ende dieser Periode, also gegen das 12. Lebensjahr zu, sollen die Kinder so weit sein, dass sie neben einem perfekten Wassergefühl auch eine gewisse Grundschnelligkeit und Kondition besitzen, die sie befähigt, die üblichen Wettkampfstrecken, ausser der 1500-m-Strecke, mühelos zu durchschwimmen.

In dieser Periode wird man das Kind auch immer mehr entsprechend seinen Leistungen an Wettkämpfe heranführen können. Gute Leistungen «mühelos» und «spielend» in diesem Altersabschnitt erzielt, geben uns den besten Grundstock für spätere Höchstleistungen, die zwangsläufig nach dem Einsetzen eines harten Trainings eintreten werden.

In dem darauffolgenden Altersabschnitt, der «Umbruchzeit», beginnt man dann den Wettkämpfer allmählich zu formen. Der erwachende sportliche Ehrgeiz lässt das Interesse an einem regelmässigen Training wachsen. Es sollte jetzt möglichst täglich durchgeführt werden. Neben den erwähnten Übungsformen, die sich immer systematischer zu einem Rhythmus fügen, der jetzt über das ganze Jahr aufgebaut werden soll, kommt noch das Intervalltraining hinzu, welches besonders in den Wochen vor Wettkämpfen an Stelle des Krafttrainings und eventuell auch des Streckenschwimmens durchgeführt werden soll. Die schnell wachsenden Leistungen sollten jedoch den Trainer nicht dazu verführen, das Training jetzt schon zu hart zu gestalten.

Er kann sich zwar über die Fortschritte freuen, soll aber ruhig den Zeitpunkt abwarten, wo der endgültige Durchbruch zur Spitzenklasse zwangsläufig kommt.

In der darauffolgenden «Reifezeit», also zwischen dem 14. und 16. Lebensjahr, wo die körperliche Entwicklung allmählich schon einem Abschluss entgegengeht, werden die erarbeitete gute Kondition und die erworbene Wettkampferfahrung den Jugendlichen immer mehr zum echten Wettkämpfer formen. Im Trainingsrhythmus sollten jedoch gerade jetzt immer wieder gelegentliche Pausen eingelegt werden, die den frühzeitig begonnenen Leistungsaufbau keineswegs stören. Diese Pausen, die in erster Linie nach einer abgelauten Saison im Herbst über 3 bis 4 Wochen eingehalten werden sollen, müssen vor allen Dingen dann eingeschoben werden, wenn beim Schwimmer ein Unlustgefühl bemerkt wird, kurz, wenn der Trainer

die Beobachtung macht, dass durch das häufige Training psychisch oder physisch ein Tiefstand erreicht ist, der nicht immer den Zustand des sogenannten Übertrainings darstellt, sondern nur das Verlangen des Körpers nach vorübergehender Ruhe ausdrückt.

Regelmässige sportärztliche Untersuchungen sind mit Beginn eines Trainings unbedingt zu fordern. In der «Umbruchzeit» und «Reifezeit», wenn das Training immer härter gestaltet wird, müssten sie obligatorisch halbjährlich durchgeführt werden.

Die Erfolge einer solchen systematischen Aufbauarbeit sollten sich in der «Zeit der höchsten körperlichen Blüte und des idealistischen Schwungs» einstellen.

Jetzt ist der Schwimmer ein harter Kämpfer geworden und kann die Früchte eines frühzeitig und sinnvoll aufgebauten Trainings auf der Wettkampfbahn ernten. So wird der Schwimmsport für das junge Kind zur Grundlage späterer grossartiger Leistungen.

Darüber hinaus, und das erscheint mir viel wichtiger, wird er zum Ausgangspunkt für einen kräftigen und gesunden Organismus, der allen körperlichen Anforderungen des Lebens gewachsen sein wird.

Abschliessend können die besprochenen Punkte nochmals wie folgt zusammengefasst werden:

1. Das Wachstum des menschlichen Körpers vollzieht sich in gesetzmässigen Schüben, die besonders nach dem 11. Lebensjahr auffallen und zwischen Längen- und Breiten (Organ)-Wachstum abwechseln.

2. Es wird versucht, unter Berücksichtigung des psychischen Verhaltens, die einzelnen Wachstumsperioden zu kennzeichnen. Nach der Zeit des Kleinkindes gegen das 4. bis 6. Lebensjahr zu, können wir folgende Einteilung treffen:

- a) Koordinierungszeit 4.—10. Lebensjahr
- b) Wildlingsalter 10.—12. Lebensjahr
- c) Umbruchzeit 12.—14. Lebensjahr
- d) Reifungszeit 14.—16. Lebensjahr
- e) Zeit der höchsten körperlichen Blüte und des idealistischen Schwungs 17.—18. Lebensjahr

3. Die Einwirkungen des Schwimmsportes auf den Körper wurden dargestellt.

Die für den menschlichen Körper günstigen Faktoren beim Schwimmen und die daraus für den kindlichen Organismus resultierenden Vorteile dürften in erster Linie durch die entspannte horizontale Lage und dem Auftrieb begründet sein. Auf die günstige Wirkung dieser Lage auf Herz- und Kreislauf wurde hingewiesen.

4. Aus den aufgezeigten Faktoren wurde versucht, für das Kind und den Jugendlichen einen ungefährlichen Trainingsaufbau zu gestalten, der sich wie folgt zusammenfassen lässt, ohne die notwendigen Überschneidungen zu berücksichtigen:

- Ca. 4. Lebensjahr — Schwimmenlernen (Kraullage zuerst)
- 4.— 8. Lebensjahr — Stilschwimmen
- 8.—10. Lebensjahr — Stilschwimmen
Streckenschwimmen
Erste Wettkämpfe
- 10.—12. Lebensjahr — Stilschwimmen
Streckenschwimmen
Kraftübungen
Springübungen
Wettkämpfe
- 12.—14. Lebensjahr — dazu noch Intervallübungen
- 14.—16. Lebensjahr — regelmässig hartes Training und Wettkämpfe

Der Spass darf nicht zu kurz kommen

Genie, sagt Goethe, ist Fleiss, Fleiss und noch einmal Fleiss. Für diese These gibt es ausser dem Urheber selbst in unserer Zeit einen Kronzeugen, der zwar nicht mit dem Kopfe, sondern mit dem Quadrizeps fleissig war, nämlich Emil Zatopek. Seine grossartigen Laufrekorde waren die Ergebnisse eines Trainings, das ihn zuweilen täglich über eine Strecke von 25 bis 30 km geführt hat, die er mit einer eigenen Methode der Intervallarbeit zurücklegte. Nun gut, wird sich mancher Leichtathlet sagen, wenn der Weg zum Ruhm über diese 30 km führt, dann werde ich ihn gehen. Aber er wird dennoch kein Wunderläufer werden, kein Hägg, kein Harbig und kein Nurmi, denn sie alle trugen das Stigma der Genialität, noch ehe der Fleiss sie in eine spartanische Schule nahm.

Nun stehen aber diese Zeichen jungen Sportlern nicht wie Kreuze auf die Stirn geschrieben, so dass sie sich alle in das Rennen um den Ruhm stürzen. Jedoch, sie haben ihr Rennen schon am Start verloren, wenn ihnen das wichtigste Rüstzeug zum Erfolg fehlt, das notwendiger ist als Spikes, Technik und Ausdauer, wenn ihnen die Freude fehlt. Nicht die Freude am Sieg und am Ruhm, sondern die Freude am Lauf, an der Bewegung, das Spielerische ihres Tuns macht sie reif zu grossen Taten. Erst ein Fleiss, dessen Wiege diese Freude ist, macht den Sportler zum Rekordler des Zaubers, der in seinem Hobby liegt.

Aus der Neuen Welt kommt die Kunde von unwahrscheinlichen Trainingspensen, deren Früchte die Überlegenheit der Yankees in der Leichtathletik sind. Warum übernimmt nun nicht einfach ein europäisches Talent einen amerikanischen Marschplan und steuert unbekümmert auf bis dahin nur geträumte Weltrekorde zu? Wir wollen von dem Mangel an Zeit einmal nicht reden, denn wir wissen zwar, dass manches Talent ungenutzt in der Mühle des Berufslebens zermahlen wird; aber es bleiben doch immer noch einige, mit denen Fortuna oder ein begeisterter Mäzen es gut meint, so dass ihnen die finanziellen Sorgen weitgehend genommen sind und sie Zeit zu einem umfangreichen Training mitbringen.

Nehmen wir einmal an, dieses Glück hätte einen wirklich talentierten jungen Sportler getroffen und nicht einen frühfitten Blender, die es gerade bei uns wie Sand am Meer gibt; nehmen wir zugleich an, der Junge hätte sich in der Atmosphäre einiger schwerer Kämpfe durchgesetzt und zugleich der Gefahr des jungen Ruhmes getrotzt, was sollte dann einem schnellen Aufstieg in die Weltklasse noch im Wege stehen?

Nun, es gibt keine Garantien für Rekorde. Rekorde werden nicht mit der kühlen Mathematik der Stoppuhren ausgelöscht, sondern allein aus läuferischer Freude, aus dem Überschuss des Moments, aus der Intuition des Läufers, der sich plötzlich von aller Schwere gelöst fühlt und weiss, dass seine Stunde gekommen ist. Gewiss, ohne die Schwerarbeit des Trainings wird diese Stunde niemals reifen, aber auch nicht durch sie allein. Fast möchte man wünschen, dass aus der Leichtathletik der Begriff der «Arbeit» ganz verbannt werde, wenn die Leistung in Training und Kampf aus der Freude heraus gespielt wird.

Denn noch an der Grenze der eigenen Leistungsfähigkeit, im wildesten Atemmangel und bei ermattenden Beinen gibt es eine ungemischte Freude, die den Körper überwinden will. Das aber ist die Freude, die Rekorde bricht.

Dr. Jürgen Isberg