

Velkommen til...

- En aften med præsentation af grundlæggende principper for træning af børn og unge – i vand og på land
- Aldersrelateret træningskoncept - ATK
- Træningsanbefalinger
- Forventninger til hinanden
- Gode råd
- Undervejs fri spørgeret

Program den 18.11 2010

- 19.00-20.00 Aldersrelateret træning
- 20.00-20.20 Kaffepause
- 20.20-21.30 Mere svømning, med fokus på roller og forventninger, og hvordan vi får det implementeret i fremtiden.

Præsentation

➤ Michael Hinge

- 47 år
- Klubtræner siden 1987 – 12 år på højeste niveau i DK
- Deltidsansat i DSLF som juniortræner 1998->
- Fuldtidsansat Talentudvikler SVØM siden 2006
 - International topsparring via jobbet – internationalt netværk – internationale clinics siden 2002
 - Ansvarlig træner for Junior og årgangslandshold
 - Projektansvarlig for Udviklingskraftcentre under SVØM
 - Samarbejde med Elitekommunerne om eliteklassernes udvælgelsesprocedurer
- Uddannet ved Idrættens Træner Akademi – SDU 2001-2003
- Årets juniortræner i 2005 – kåret af DSTS
- Gennemgået alle SVØM kurser, samt clinics siden 1997
- Deltager ved internationale clinics 2006-2009
- DIFs coachinguddannelse
- Kommentator på Eurosport/DK4/DR samt til diverse svømmestævner siden 1998
- Bestyrelseserfaring fra klubarbejde
 - Formand i Bording Svømmeklub, udvalgsarbejde i ISK-HSC-SSK
 - Pt formand i Bording Rideklub
 - Udvalgsarbejde under Team DK – trænerkomité
 - Udvalgsarbejde i SVØM – træneruddannelse
 - Projektansvarlig i SVØM for ATK
- Idrætsaktiv – cykling, løb, friluftsliv, golf, ridning, og nu langrend...
- Svømning aahhhhr...

TALENTUDVIKLING I ØJENHØJDE - ALDERSRELATERET TRÆNING



Hvorfor ATK...?

➤ Det fromme håb:

- At undgå frustration...
- ATK vil danne rammen for hvordan konkurrencetræning bør forvaltes i fremtiden.
- ATK vil sikre at svømmere fortsat udvikles fra talentfulde til verdensklasse.
- ATK skal give inspiration til struktureret talentudvikling.
- ATK skal sikre et godt samarbejde mellem klubber og Union

Træning:

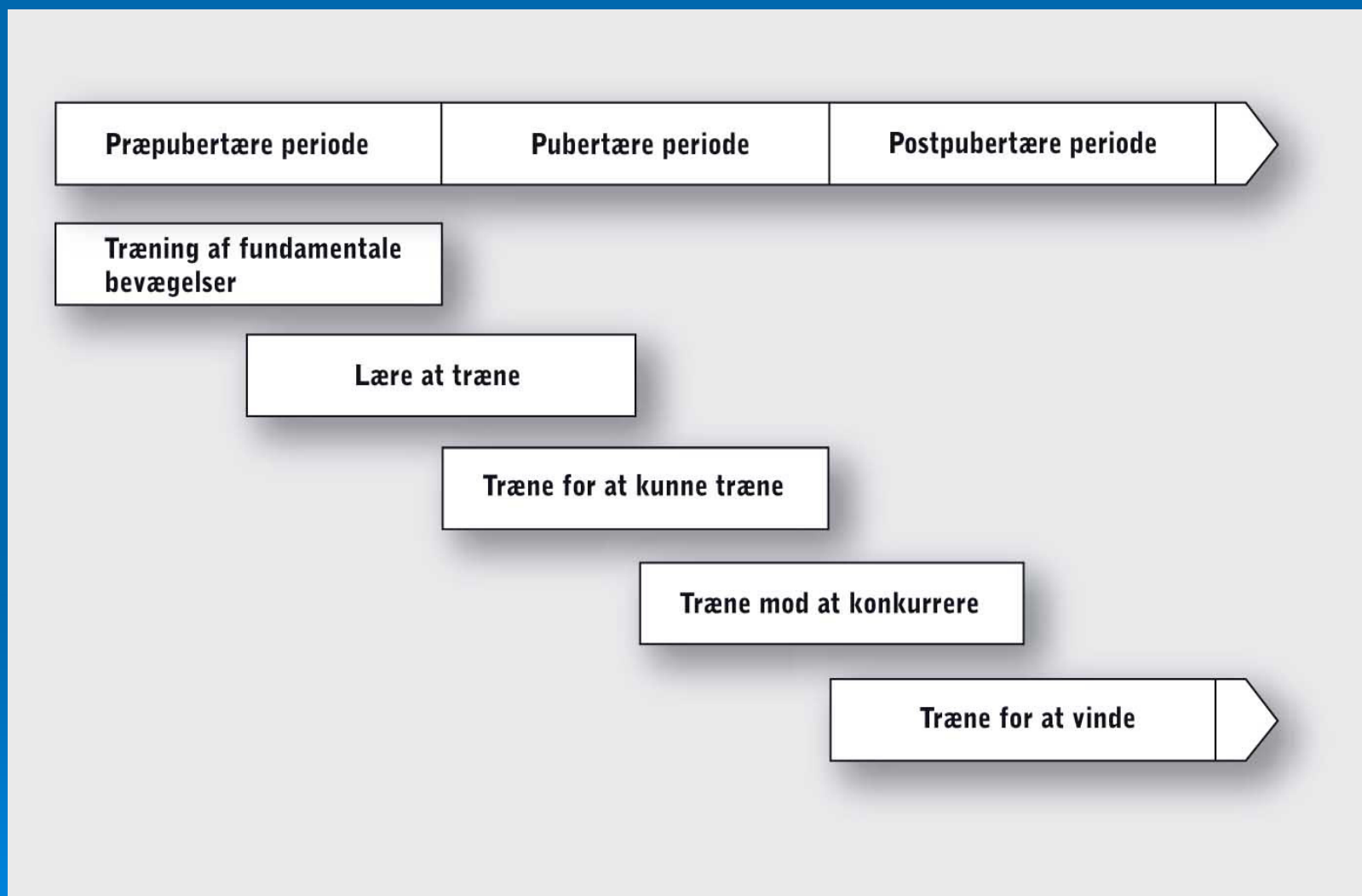
- Alt for mange klubber træner for meget for tidligt, og mangler progression i træning
- Dreng og piger følger samme program og aldersskel er for stort
- At være verdensklasse kræver mange års forberedelse

Konkurrence:

- For meget konkurrence og for lidt træning



5 trins udviklingsmodel mod sen specialisering.



Hvad er talent?

- Talent er at have utroligt let ved noget, som andre synes er utroligt svært! (MH)

De 4 typer

(En talentmodel)



V
T



V
T



V
T



V
T

Aldersrelateret træning

- Langtidsholdbare
- Det tager lang tid at blive rigtig god
- 10.000 timer eller 10 år (Simonton)
- Talent er mange ting:
 - På land og i vand
 - Teknik; flydeevne, streamline, smidighed
 - Styrke, udholdenhed, power, højde, rækkevidde
 - Træning og konkurrence
 - Mental styrke
 - Socialt
 - Kammeratskab, motiverende,

Hvad udvikler vi imod...?

Elitemusik Akademi, Berlin	Gruppe 1 Potentielle verdensstjerner	Gruppe 2 "Gode musikere"	Gruppe 3 Musiklærere i en skole
5 årige	2-3	2-3	2-3
9 årige	6	>X	>>X
12 årige	8	>X	>>X
14 årige	16 timer	>X	>>X
20 årige	> 30 timer	>X	>>X
I alt	>10.000 timer	8000	4000

Talent ID?

..\..\Talentidentifikation.doc

Træningsanbefalinger

FUN – damentals	Lære at træne Årg.gr 2	Træne for at træne mere Årg. gr.1	Træne mod konkurrence Junior	Træne for at vinde Senior
6-10 år	10-12 år Piger 10-14 år drenge	12-14 år piger 14-16 år drenge	14-16 år piger 16-18 år drenge	16 år+ piger 18 år+ drenge
Vand: 2-4x60 Land: 2x30	Vand:4-7x1,5 Land: 2x30	Vand:7-8x120 Land:3-4x45-60	Vand:8-10x120 Land: 3-4x45-60	Vand: 9-11x120 Land: 4X60
100-200 km/år	200-600 km/år	450-1500 km/år	1500-2200 km/år	Individuelt
"Ingen topning"	"1 topning" DÅM	"2 topninger" DÅM-DHÅM	"3 topninger" DJM K+L og DHM	"3 topninger" DM K+L og DHM

Kolding SK

FUN – damentals	Lære at træne Årg.gr 2	Træne for at træne mere Årg. gr.1	Træne mod konkurrence Junior	Træne for at vinde Senior
6-10 år	10-12 år Piger 10-14 år drenge	12-14 år piger 14-16 år drenge	14-16 år piger 16-18 år drenge	16 år+ piger 18 år+ drenge
Vand: 3x60 Land: 3x15	Vand:4x1,5 Land: 4x15	Vand:8x120 Land:8x15 minutter		
100-200 km/år	200-600 km/år	450-1500 km/år	1500-2200 km/år	Individuelt
"Ingen topning"	"1 topning" DÅM	"2 topninger" DÅM-DHÅM	"3 topninger" DJM K+L og DHM	"3 topninger" DM K+L og DHM

Målsætninger for de enkelte K-hold

K1

Grundstammen er 20-25 svømmere fordelt på årgangssvømmere (13. år ud for piger og 15. år ud for drenge) og junior/seniorsvømmere

Udvikling af svømmernes tekniske formåen har højeste prioritet

Svømmerne involveres i at definere deres egne mål, laver målsætningsplan sammen med cheftræneren og der følges løbende op på resultaterne

Alle årgangssvømmere kvalificerer sig til årgangsmesterskaberne i gruppe 1 eller 2. Top 5 svømmerne opnår at deltage i finaleløb

Top 5 af alle svømmerne deltager ved DM/DMJ

K2

Grundstammen er 20-25 årgangssvømmere

Svømmerne arbejder målrettet med at udvikle deres tekniske færdigheder og oparbejder kondition til at svømme langt

Svømmerne involveres langsomt i at definere deres mål og følger op på målene sammen med deres træner

Svømmerne deltager i cup- og turneringsstævner

Top 5 svømmerne kvalificerer sig til jyske mesterskaber og årgangsmesterskaber gruppe 2 i en eller flere discipliner

K3

Grundstammen er 20-25 årgangssvømmere - overvejende gruppe 2

Svømmerne arbejder målrettet med at udvikle deres tekniske færdigheder og svømmeforståelse

Svømmerne træner kondition og evnen til at svømme længere distancer, og deltager ved stævner i længere distancer, som forberedelse til K2

Det er et krav, at svømmerne deltager i cup- og turneringsstævner, fordi stævneerfaring tager tid at få

K4

Grundstammen er 20-25 årgangssvømmere

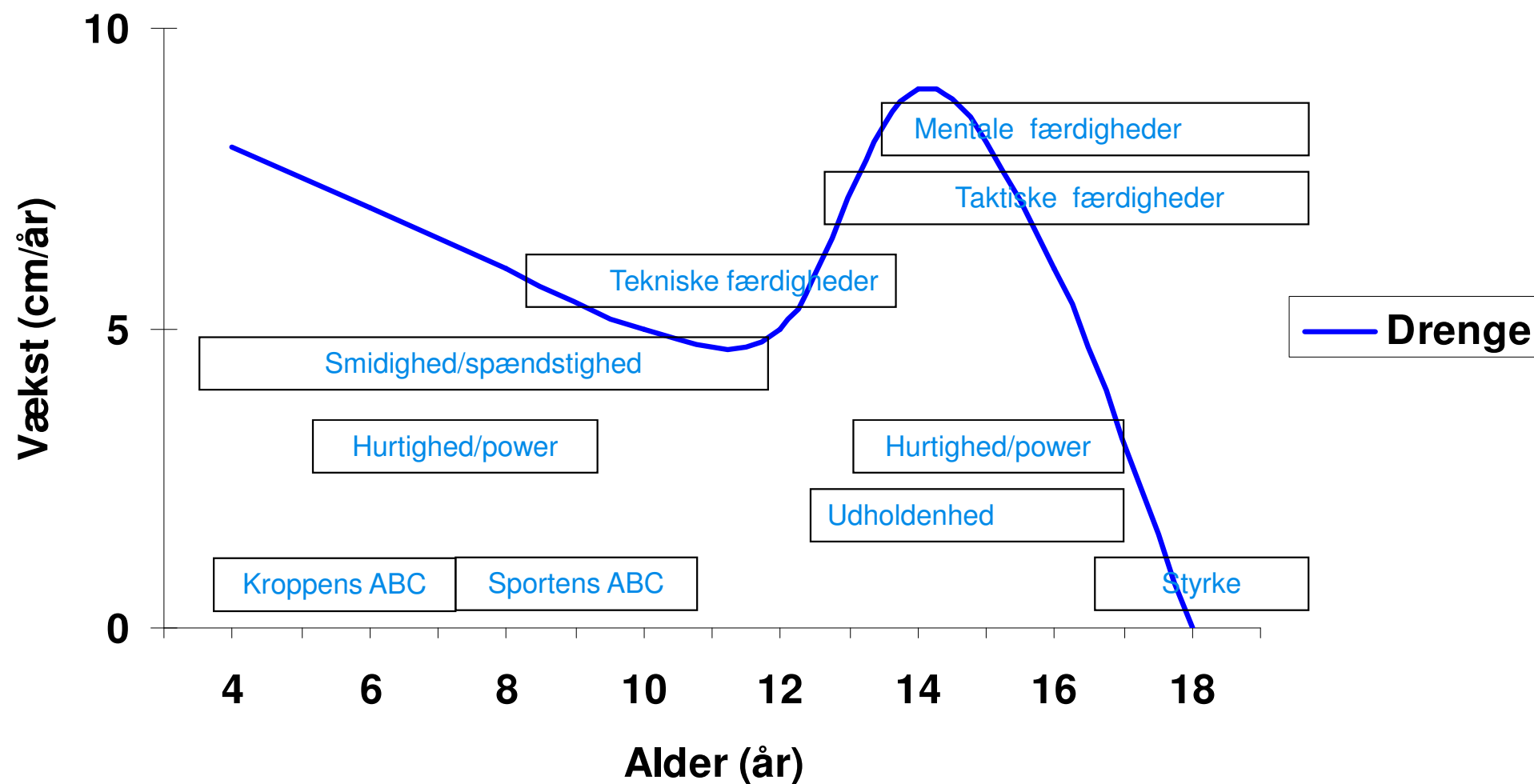
Svømmerne arbejder målrettet med at udvikle deres tekniske svømmefærdigheder og svømmeforståelse

Svømmerne træner kondition og evnen til at svømme længere distancer

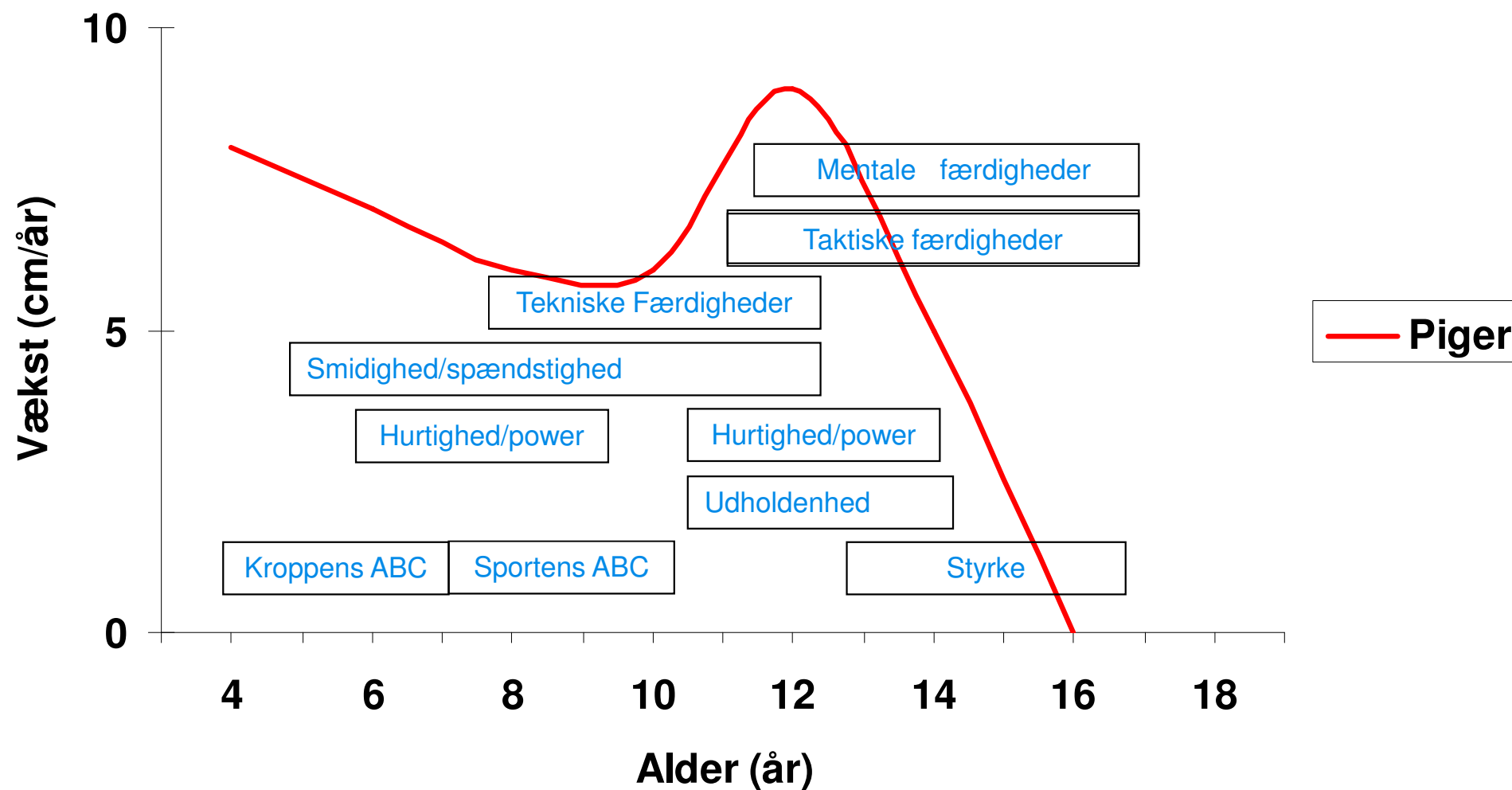
Svømmerne tilbydes at deltage i udvalgte cup- og turneringsstævner

Top 10 bliver placeret blandt de 10 bedste i en eller flere discipliner i samme årgang

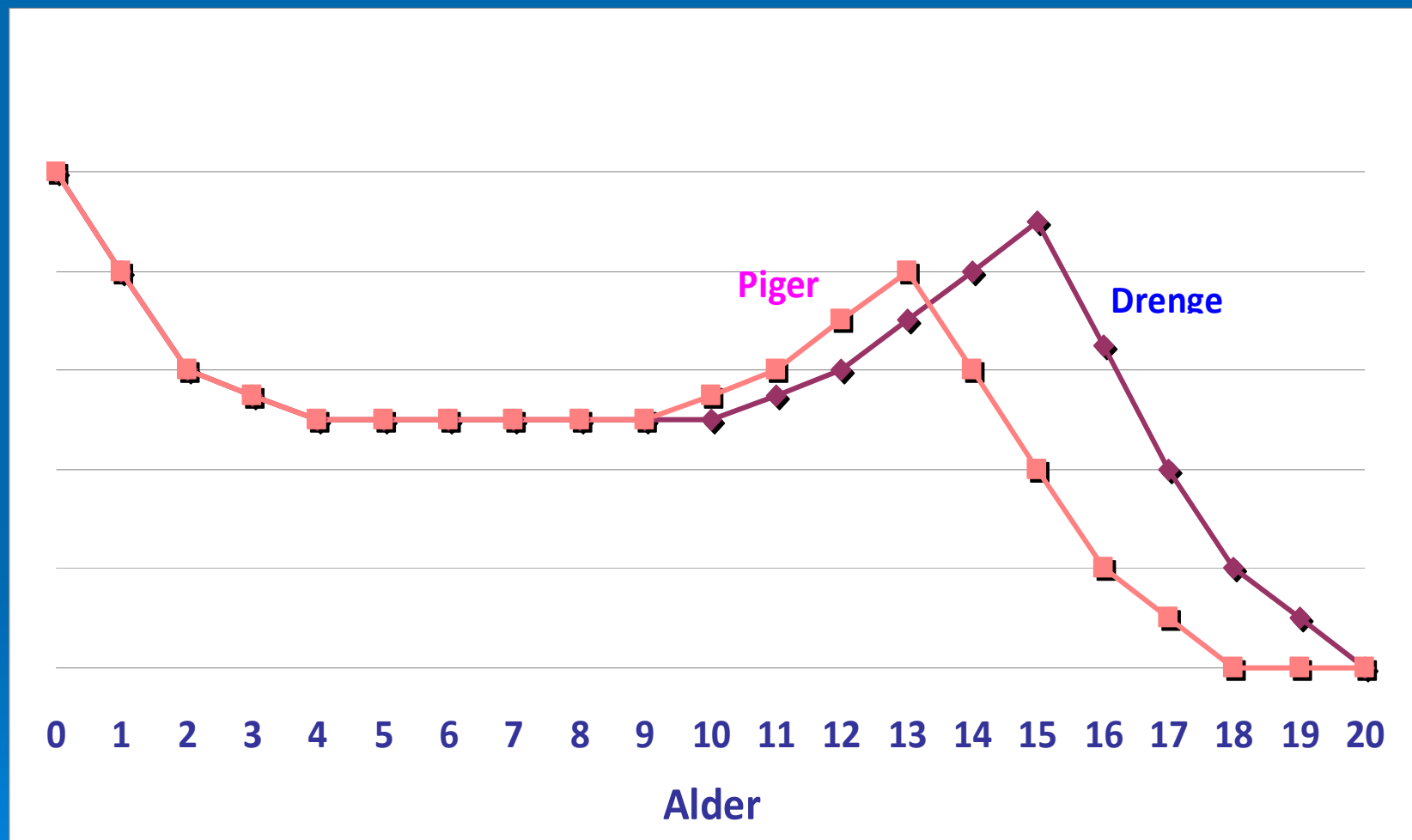
Trænerbarhed og vækstspurt



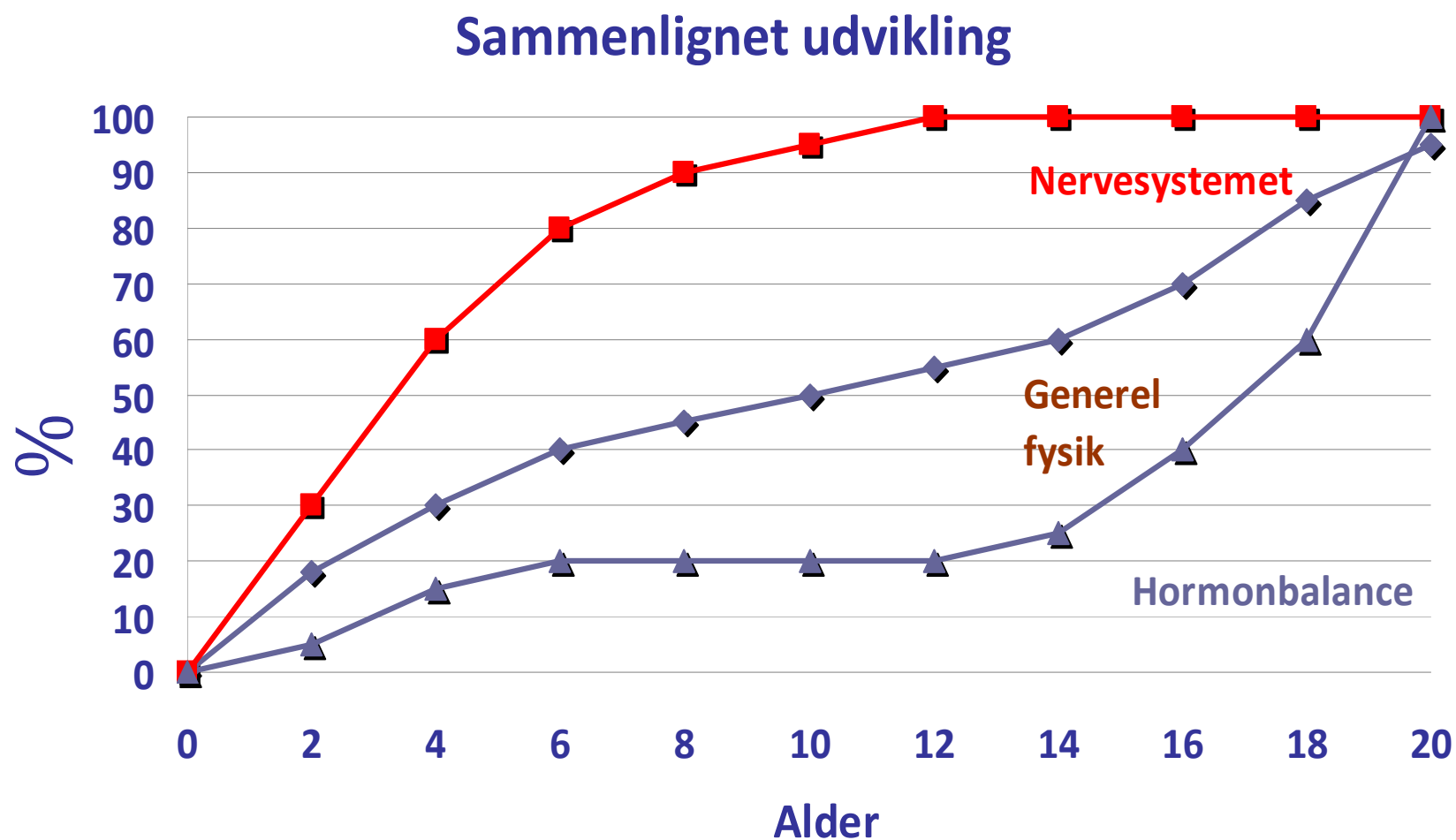
Trænerbarhed og vækstspurt



Vækstkurver ♀♂



Udviklingskurver



Hoveddagligt AEROBT arbejde				Hovedsagligt ANAEROBT arbejde				
AEROB KAPACITET			AEROB POWER	ANAEROB POWER			ANAEROB KAPACITET	
Støtter Anaerob Kapacitet			Modarbejder Aerob og Anaerob kapacitet					Støtter Aerob kapacitet
Kategori	A1	A2	A3	LC	LT	MV02	LP	SPEED
Forklaring	Aerob udvikling og restitution	Aerob overload	Anaerob tærskel	Laktatbortskaffelse	Laktattolerance	Maximal iltoptagelse	Maximal laktat produktion	Maximal speed
Træningsmål	At udvikle kondition, og evnen til at producere energi uden at udtrætte muskulaturen	Optimerer evnen til at bruge, og udvikle kredsløbet, samt lungefunktionen	Den mindst effektive aerobe funktion, men vigtig for at kunne udvikle power	Evnen til at forhindre laktatværdierne i at stige for hurtigt.	Udvikler evnen til fortsat muskelarbejde, under dårlige betingelser, som højt laktat	Vigtig for at kunne opretholde høj aerob/anaerob intensitet. F.eks. i 400 m-løb. Ikke max hastighed	Skaber evnen til at muskulaturen producerer maximal anaerob energi	Kan udelukkende udvikles over korte distancer, F.eks. 15 m med 3-4 minutters pause
Laktatværdier	> 2,0	2,0-3,5	3,5-4,5	4,5-8,0	6,0-10,0	8,0-max	> 16	< 2,0
Pulsområder	100-140	140-155	150-165	165-185	185-200	200-220	220-200	180-160
Trænings- baggrund i år, og arbejdstid i minutter								
1-2 år	20 til 40	20 til 40	8	-	-	4	2	2
3-4 år	40 til 90	30 til 45	20	4 til 8	-	4 til 12	4	3 til 4
5-6 år	60 til 120	40 til 60	30	6 til 16	4 til 6	4 til 16	8	4 til 6
7+ år	60 til 120	45 til 90	30	8 til 20	4 til 16	8 til 24	8	4 til 8
Energiomsætningstider. Tid for fuld restitution.								
Timer	6 til 12	12 til 24	24 til 48	48 til 72	72 til 96	48 til 96	24 til 120	12 til 72
Eksempler på passende træningssæt								
1-3x1500 p.40	20-30x25 p.10	16x50 p.30-45	2 runder:	20x25 p.40-60	5-8(100+50 p.15) p.4M	3x200 st.16.00	5-8x40 p.4-5M	
2-5x800 p.40	15-30x50 p.20	20x100 p.30-60	3x100 p.30 + 100 løs	10x100 p.1-2M	4-8(50+50 p.10) p.3M	4-6x100 st.8.00	20x15 p.1.30M	
2-10x400 p.30	8-30x100 p.20	6-10x200 p.40	1x100 p.60 + 100 løs	5x200 p.3-5M	2-3(8-10x50 p.20) p.3M	4x75 st.8.00	3(4x20 st.3.00)	
6-2x200 p.30	2-10x200 p.20	4-6x400 p.2M	4x25 p.20 -> p.40	8(4x25 p.10)p.2-3M	4x200 p.30		8x25 p.4M	
10-40x100 p.20	2-8x400 p.45		1 runde:	8(4x50 p.20)p.3-5M	12x100 1 hurtig 1 let	3 runder:		
20-40x50 p.20	1-4x800 p.1-2M		1x400 p.60			3x50 p.20 + 100 st.10.00	4 runder:	
			1x100 løs p.30				En start	
			4x25 p.30				En vending	
			2x100 MAX p.30			4 runder:	En afslutning	
			4x25 p.30			2x25 p.20 + 75 st.8.00		
			2x100 p.30					
			1x100 løs p.30					

DRYLAND -> Langsigtet udviklings og træningsplan

Biologisk alder	♀	Børn 4	Børn 3	Børn 2	Børn 1	Gruppe 4	Gruppe 3	Gruppe 2	Gruppe 1	Junior 2	Junior 1	Senior	♀
	♂	8		9	10	11	12	13	14	15	16	17+	♂
		9	10	11	12					17	18	19+	
MÅL		FUN-damentals				Lære at træne		Træne for at træne		Træne mod konkurrence		Træne for at vinde	
		Lære at bevæge sig, og kontrollere bevægelser	Lære at bevæge sig og have det sjovt	Lære at bevæge sig og være opmærksom på omgivelsernes indflydelse på bevægelser		Lære teknikken i de grundlæggende øvelser, samt at udvikle AEK. Lære noget nyt hver dag.	Lære teknikken i de grundlæggende øvelser, samt at udvikle AEK og ANK. Lære noget nyt hver dag.	Introducere styrketræning, og styrkeudholdenhed med egen kropsvægt. Fokus på teknisk perfektion.	Udvikle styrke og styrkeudholdenhed med egen kropsvægt. Teknisk perfektion. Introducere vægte, og gør dig klar til næste step.	Udvikle videre på styrke og styrkeudholdenhed, med og uden udstyr. Særlig opmærksomhed mod total fitness for pigerne, for at modvirke og kompensere naturlig vægtøgning		Individuel udviklingsplan med hensyntagen til specifikke fysiske krav, konkurrenceprogram og målsætninger.	
Træningspas pr uge/snit		2	3	4	5	6	6	7	8	9	9	Individuelt	
Tid pr træningspas/snit		30 min	30 min	45 min	45 min	60 min	60 min	60 min	60 min	60 min	60 min	Individuelt	
Generel/Specifik		Generel	Generel	Generel	Generel	Generel	Generel	Generel/Specifik	Generel/Specifik	Generel/Specifik	Generel/Specifik	Specifik	
Leg		***	***	***	***	**	**	*	*	*			
Koordination		***	***	***	***	**	**	**	**	*	*	Individuelt	
Teknik		*	*	**	**	***	***	***	***	**	*	Individuelt	
Speed		**	**	**	**	**	**	**	***	***	***	Individuelt	
Styrke							Generel	Generel	Generel	Generel/Specifik	Generel/Specifik	Generel/Specifik	
Hypertrofi							*	**	**	***	***	Individuelt	
Intermuskulær koordination										*	**	***	
Power									*	**	**	***	
Styrkeudholdenhed						Generel	Generel	Generel	Generel/Specifik	Generel/Specifik	Generel/Specifik	Generel/Specifik	
Lang varighed						*	*	**	***	***	***	Individuelt	
Mellem varighed						**	**	**	**	***	***	Individuelt	
Kort varighed						*	**	**	**	**	**	Individuelt	
Smidighedstræning													
Aktiv		*	*	*	**	**	**	***	***	***	***	***	
Passiv							*	*	**	**	***	***	
Statisk										*	**	***	
Udstyr		Gymnastiksal eller frit område				Gymnastiksal, medicinbolde	Gymnastiksal, fitnessbolde, medicinbolde	Gymnastiksal, fitnessbolde, medicinbolde, sjippetov	Gymnastiksal, fitnessbolde, medicinbolde, sjippetov, elastikker	Alt	Alt	Alt	

- ..\..\Træningsfysiologi - oversigt.xls
- ..\..\Dryland LTAD.xls

Træningsanbefalinger

- Træningen skal være alsidig tidligt i karrieren og specialiseret sent i karrieren. 400 IM træning uddanner svømmeren fysisk, teknisk og taktisk i 4 stilarter.
- Planlægning af ugens programmer med hensyntagen til restitutionstid.
- Træning på land skal være til stede til enhver tid, og være et spejl af den træning der foregår i vandet.
- Det tekniske skal være i højsædet, også på land.
- Stævner er en vigtig og naturlig del af træningen men ikke det vigtigste
- Det sociale er vigtigt. Glæde 😊

Træningsanbefalinger

		Vandtræning				Styrke og smidighed				
Alder	Pas	Teknik	Aerob	Anaerob	Speed	Smidighed	Udholdenhed	Eksplisiv	Max power	Anden træning
6-10	2-4	X				X				X
D.10-14 P.10-12	4-7	X	X			X	(X)			X
D.14-16 P.12-14	7-8	X	X	(X)	X	X	X			X
D.16-18 P.14-16	8-10	X	X	X	X	X	X	X		(X)
D.18+ P.16+	9-11	X	X	X	X	X	X	X	X	(X)

Sæsonopdeling

- 48 træningsuger pr. år...
- 2-delt sæson á 24 uger
 - 1 topmål i hver sæsondel (meso)
 - Testning og andre stævner
- 3-delt sæson á 16 uger
 - 1 topmål i hver sæsondel (meso)
 - Testning og andre stævner
 - Evaluering løbende
 - Genbrug

TRÆNINGSPILANLÆGNING

TRÆNINGSTYPE 3 ÅRS PLAN

Omvendt uge	Løbende uger	1 år gr.2	2 år gr.2	3 år gr.1
16	1	1/2 land 1/2 vand	Teknik	Generel AE1-2
15	2	Kropskontrol	Aerob kapacitet	
14	3	Aerob kapacitet		
13	4			AEK
12	5			
11	6			
10	7			Stævne
9	8			
8	9	Restitution	Restitution	Restitution
7	10	1/2 land 1/2 vand		Aerob og Anaerob
6	11	Kropskontrol		Kapacitet
5	12	Aerob kapacitet		AEP og ANP
4	13			Fartræning
3	14			Stævnesimulation
2	15		Stævne	Stævne
1	16		Restitution	Restitution

Træningsfokus

Skills/drills

Ben

AEK

Komplet svømning

Ben

AEK

Repetition

Træn for at træne

Ben

AEK & ANK

Repetition

Stævnemål:

	FUN-damentals	Lære at træne	Træne for at træne mere
400 medley		x	x
800 fri		x	x
1500 fri			x
200 fly		x	x
400 fri	x	x	x
200 fri	x	x	x
200 ryg	x	x	x
200 medley		x	x
200 bryst			x
100 fly	x		x
100 fri	x		x
100 ryg	x		x
200 medley	x	x	x

Praktisk

- Hav en god plan klar. Vær forberedt!
- Implementering af planen.
- Lavpraktisk hands-on.
- Test skal afspejle det du arbejder med, og det du vil arbejde med
- Hver træning skal indeholde en udfordring – er den for svær skaber den frygt for at fejle, er den for let skaber den ligegyldighed.
- Vær kreativ
- Evaluér løbende.
 - Skal der ændres i planen?
 - Hvad og hvordan?

Take your marks...



Ikke alt går som forventet..



Træningiafsæt.mpeg

Forventninger...

- Svømmeklubbernes overordnede mål?
 - Arbejder I mod fælles mål?
 - Hvem styrer udviklingen?
 - Forventningsafstemninger...
 - Træningsplaner
 - Konkurrenceplaner
 - "den røde tråd"

Hvad kan man forvente af en træner?

- Leder og vejleder svømmere, andre trænere, klubledere og forældre i den rigtige retning. Således hver enkelt får det optimale ud af anstrengelserne.
- Overblik således den enkelte svømmer stimuleres optimalt i det aktuelle alderstrin. Ikke 2 svømmere er ens!
- Træningsfokus skal lægges i det der er under udvikling, fysisk, mentalt og emotionelt – det kræver overblik! ATK
- Seriøs og motiveret.
- Målrettet og videns søgende.

Hvad kan man forvente af en klub/leder?

- Velorganiserede udvalg
- Ambitiøse ledere
- Personaleledelse, og udvikling
- Målsætninger der følges, og følges op
- Innovativ
- Benchmarking (af engelsk benchmark fikspunkt) er en systematisk undersøgelse og vurdering af en eller flere virksomheders produktionsmetoder, effektivitet m.m. ved sammenligning med en standard)
- Loyalitet

Hvad kan man forvente af en svømmer?

- Dedikation
- Ambition og målsætning
- Selvstændighed og samarbejde
- Omstillingsparat og nysgerrig
- Realistisk og tålmodig
- Arbejdsvillig
- Kammeratskab

Hvad kan man forvente af forældre?

- Målrettede, realistiske og ærlige overfor sig selv og omgivelserne i forhold til svømning. Ikke alle bliver verdensmestre, men mange kan nå rigtig langt.
- Prioriteter, ferier m.m.
- Tålmodige. Resultater kommer kun gennem målrettet træning.
- Hvor er vi nu, og hvor skal vi hen?
- Skole, svømning og familie. Harmonerer det?
- Hvilke muligheder har vi?
- Brug træneren som sparring.
- Tal altid pænt om klubben og træneren i svømmernes påhør.
- 10 commandments for little league.

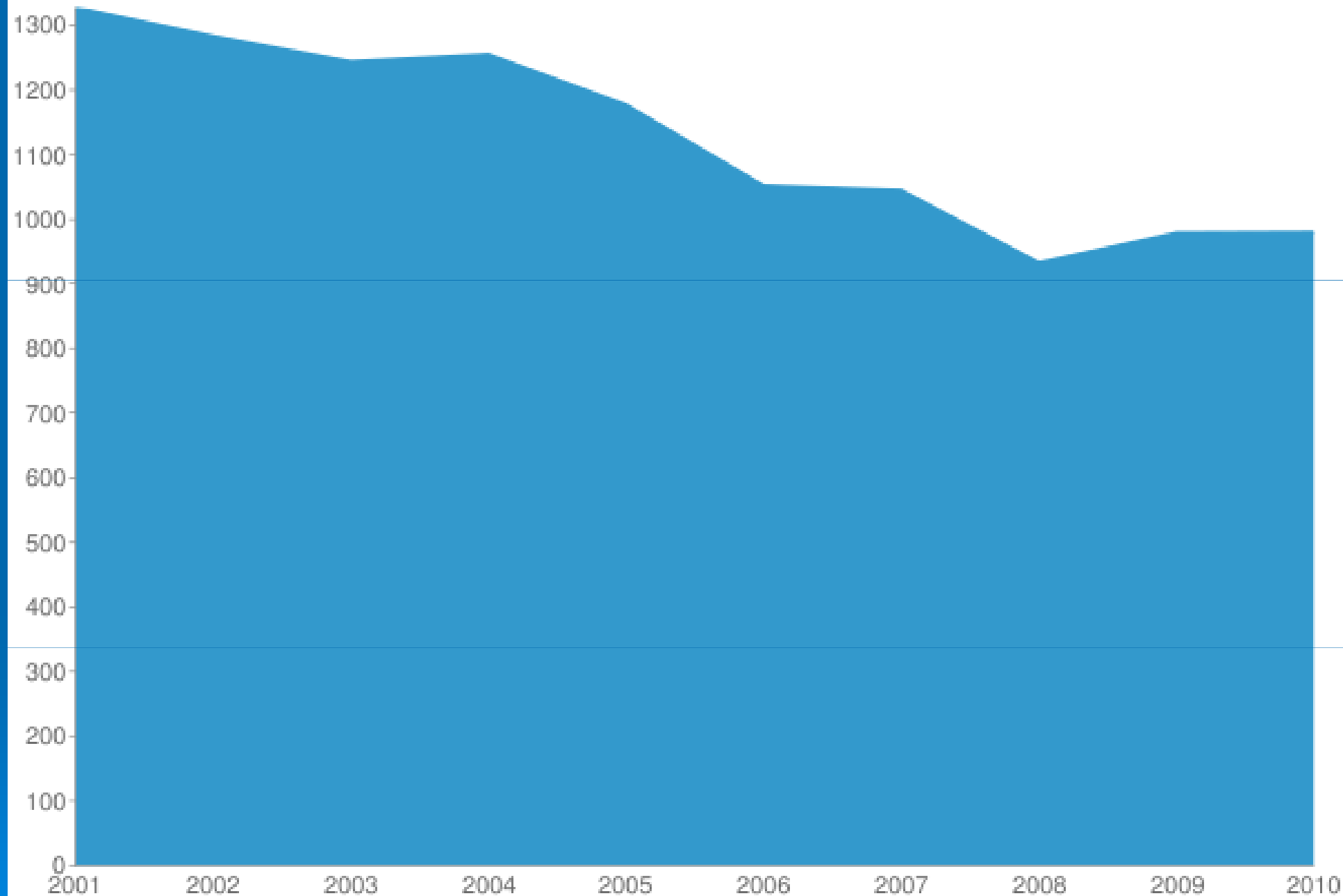
10 gode råd til velmenende forældre...

1. Jeg skal ikke kritisere dommeren, medmindre jeg er klar til at påtage mig hans hverv
2. Jeg skal ikke klage over nogen, medmindre jeg har arbejdet flere timer i klubben end de har
3. Jeg skal ikke være en "tilskuerplads-træner"
4. Jeg skal huske, at det træneren der stiller holdet på hvilket som helst tidspunkt.
5. Jeg skal være et godt eksempel på sportsånd, for mit barn at følge
6. Jeg skal ikke være kritisk, hvis ikke jeg er villig til at stille med den nødvendige indsats for at rette min kritik
7. Jeg skal huske, at alle ledere og officials er frivillige medarbejdere der bruger deres ferier på klubarbejdet
8. Jeg skal huske, at alle officials og ledere og andet personale skal tjene til livets ophold et andet sted end i klubben
9. Jeg skal yde mine tjenester til arbejde frivilligt når det er muligt
10. Jeg skal opfordre mit barn til at følge klubbens og trænerens kodeks

KSK vision...

- Svømmefaglig implementering af målsætninger og strategier:
- Frem til sommerferien 2009 vil konkurrenceafdelingen bruge ressourcerne på at få fyldt k-holdene op til det ønskede antal svømmere. Det er i nogen udstrækning allerede lykkedes pr. oktober 2008 - men arbejdet fortsætter.
- Hvordan ser det ud i dag november 2010???
- Der skal skabes et dynamisk flow gennem k-holdene mod K1. Trænerne og svømmekoordinatoren følger op på situationen minimum kvartalsvis.
- Hvordan, og med hvilke værktøjer foretages oprykning til næste hold, og rekruttering fra svømmeskole???
- Svømmere med potentiale til oprykning vil blive forberedt på skiftet ved at deltage i næste holds træningspas i en overgangsperiode (gælder alle K-hold)
- Trænerne er i løbende dialog med svømmerne om styrker og forbedringspotentiale, så svømmerne ved, hvor de skal sætte ind
- Hvem sikrer at trænerne også bliver stimuleret til at udvikle sig, og hvem evaluerer deres præstationer???
- I juni 2009 var Kolding Svømmeklub sammen med Dansk Svømmeunion vært for årgangsmesterskaberne for gruppe 1. Det var et led i vores målsætning om at sætte fokus på årgangssvømning som afsæt for at øge antallet af svømmere i junior- og seniorafdelingen på mellemsigt.
- Hvad er der sket i mellemtiden? Der er gået 18 måneder...

Udvikling i medlemstal



Ting at tage fat i...

- Antal svømmere pr. hold
- Svømmer/træner rate
- Svømmer/bane rate
- Aktiviteter med tilstrækkelig udfordring
- Uddannelse af trænere og instruktører
- Sparring i nærmiljøet, og internt i klubben
- Den røde tråd. Hvad lærer vi børnene?

Nye tanker...

- Fremtidig mesterskabsstruktur skal sikre en mere jævn og bedre talentudvikling.
- Alt handler om OL
 - Nyt pointsystem
- Stævner der passer i udfordring og niveau.
 - Distancer der passer til færdigheder
 - Tidsrammer der ikke skræmmer
 - Interessante muligheder for trænere

Hvorfor nu det...?

- Stævner der passer i udfordring og niveau.
 - Distancer der passer til færdigheder
 - Særlig opmærksomhed på IM og distance for at udvikle AEK
 - Tidsrammer der ikke skræmmer
 - Interessante muligheder for trænere
 - Forstærke kvaliteten af det arbejde der laves i klubberne

Progressionskurven...?

- Giver et godt overblik over hvad der faktisk sker...
- Se her...

Vælg køn
☒ Damer
 ☐ Herrer
Vælg stilart

100 butterfly
 200 butterfly
 100 ryg
 200 ryg
 100 bryst
 200 bryst
 50 fri

Procentkurve for
 olympisk svømmer:

Procent:

85

Indtegn %-kurve

Grafoversigt

Name	Index
Olympisk svømmer	0
Svømmer: LØ	1

Svømmer

Navn LØ

Alder Tid

9 : : ☐

10 : : ☐

11 : : ☐

12 : : ☐

13 : : ☐

14 01 : 02 ; 84 ☒

15 01 : 01 ; 69 ☒

16 01 : 02 ; 51 ☒

17 01 : 01 ; 69 ☒

18 01 : 00 ; 86 ☒

19 01 : 01 ; 20 ☒

20 01 : 00 ; 48 ☒

Indtegn svømmer

Fjern

Nulstil

[Klik her for at åbne en beskrivelse af udviklingskurven](#)
