

Atletkompetencemål - fysisk træning

Følgende atletkompetencemål er udarbejdet med henblik på at opnå forståelse og indsigt i teori, metoder og teknik med det formål at udvikle en bedre kropsforståelse, bevægeevne og styrke. Dette danner grundlag for en fysisk base, der nedsætter skadesrisikoen og kan forbedre den fysiske præstationsevne i atletens givne sport. Derfor er det vigtigt, at træningsmængden og belastningen tilgås gradvist for at undgå overtræning.

Overordnet set handler det om en progression hen over de tre klassetrin på både det teoretiske og tekniske plan. På det teoretiske plan bevæger atleten sig fra "viden om" til "forståelse af" og på det tekniske plan fra "introduktion til" til "udførelse af".

7. klasse

- Atleten skal tillære sig viden om forskellige typer af fysisk træning, herunder styrke-, konditions-, koordinations, spring-, sprint- og bevægelighedstræning.
- Atleten skal introduceres til alsidig bevægeevne, herunder balance, motorik og kropsforståelse.

8. klasse

- Atleten skal have en forståelse for alsidig bevægeevne, herunder balance, motorik, og kropsforståelse.
- Atleten skal introduceres til grundlæggende tekniske elementer i styrketræningen, f.eks. hensigtsmæssig teknik i de klassiske/basale løft (f.eks. squat, dødløft, bænkpres og kropshævninger).

9. klasse

- Atleten skal forstå træningens formål, herunder; styrke-, konditions-, koordinations, spring-, sprint- og bevægelighedstræning.

- Atlethen skal kunne udføre grundlæggende tekniske elementer i styrketræningen, f.eks. hensigtsmæssig teknik i de klassiske/basale løft og eventuelt have stiftet bekendtskab med de mere komplekse tekniske løft såsom olympisk vægtløftning¹.

¹ Undervisning i olympisk vægtløftning kræver forudgående kendskab til teknik og sikkerhed, og bør således kun inkluderes i undervisningen hvis underviseren har kompetencerne.