

Anbefalinger og opmærksomhedspunkter til sportsligt indhold i talentklasser - svømning

Træningsindhold og -mængde bør helt overordnet planlægges med øje for en passende og løbende progression i løbet af de tre år på 7.-9. klassetrin. Træning på alle tre klassetrin skal naturligvis ske i overensstemmelse med Team Danmarks ATK 2.0.

Dansk Svømmeunion anbefaler, at træningsindhold i talentklassernes træning tager udgangspunkt i et helhedsorienteret setup med udgangspunkt i den enkelte svømmer, hvor der tages højde for:

- den enkelte svømmernes træningsbaggrund ved start på hvert enkelt klassetrin
- øvrig træning i klubregi
- transporttid og -muligheder mellem hjemmet, træningsfaciliteter og skole
- relevante sociale overvejelser og behov

Det understreges i den forbindelse, at det bør overvejes om en "one-size fits all"-løsning er den rigtige for svømmerne i talentklasserne, da der for denne aldersgruppe oftest er meget store forskelle på svømmerne både fysisk og mentalt samt hvilken baggrund de kommer med fra forskellige træningsmiljøer.

Indhold og progression

Trænere tilknyttet talentklassetræning bør være opmærksomme på at koordinere og afstemme træningsprogression med trænere i klubregi i de tilfælde, hvor der ikke er tale om den samme træner. Dette kan med fordel sættes i en fast struktur med opfølgning af en centralt tilknyttet person, som er omdrejningspunkt for opfølgning og løbende dialog mellem klub og skole – evt. suppleret med månedlige samtaler mellem træner og svømmer med fokus på trivsel og generel udvikling af relevante life skills.

Det anbefales, at prioritere den fysiske landbaserede grundtræning (særligt motorik, koordination, stabilitet og bevægelighed) og opstart af styrketræning på 7. klassetrin og derefter gradvist trappe vandtræningen op f.eks. efter nedenstående model, imens den landbaserede fysiske grundtræning og styrketræning fastholdes og udvikles uden for talentklasseregi sammen med træningsmiljøets

øvrige svømmere. Alt dette naturligvis under hensyntagen til den enkelte svømmers samlede træningsmængde.

Et forslag til progressionen af træningstyper igennem tre år i talentklasserne:

- 7. klassesettrin: To træningspas med landbaseret fysisk træning
- 8. klassesettrin: Et træningspas med landbaseret fysisk træning og et træningspas med vandtræning
- 9. klassesettrin: To træningspas med vandtræning

Det anbefales at tænke træningssetuppet for svømmerne som en helhedsløsning, og såfremt det er en bedre løsning for den enkelte svømmer eller hele gruppen at bytte et træningspas om aftenen ud med et træningspas om morgenen, så skal man naturligvis gøre det – også i forhold til træningstyper (landbaseret fysisk træning og vandtræning).

Indhold i vandtræningen i talentklasseregi planlægges i sammenhæng med svømmernes øvrige træningspas (i vand), men det anbefales, at der generelt lægges et stort teknisk, taktisk og motorisk fokus i vandtræningen.

Uanset træningsform bør for meget monoton træning undgås på alle tre klassesettrin.

Tværgående forløb

Dansk Svømmeunion opfordrer til, at der skabes samarbejdsrelationer på tværs af sportsgrene, så svømmerne i løbet af et skoleår får mulighed for at stifte bekendtskab med andre sportsgrene, da det giver udøverne et indblik i andre bevægelsesformer, som kan bidrage til større kropslig alsidighed. Samtidig kan det skabe refleksioner hos udøverne omkring træningskultur, tilgang, motivation og dedikation indenfor andre sportsgrene.

Atletuddannelse

Dansk Svømmeunion opfordrer til, at atletuddannelsen, der er integreret i talentklassekonceptet, prioriteres og koordineres med opfølgning i svømmernes træningsmiljø, således at der også i forbindelse med den daglige træning, aktiviteter og møder følges op på de atletkompetencemål, der er defineret for atletuddannelsen.

Kontakt

Spørgsmål til ovenstående kan rettes til Dansk Svømmeunions talentansvarlige Thomas Stub på ts@svoem.dk eller tlf.: 20 62 13 50.