

# AquaClinic 2013

5. - 7. september 2013 i Idrættens Hus



- for elitetrænere, talenttrænere og ledere

Hør oplæg fra blandt andre Samuel 'Sam' Freas, Ulrik Wilbek og Karoly Bernhardt



DANSK SVØMMEUNION

**dsts** dansk svømmeinstruktør  
sammenslutning

# Kære trænere, ledere og svømmeentusiaster

Det er med stor fornøjelse at Dansk Svømmeunion og Dansk Svømmetræner Sammenslutning den 5.-7. september 2013, kan byde velkommen til årets AquaClinic.

Vi har i år valgt at udbygge AquaClinic og vi har derfor sammensat i alt tre spor målrettet tre forskellige målgrupper – **et talenttrænerspor, et elitetrænerspor samt et lederspor.**

## Elitetrænerspor

På elitetrænersporet er der i år større fokus på at tilbyde sparring til elitetrænere. Oplægsholderne vil sætte jeres virke som elitetræner ind i et ledelsesperspektiv. Blandt andet vil **DeFreiesleben** fortælle om konkrete værktøjer, der i et ledelsesperspektiv kan anvendes i det daglige trænervirke. Fra vores egen verden kommer **Lars Kirkegaard** og giver 10 gode råd til, hvad det kræver at blive en god træner. Derudover vil **Sam Freas** holde et oplæg om træningsfilosofi og hvordan man som træner agerer som person. Sidst og ikke mindst vil **Ulrik Wilbek** holde et oplæg om talentudvikling, vinderkultur og motivation.

På den svømmefaglige del af elitetrænersporet vil **Sam Freas** holde oplæg om, hvordan han udvikler verdensklasse sprintere og hvordan man i USA udvikler verdensklasse svømmere. Derudover vil **Karoly Bernhardt** holde et oplæg der tager udgangspunkt i teknikojustering og hvordan man kan skille en stilart ad og bygge den op igen, uden at de tidligere indlærte fejl kommer tilbage. **Shannon Rollason** og **Nick Juba** vil dertil bidrage med deres tanker omkring udviklingen af dansk elitesvømning i den igangværende olympiadeperiode.

## Talenttrænerspor

Talenttrænersporet henvender sig til trænere der til dagligt arbejder med årgangssvømmere ude i de enkelte klubber. På dette spor er hovedtaleren **Karoly Bernhardt**, som vil holde et oplæg omkring, hvilke fundamentale tekniske egenskaber årgangssvømmere bør kunne praktisere for at opnå succes senere i deres svømmekarriere. Ligeledes skal deltagerne på talenttrænersporet også høre **Ulrik Wilbeks** oplæg omkring talentudvikling, vinderkultur og motivation.

På talenttrænersporet vil der også være oplæg af **Sam Freas, Jon Langberg, Martin Møller, Nick Juba, Shannon Rollason, Mikkel Von Seelen, Mick Steen Nielsen og Eyleifur Johannesson.**

## Lederspor

På ledersporet er der i år fokus på, hvordan man kan lede og udvikle en frivillig organisation. Ønsket er at bidrage til at udvide lederens horisonter, ligesom at det er et ønske at give lederne muligheden for at kunne sparre og netværke med hinanden på kryds og tværs af klubberne.

Indledningsvist er der et oplæg af Sportschef **Mikkel Von Selen**, der vil dele sine tanker omkring fremtiden i dansk svømning, herunder status på svømmeplan 2016. Herefter kan vi byde på et oplæg af **Ulrik Wilbek**, som vil fortælle os om talentudvikling, vinderkultur og motivation. **Jørgen Krogh** – direktør for 'by, erhverv og kultur' i Herning Kommune vil fortælle om "Succesen på heden" samt om hvorfor Herning Kommune er med på EKM-eventen til december 2013. Derudover vil **Allan Nyhus** holde et oplæg om udviklingen af- og fremtiden for Danmarks største idrætsforening i form af Hovedstadens Svømmeklub, og så vil **Jes Gydesen** fra Dansk Svømmeunions bestyrelse fortælle om netværksdannelse med afsæt i eliteklubnetværket i Dansk Svømmeunion.

Læs mere på:  
[www.svoem.org/aquaclinic](http://www.svoem.org/aquaclinic)



# Program for AquaClinic 2013

Tid	Elitetrænere	Talenttrænere	Klubledere
<b>Torsdag</b>			
	<b>Masterclass*</b>		
08.30-10.00	<b>Balletskolen</b> Overværelse af træning		
10.00-11.00	Overværelse af træning		
11.00-12.00	<b>Kaffemøde m. Nick Juba</b>		
12.00-13.00	Rundvisning og spørgsmål v. Thomas Lund		
13.00-14.00	<b>Transport til Idrættens Hus + frokost (i Brøndby)</b>		
14.00-14.30	Indtjekning + kaffe		
14.30-16.30	Sam Freas: "The American way" Om udviklingen af svømmere i det amerikanske system.		
17.00-18.30	DeFreiesleben: Træneren som leder		
18.30-19.30	Middag		
19.30-21.00	Lars Kirkegaard: 10 råd til at blive en god træner.		
<b>Fredag</b>			
08.00-08.30		Indtjekning for talenttrænere	
08.30-10.30	Sam Freas: Sprint training <i>How to become a world class sprinter</i>	Sam Freas: Sprint training <i>How to become a world class sprinter</i>	
11.00-13.00	Karoly Bernhardt: Teknik Om at skille en stilart ad og bygge den op igen.	11.00-12.00: Martin Møller: Talentudvikling og svømmeglæde i V139 12.00-13.00: Jon Langberg: Udvikling af årgangssvømmning i A6	
13.00-13.45	Frokost		
13.45-14.00	Gennemgang af svømme app (merchandise)		
14.00-16.00	Sam Freas: Træneren som person og trænerfilosofi. Hvad er vigtigt når man har med unge svømmere at gøre	Sam Freas: Træneren som person og trænerfilosofi. Hvad er vigtigt når man har med unge svømmere at gøre	
16.30-18.30	Nick Juba / Shannon Rollason	Nick Juba / Shannon Rollason	
19.00-20.30	<b>DSTS Generalforsamling</b>		
21.00-	Gallamiddag		
<b>Lørdag</b>			
08.30-09.00			Indtjekning for klubledere
09.00-10.00	Mikkel Von Seelen: Nyt fra Sportschefen	Mikkel Von Seelen: Nyt fra Sportschefen	Mikkel Von Seelen: Nyt fra Sportschefen
10.00-12.00	Ulrik Wilbek: Talentudvikling, vinderkultur og om at motivere!	Ulrik Wilbek: Talentudvikling, vinderkultur og om at motivere!	Ulrik Wilbek: Talentudvikling, vinderkultur og om at motivere!
12.15-13.15	Mick Steen Nielsen: Årets seniortræner	Mick Steen Nielsen: Årets seniortræner	Frokost
13.15-14.15	Eyleifur Johannesson: Årets Juniortræner	Eyleifur Johannesson: Årets Juniortræner	13.00-13.30: Jes Gydesen: Elitenetværk – hvordan og hvorfor 13.45-15.15: Jørgen Krogh: Herning Kommune – hvordan skaber man succes på heden?
14.15-15.00	Sandwich, evaluering og afslutning	Frokost	15.45-17.30: Allan Nyhus: Hovedstaden Svømmeklub – om at udvikle en klub!
15.00-17.00		Karoly Bernhardt: De 4 stilarter	
17.00-17.30		Evaluering og afslutning	17.30-18.00: Evaluering og afslutning

\* Bemærk at programmet torsdag formiddag og middag kun er for 'Masterclass' deltagere, der får tilsendt en særskilt invitation til denne del.

# Hovedoplægsholdere til AquaClinic 2013

## Samuel 'Sam' Freas



Sam Freas er amerikansk svømmetræner med stor spændvidde. Han har et imponerende CV indenfor svømning og undervisning, og har haft succes i lige fra åbenvandsvømning til sprint. Sam Freas er forfatter til flere bøger og inden for sprinttræning anses han for at være nytænkende. Sam Freas har via sin doktorgrad i undervisningslære en akademisk tilgang til trænergerningen.

Sam Freas har igennem årene været træner ved flere amerikanske colleges og har adskillige amerikanske rekorder og internationalt kvalificerede svømmere i sin bagage, herunder elleve OL-deltagere samt en verdensmester. Efter en årrække væk fra svømningen, er han nu tilbage som cheftræner ved Oklahoma Baptist University.

## Ulrik Wilbek



Ulrik Wilbek er i dag kombineret herrehåndboldslandstræner og sportschef i Dansk Håndboldforbund. Han er en anerkendt forfatter og oplægsholder med kompetencer indenfor blandt andet teambuilding, lederskab og det at turde at gå forrest og at skille sig ud.

Selvom håndbold og svømning som sportsgrene ikke minder meget om hinanden, kan vi indenfor svømning helt sikkert blive inspireret Ulrik Wilbeks mange erfaringer. I sin seneste bog *'Gå forrest'*, behandler Ulrik Wilbek emner som: *'hvordan du udvikler nye talenter'*, *'hvordan du skaber og fastholder motivation i både medvind og modgang'*, og om *'hvordan du skaber en vinderkultur'*. Det er netop de områder, som Ulrik Wilbek vil fortælle os om.

## Karoly Bernhardt



Karoly Bernhardt er tidligere træner i STO95. Her arbejdede han blandt andet med Louise Ørnstedt og Rikke Møller Pedersen. Karoly Bernhardt har en stor viden indenfor svømmeteknik og arbejder med teknisk udvikling af udvalgte svømmere på det Ungarske landshold. På AquaClinic 2013 fokuserer Karoly Bernhardt netop på teknik og forskellige tekniske arbejdskrav.

**Ud over Sam Freas, Ulrik Wilbek og Karoly Bernhardt, er der mange andre spændende oplægsholdere på AquaClinic 2013.**

**I kan se en beskrivelse af flere af oplægsholdere på: [www.svoem.org/aquaclinic](http://www.svoem.org/aquaclinic)**

---

## Information

**5. - 7. september 2013**  
**Idrættens Hus, Stadion 20, 2605 Brøndby**

**Tilmelding skal ske på:**  
**[www.svoem.org/aquaclinic](http://www.svoem.org/aquaclinic)**

**Har du/I spørgsmål, så kontakt udviklingskonsulent**  
**Lars Bo Larsen på telefon +45 2916 0901 eller**  
**e-mail: [lbl@svoem.dk](mailto:lbl@svoem.dk)**

---