

UDVIKLINGSKURVEN

Uddybende forklaring

Inden du begynder at benytte udviklingskurven som et værktøj i din daglige træning, bør du læse og forholde dig til nedenstående overvejelser omkring kurven.

Først og fremmest, er det en teoretisk udviklingskurve. Det betyder, at det ikke gælder om, for alt i verden, at have så mange svømmere som muligt til at følge kurven, eller at svømmere som ikke på nuværende tidspunkt følger kurven, aldrig kan nå et internationalt niveau. Svømmere udvikler sig forskelligt i forhold til biologisk alder, antal træningstimer, kropssammensætning osv. Kurven er bygget op således, at herresvømmere når de er 22 år og damesvømmere når de er 20 år gamle, opnår 1000 point, svarende til at have et forventet niveau til at komme i finalen til olympiske lege, via en naturlig og forsvarlig udvikling år for år fra årgangssvømmere til seniorsvømmere. Aldersangivelserne er teoretiske og kan derfor variere fra svømmer til svømmer afhængig af biologisk alder. Ud over at der kan være 364 dages aldersforskel på svømmere født i den samme årgang, kan der ligeledes være plus/minus 3 års forskel i den biologiske alder. Når du angiver alder for de opnåede tider, kan man derfor med fordel benytte den reelle alder for hvornår tiden er opnået, og ikke tider i forhold til årgang.

Kurven bygger på en filosofi omkring "long term development". Det betyder, at det ikke gælder om at have svømmere til, så tidligt som muligt, at ligge over kurven. Det er tvært i mod et muligt faresignal om for tidlig specialisering, eller for intensiv træning i for tidlig en alder. Kurven kan derimod med fordel benyttes, til at evaluere det program du som træner tilbyder dine svømmere. Det gælder om at lave et kreativt, alsidigt og meget generelt program, hvor svømmerne udvikler sig naturligt i alle stilarter. Det er derfor vigtigt, at man ikke ser på en specifik stilart eller distance, men sætte så mange tider ind som muligt. Derved kan man danne sig et billede af, hvor de svage sider ligger, og arbejde mere målrettet med disse. Der skal være mulighed for progression i træningen hele vejen igennem svømmerens karriere, og der er derfor ingen grund til at øge træningsintensiteten for svømmere som ligger over kurven. Volumen kan øges, ligesom andelen af landtræning og tekniktræning kan øges, men så længe svømmerne udvikler sig bør det være en forsigtig progression. Målet skal være at have så mange svømmere som muligt til at følge kurven, samtidig med, at man følger træningsanbefalingerne fra dansk svømmeunions aldersrelaterede træningskoncept (ATK).

Gode råd

- Brug kun kurven i medley og distance crawl til årgangssvømmere.
- Sæt kurven i forhold til fysisk udvikling (eksempelvis højdevækst per år).
- Sæt kurven i forhold til træningsmængde.
- Brug kurven til at evaluere det program du tilbyder dine svømmere.

Har du brug for yderligere information og vejledning i brugen af progressionskurven kontakt da assisterende landstræner Jesper Starcke på js@svoem.dk.