

TALENTUDVIKLING I ØJENHØJDE - ALDERSRELATERET TRÆNING



Velkommen

- 60 minutters præsentation af grundlæggende principper for træning af børn og unge
- Forventninger
- Aldersrelateret træningskoncept - ATK
- Træningsanbefalinger
- Gode råd
- Undervejs fri spørgeret

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:

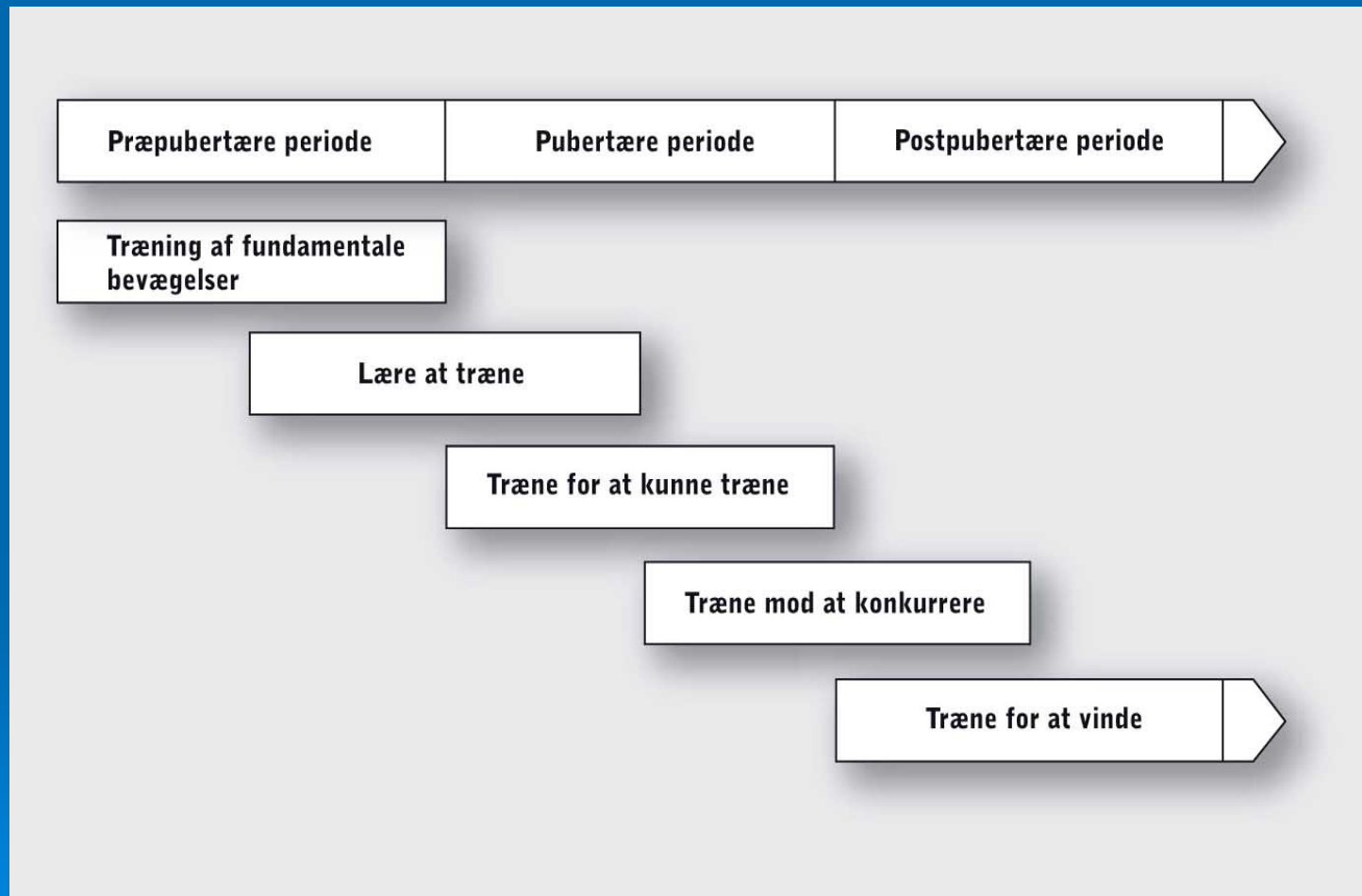
- Alt for mange klubber træner for meget for tidligt, og mangler progression i træning
- Drengene og piger følger samme program og aldersskel er for stort
- At være verdensklasse kræver mange års forberedelse

Konkurrence:

- For meget konkurrence og for lidt træning



5 trins udviklingsmodel mod sen specialisering.



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! ATK
- 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
- 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.
- 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?

Hvad er talent?

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

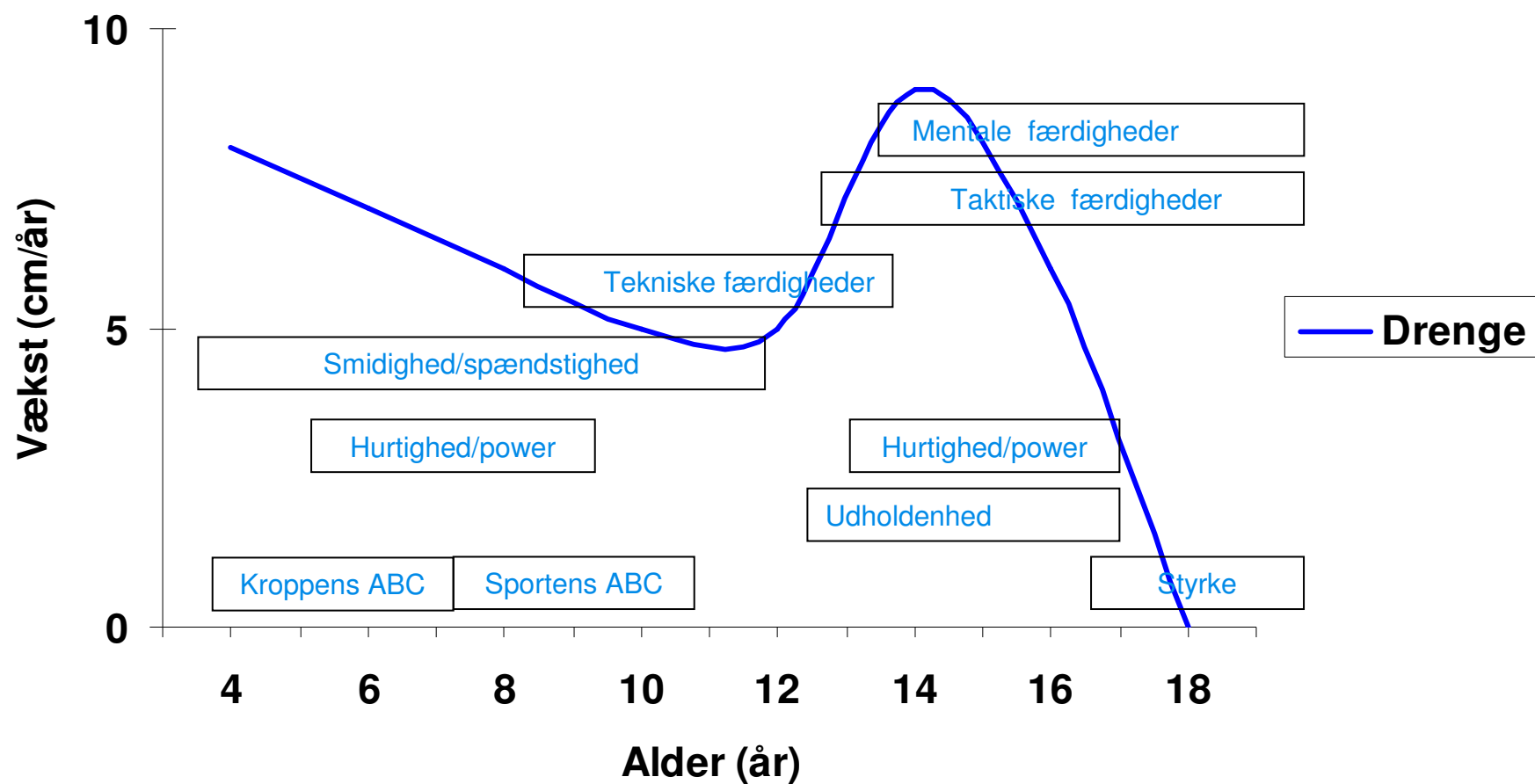
Aldersrelateret træning

- 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,

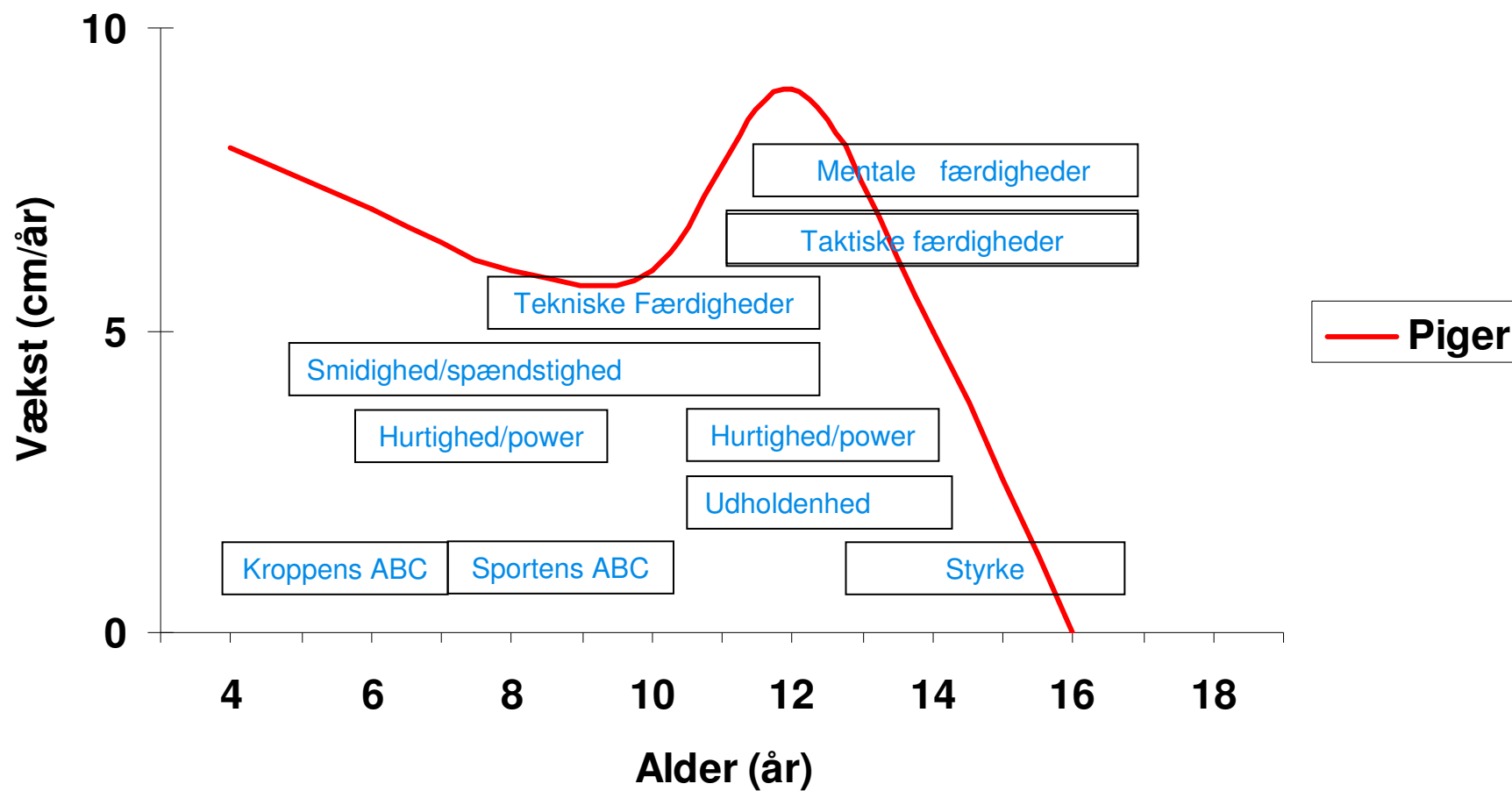
Træningsanbefalinger

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”	”2 topninger”	”3 topninger”	”3 topninger”

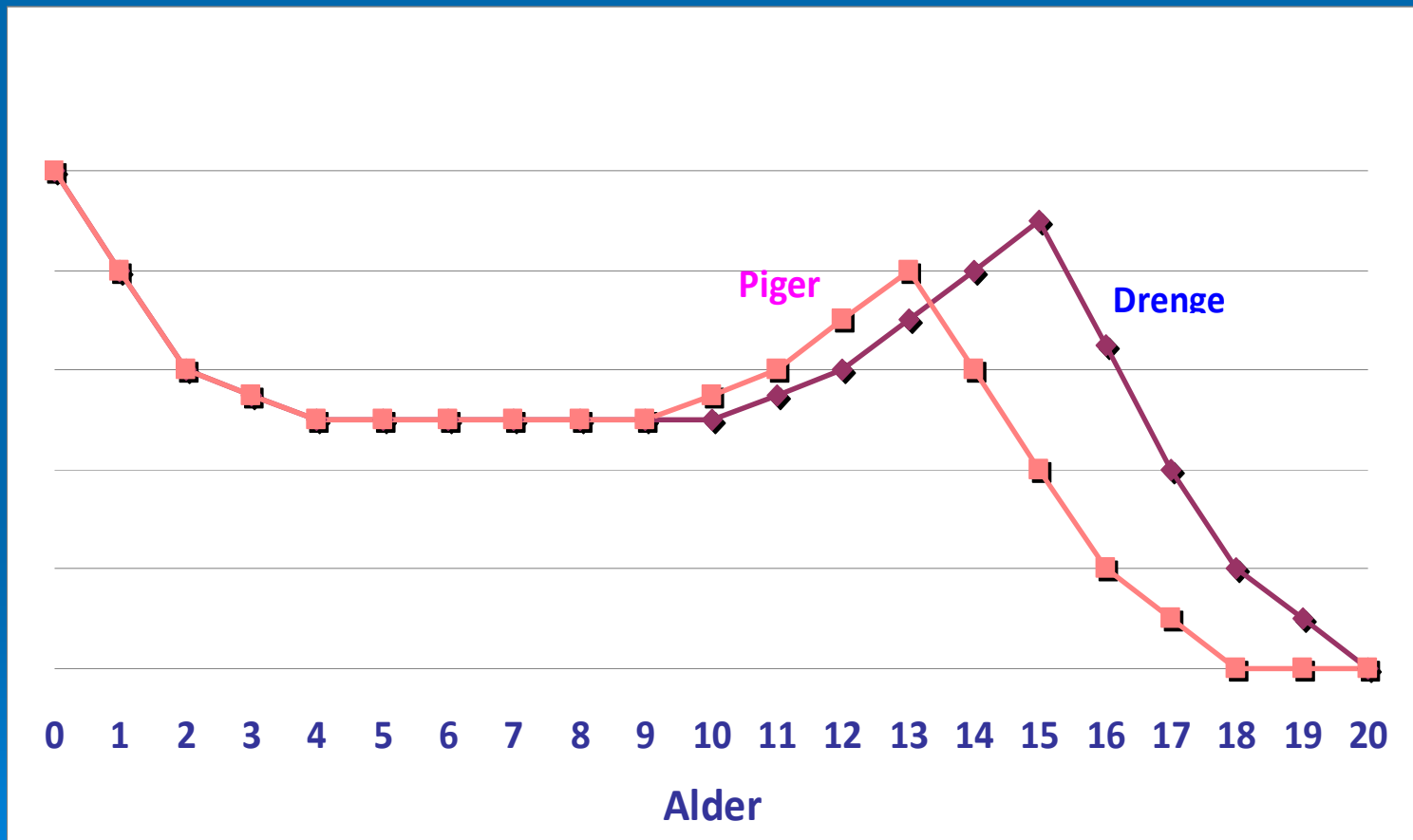
Trænerbarhed og vækstspurt



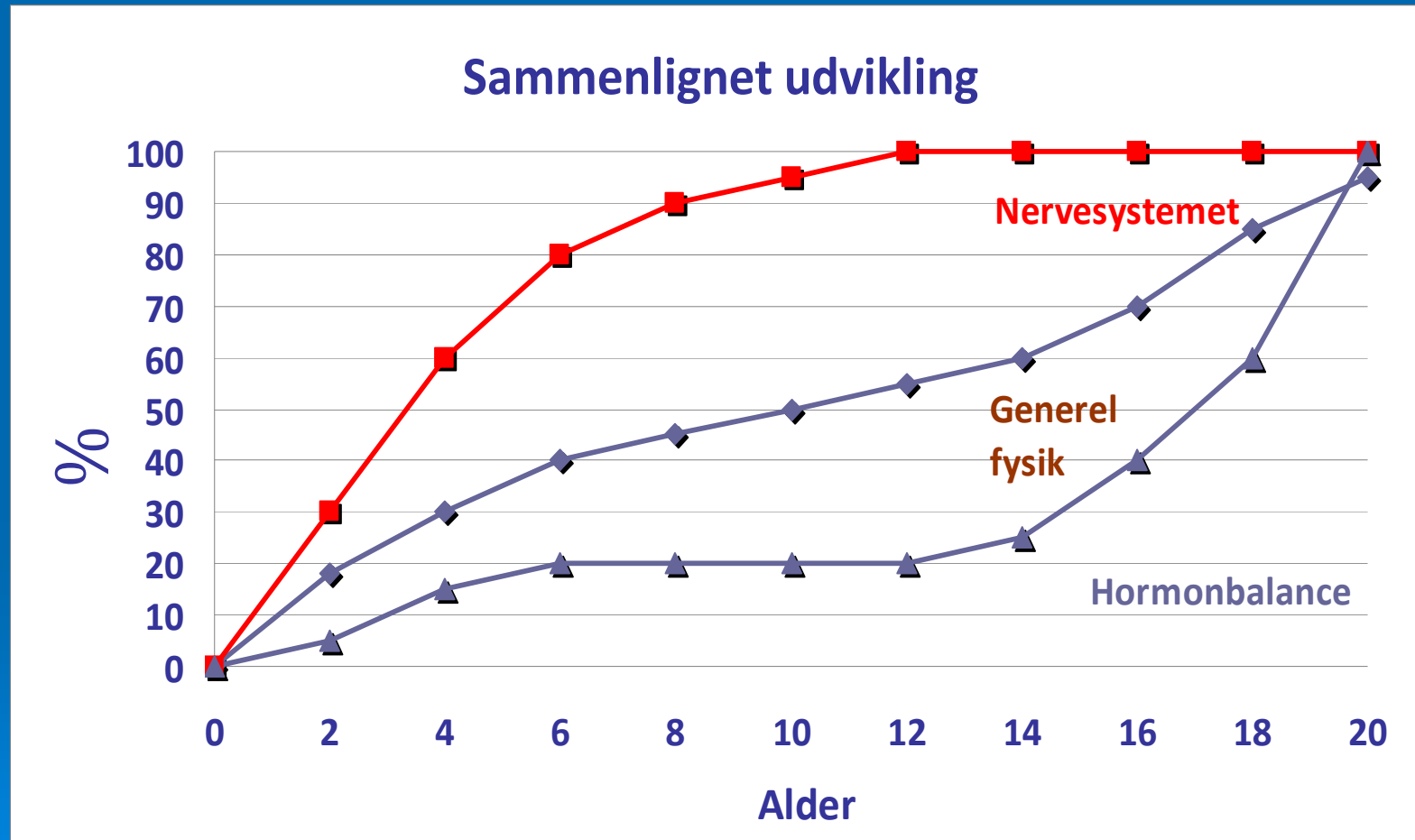
Trænerbarhed og vækstspurt



Vækstkurver ♀♂



Udviklingskurver



Kategori	Hovedsagligt AEROBT arbejde				Hovedsagligt ANAEROBT arbejde			
	AEROB KAPACITET		AEROB POWER		ANAEROB POWER		ANAEROB KAPACITET	
	Støtter Anaerob Kapacitet		Modarbejder Aerob og Anaerob kapacitet		Støtter Aerob kapacitet			
	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 muskellarbejde, 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
Energisætningstider. 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 2-5x800 p.40 2-10x400 p.30 6-2x200 p.30 10-40x100 p.20 20-40x50 p.20	20-30x25 p.10 15-30x50 p.20 8-30x100 p.20 2-10x200 p.20 2-8x400 p.45 1-4x800 p.1-2M	16x50 p.30-45 20x100 p.30-60 6-10x200 p.40 4-6x400 p.2M	2 runder: 3x100 p.30 + 100 løs 1x100 p.60 + 100 løs 4x25 p.20 -> p.40 1 runde: 1x400 p.60 1x100 løs p.30 4x25 p.30 2x100 MAX p.30 4x25 p.30 2x100 p.30 1x100 løs p.30	20x25 p.40-60 10x100 p.1-2M 5x200 p.3-5M 8(4x25 p.10)p.2-3M 8(4x50 p.20)p.3-5M	5-8(100+50 p.15) p.4M 4-8(50+50 p.10) p.3M 2-3(8-10x50 p.20) p.3M 4x200 p.30 12x100 1 hurtig 1 let	3x200 st.16.00 4-6x100 st.8.00 4x75 st.8.00 3 runder: 3x50 p.20 + 100 st.10.00 4 runder: 2x25 p.20 + 75 st.8.00	5-8x40 p.4-5M 20x15 p.1.30M 3(4x20 st.3.00) 8x25 p.4M 4 runder: En start En vending En afslutning

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

Alder	Pas	Vandtræning				Styrke og smidighed				Anden træning
		Teknik	Aerob	Anaerob	Speed	Smidighed	Udholdenhed	Eksplisiv	Max power	
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)

TRÆNINGSPANLÆGNING

TRÆNINGSTYPER 3 ÅRS PLAN

Omvendt uge	Løbende uger	1 år gr.2	2 år gr.2	3 år gr.1
17	1	½ land ½ vand	Teknik	Generel AE1-2
16	2	Kropskontrol	Aerob kapacitet	
15	3	Aerob kapacitet		
14	4			AEK
13	5			
12	6			
11	7			
10	8			Stævne
9	9	Restitution	Restitution	Restitution
8	10	½ land ½ vand		Aerob og Anaerob
7	11	Kropskontrol		Kapacitet
6	12	Aerob kapacitet		AEP og ANP
5	13			Farttræning
4	14			Stævnesimulation
3	15		Stævne	Stævne
2	16		Restitution	Restitution
1	17	Stævne	Alternativ træning	Alternativ træning

Træningsfokus

Skills/drills
Ben
AEK

Komplet svømning
Ben
AEK
Repetition

Træn for at træne
Ben
AEK & ANK
Repetition

Stævнемål:

	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 træning og omvendt.
- Evaluér løbende.
 - Skal der ændres i planen?
 - Hvad og hvordan?

Take your marks...

